



**SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND**
SPF avd 149 MÅLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Bildad 1966

HÖSTPROGRAM

2008

Styrelsen

Ordförande Ingrid Franek	97 24 84
V. ordförande Marita Liljeqvist	88 78 38
Kassör Tita Bergquist	88 64 36
Sekreterare Margaretha Östling	646 29 43
V. sekreterare Rolf Lindquist	97 29 73
Klubbmästare Märta Elfgren	97 22 80
Medl.sekreterare 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
Valb. sammank. Gunnar Scherman	88 42 04

Föreningens plusgirokonto 44 80 07-5

Föreningens bankgirokonto 270-9095

Höstsäsongen 2008 i SPF Mälarhöjden-Hägersten

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

Under hösten kommer våra månadsträffar äntligen att äga rum i den stora samlingssalen i Axelsberg, Hägerstensvägen 250. Att ta sig till Axelsbergs Vård- och Omsorgsboende går lätt med röda T-banan till station Axelsberg eller med buss 910 som går mellan Fruängsgården och Axelsberg samt buss 907 som går mellan Gröndal och Axelsberg. Styrelsen hoppas att tillräckligt antal bord, stolar och porslin skall finnas på plats i god tid före första månadsträffen. Vi vet ännu inte om den igenbyggda entrén kommer att tas upp. Styrelsen fortsätter att bearbeta Hägersten-Liljeholmens stadsdelsnämnd och förvaltaren Micasa om att den snarast öppnas.

OBS! Månadsträffarna startar under hösten **kl. 13.30!**

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

Detaljer kring dessa aktiviteter framgår under respektive rubrik i programmet.

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.

Månadsträffar

Lokal stora samlingssalen i Axelsberg, Hägerstensvägen 250, kl. 13.30. OBS! tiden.

Fredagen den 19 september får vi vara med om en musikalisk resa i Sinatras USA med **Berndt Mannhagen**.

Fredagen den 17 oktober

Benny Goodman-kvartetten **Zwing Team Band** spelar och berättar om gamla välkända låtar.

Fredagen den 21 november blir det mannakänguppvisning från MIVA kläder i Skärholmen.

Fredagen den 19 december äger den årliga **jullunchen** rum. Deltagaravgift 245 kronor. Bindande anmälan på lista vid månadsträffar eller till **Märta Elfgren, tel. 97 22 80**. Avgiften betalas i förskott till föreningens plus- eller bankgirokonto. **Kom gärna i folkdräkt!**



**Aktivitetmöten, torsdagar kl. 13.00 i lilla samlingssalen,
Axelsberg**

Torsdagen den 11 september

"Låt måltiden blomma!"

Inger Grimlund, matskribent, kommer till oss för att berätta hur vi skall få måltiden att blomma! Det tycker vi är viktigt i vår vardag. Ta med ditt bästa sopprecept!

Torsdagen den 9 oktober

Hälsotorgets verksamhet

Sjuksköterskan Lena Blom-Eriksson från **Apoteket Spoven** i Bredäng berättar för oss om deras verksamhet. Lena kan också ge er råd eller tips om vart ni skall vända er i olika medicinska frågor.

Torsdagen den 13 november

Hjälpmedel i vardagen

Rolf Bergman från **De Synskadades Riksförbund** kommer och visar oss hjälpmedel för att vi skall kunna se bättre samt vad vi eventuellt kan göra för vår syn.

Torsdagen den 11 december

Mellan två världar

Abir al Sahlani, politiker från Irak, och **Agneta Liljeqvist**, journalist, kommer till oss och berättar hur det egentligen är i Irak, att vara kvinna i Irak och det verkliga läget för befolkningen.

Studiebesök

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månads-träffar eller till den person som står angiven vid respektive program-punkt. Eventuell avanmälan skall ske senast tre dagar innan besöket. I annat fall debiteras kostnaden för studiebesöket.

Kostnaden skall i samtliga fall inbetalas till föreningens plus- eller bankgirokonto.

Onsdagen den 3 september, kl. 18.00.

K. Jacobssons Auktionshus, Hornsgatan 94.

Kostnad 100 kronor inkl. mat och dryck. Max 32 personer.

På mångas begäran en repris av en kväll med god mat, dryck och berättelser om och försäljning av persiska mattor.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60.

Onsdagen den 17 september, kl. 14.00.

Michel och Gullis kläder, Hammargatan 6, Märsta.

Välkomna till en annorlunda eftermiddag med shopping av dam- och herrkläder med hög kvalitet och bra priser. Vi har butiken helt för oss själva vid detta tillfälle.

Färdväg: Samåk gärna i bil – ta E4 till Sigtunaavfarten, vid rondell i Märsta tag mot Valsta centrum. Annars pendeltåg till Märsta och buss 582 som stannar utanför dörren.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60.

Fortsättning studiebesök

Fredagen den 3 oktober, kl. 13.00.

Science Tower i Kista.

Kostnadsfritt. Max 22 personer.

Hiss till toppen med en vidunderlig utsikt och guidad visning. Kombinera gärna med lunch eller kaffe – **på egen bekostnad** - i kafeterian på bottenplanet, öppen kl. 11.00 – 14.00, innan visningen.

Anmälan till Bertil Lundstedt, tel. 744 48 02.

Lördagen den 4 oktober, kl. 16.00.

Confidencen, Ulriksdals slottsteater.

Kostnad 200 kronor.

OBS! Anmälan snarast dock senast den 1 september till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60.

Med Kjerstin Dellert och SONOR-kvintetten på en musikalisk tidsresa om livet på scenen och i kulisserna.

Resväg: Tunnelbana 14 till Bergshamra, därefter buss 503 till hållplats Ulriksdals vårdshus.

Onsdagen den 15 oktober, kl. 14.00.

Musikmuséet, Sibyllegatan 2, vid Dramaten.

Kostnad 50 kronor inkl. kaffe. Max 30 personer.

Följ med på en klingande vandring genom den svenska musikhistorien – från 1600-talskrogen till 70-talets ABBA.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

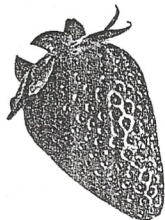
Fortsättning studiebesök

Onsdagen den 5 november, kl. 13.00.
Rörstrands slott med Filadelfiakyrkan.
Kostnad 70 kronor inkl. kaffe.

Guidad visning av kyrkan och musik på den berömda orgeln.
Därefter kaffe på Rörstrands slott (samma byggnad).
Anmälan till Rolf Lindquist, tel. 97 29 73.

Onsdagen den 3 december, kl. 10.00. OBS! tiden.
Cornelis Wreeswijk-muséet, Trångsund 8, mittemot
Storkyrkan.
Kostnad 120 kronor inkl. kaffe. Max 22 personer.

En guidad visning av det nyöppnade muséet.
Passa även på att besöka julmarknaden på Stortorget.
Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.



RESOR

Höstresa till Bergslagen

Onsdagen den 24 september

Vi startar från Axelsberg kl. 07.30. Förmiddagskaffe serveras under resan.

Besök med guidning på Siggebohyttans bergsmansgård. Resväg utmed "Tre sjöars väg".

Lunch på Åkerby herrgård.

Trästadsvandring i Nora per buss med lokalguide i bussen.

Egen tid i Nora för exempelvis eftermiddagskaffe.

Hemfärd till Stockholm.

Pris 350 kronor.

Anmälan vid månadsträff eller till Ingrid Lorenius, tel.

97 28 60.

Resa till Örebro och Wadköping

Onsdagen den 29 oktober

Vi startar från Axelsberg kl. 08.00 för färd mot Örebro med besök på PK-Design med ett fantastiskt utbud av heminredning och presenter.

Lunch.

Besök med provsmakning av kött, korvar, skinka m m – och inköp - på Lithells fabriksbutik.

Besök i Wadköping med möjlighet till eftermiddagskaffe på egen bekostnad.

Återresa mot Stockholm med beräknad hemkomst till Axelsberg ca kl. 19.00.

Under resans gång en demonstration av Cloudberrys produkter.

Pris 180 kronor inkl. förmiddagskaffe.

Anmälan vid månadsträff eller till Ingrid Lorenius, tel.

97 28 60.

Våra inomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 25 augusti, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

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

Cirkel i vävning startar den 18 augusti, 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

Tisdansen startar den 23 september, kl. 11.00 i stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 50:-/termin.

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start den 8 oktober, kl. 09.00 i stora samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: **Gunvor Rönnkvist**, tel. 656 76 68, 073-559 08 84.

Kostnad 50:-/termin.

Fortsättning inomhusaktiviteter

Konstklubben fortsätter höstterminen 2008. Vi följer den aktuella konsten på muséer, konsthallar och gallerier.

"Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan".

Start: **Onsdagen den 10 september, kl. 10.30 i lilla samlings-salen, Axelsberg.**

VÄLKOMNA!

Ledare: **Bengt Olzon, tel. 646 43 98.**

Max. deltagare 20 st.

Kostnad 50:-/termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 28 augusti, kl. 09.15 i stora samlingssalen, Axelsberg.

Tag med liggunderlag.

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

Kostnad 120:-/termin.

Qi Gongen startar den 28 augusti, kl. 10.15 i stora samlings-salen, Axelsberg.

Ledare: **Anita Åkerlund, tel. 88 76 46.**

Kostnad 80:-/termin.

Gympa + Qi Gong

Kostnad 160:-/termin.

Våra utomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

De sedvanliga vandringsarna och stavgången startar den **25 augusti**.

Samling utanför Axelsberg, kl. 10.00.

Alla är välkomna!

Utflykt till fots och SL.

Samling vid T-banan Axelsberg, kl. 10.00.

Matsäck medtages.

Tid: Den sista måndagen i varje månad med start den 25 augusti.

Därefter: 29/9, 27/10, 24/11.

Ledare: Inger Kvartoft, tel. 97 55 62.

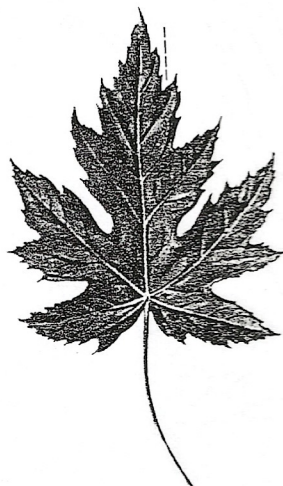
Ingen föranmälan.



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



SENIORER I TIDEN
Inflytande Valfrihet Livskvalitet



OBSERVERA!

Vissa av föreningens aktiviteter startar innan första månadsträff den 19 september.

Det gäller studiebesöket hos K. Jacobssons Auktionshus **den 3 september**. Endast anmälan till **Ingrid Lorenius**

aktivitetsmötet "Låt måltiden blomma" **den 11 september**

studiebesöket hos Michel och Gullis kläder **den 17 september**

Confidencen, Ulriksdals slottsteater, **den 4 oktober**.
Anmälan senast den 1 september till Ingrid Lorenius

Dessutom startar bridgen, vävningen, konstklubben, seniorgymnastiken, Qi Gongen, stavgången och utflykt till fots och SL före första månadsträffen.