



SVERIGES

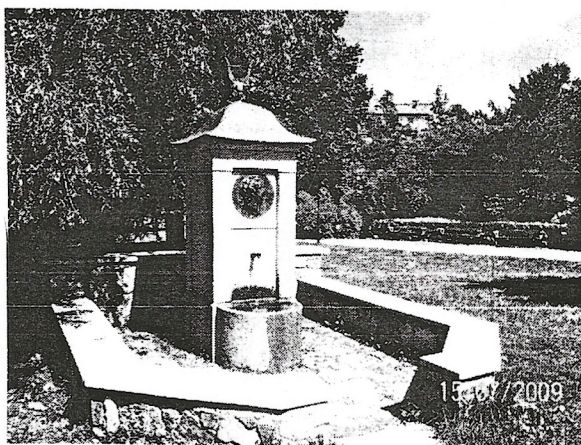
PENSIONÄRSFÖRBUND

SPF avd 149 MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Bildad 1966

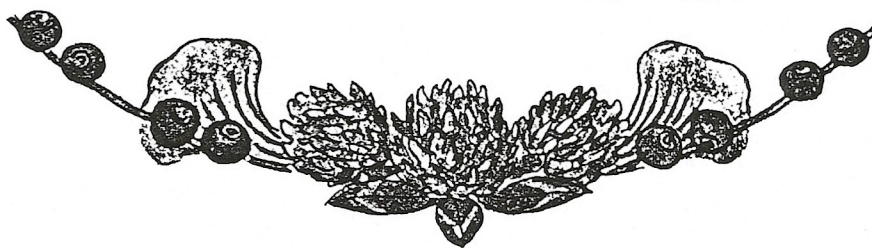
HÖSTPROGRAM

2009



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@glocalnet.net	88 58 28

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

Styrelsen



Den nya styrelsen samlade efter årsmötet 2009. Här ser vi från vänster Kerstin Almlöf, Märta Elfgrén, Britt-Marie Öquist, Bertil Lundstedt, Margaretha Östling, Marita Liljeqvist, Rolf Lindqvist och Tita Bergqvist. På bilden saknas Anita Åkerlund.

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

Höstsäsongen 2009 i SPF Mälarhöjden-Hägersten

Det är styrelsens förhoppning att vi även under höstsäsongen får se många medlemmar vid våra månadsträffar och andra aktiviteter. Höstens månadsträffar äger som vanligt rum i stora samlingssalen i Axelsberg, Hägerstensvägen 250. Sedan vi flyttade träffarna från Skärholmen till Axelsberg har antalet besökande medlemmar ökat.

Att ta sig till Axelsbergs servicehus går lätt med röda T-banan till station Axelsberg eller med buss 910 som går mellan Fruängsgården och Axelsberg samt med buss 907 som går mellan Gröndal och Axelsberg.

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

Övriga aktiviteter kommer som tidigare att äga rum i klubbrummen 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

Fredagen den 18 september

Margareta Byström och Lars Zakrisson sjunger och berättar om **Gustaf Fröding** en av Sveriges främsta lyriker.

Fredagen den 16 oktober

Det är grabben med chokla' i.

Krister Ulvenhoff och **Hans Kumlien** framför en liten kabaré kring **Ernst Rolf** och hans revyer.

Fredagen den 20 november

"I Benny Goodmans anda". Swingtetten spelar.

Fredagen den 18 december äger den årliga **jullunchen** rum.

Deltagaravgift 255 kronor. Bindande anmälan på lista vid månadsträffar eller till **Märta Elfgren, tel. 97 22 80**.

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



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

Torsdagen den 10 september
"Stroke" det går att förebygga

Informatör **Lena Spano** från Stroke-Riksförbundet kommer och informerar om stroke. Vad är stroke, symptom, konsekvenser etc.

Torsdagen den 8 oktober
"Stockholm gratis"

Li Norrman är aktiv senior och har skrivit en bok om allt som är gratis i **Stockholm** eller nästan gratis. En guldgruva för aktiva stockholmare. Hon har också skrivit en bok för 55+, en guide sprängfylld av tips och idéer om Stockholm och dess omgivning. Båda böckerna kan köpas vid föreläsningen.

Torsdagen den 12 november
Aspudden

Birgitta Biesheuvel, ordförande i Hägerstens Hembygdsförening, berättar om Aspudden.

Torsdagen den 10 december
Våra julseder

Karin Blomqvist, född i Tyskland, kommer och berättar om svenska/tyska jultraditioner. Det var under 1800-talet som de flesta av våra nutida svenska julseder utformades eller infördes från framför allt Tyskland. Vi smakar också på lite "julgodis" och "pepparkakor".

Studiebesök

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månadsträffar eller till **Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68** respektive **Bertil Lundstedt, tel. 744 48 02**.

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 9 september, kl. 14.00.

Berwaldhallen, Dag Hammarskjölds väg 3.

Samling i entrén kl. 13.45. Max 35 personer.

Kostnad 40 kronor.

Vi får en guidad visning av Berwaldhallen med antingen Alicia Lundberg eller Lars Gurell från Sveriges Radio.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Torsdagen den 24 september, kl. 14.00. (Se även 25/11).

Olle Olssonmuseét i Hagalund. Max 20 personer.

Kostnad 80 kronor.

Museivandring med guidning av Olle Olssons dotter.

Möjlighet till kaffe finns. Om så önskas meddela detta

Fortsättning studiebesök

vid anmälan.

Resväg: Buss 515 från Odenplan till Kolonnvägen.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Onsdagen den 7 oktober, kl. 14.00.

Thielska Galleriet, Sjötullsbacken 6-8, Djurgården.

Samling kl. 13.40.

Kostnad 80 kronor.

Vi får en guidad visning av galleriet med en special-
utställning av konstnären Gun-Marie Pettersson.

Drick gärna kaffe i "Bankirens badrum".

Resväg: Buss 69 från Klarabergsgatan.

Anmälan till Bertil Lundstedt, tel. 744 48 02.

Onsdagen den 4 november, kl. 14.00.

Svenska Dagbladet, Mäster Samuelsgatan 56.

Vi gör ett besök på Svenska Dagbladets redaktion.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Onsdagen den 25 november, kl. 14.00

Olle Olssonmuseét i Hagalund.

En repris av besöket den 24 september.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Fortsättning studiebesök

Fredagen den 4 december, kl. 12.15.

Sopplunch på Konserthuset. Samling kl. 12.00.

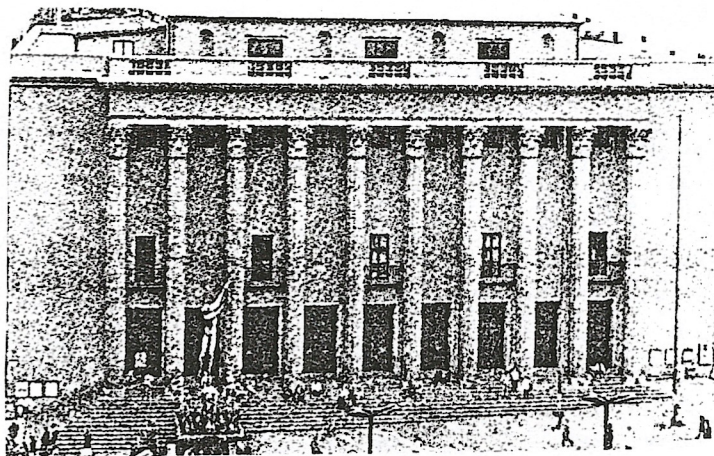
Kostnad 155 kronor. Max 40 personer.

Vi serveras soppa – skaldjur eller vegetarisk – och avnjuter en konsert med en pianotrio som framför musik av Schubert och Dvorak.

Vi kan efter lunchen få en guidad visning av Konserthuset till en **extra kostnad av 70 kronor**. Tala om vid anmälan vilket alternativ du väljer.

Paketpris 225 kronor.

Anmälan till Bertil Lundstedt, tel. 744 48 02.



RESOR**PÄRLOR I VÄSTMANLAND****Strömsholm – Sättra Brunn – Sala - Heby****Onsdagen den 16 september**

Eftersom denna resa sker innan vi haft månadsträff lämnas information på ett inbladat papper i programmet.

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

SÖRMLAND MED KONST, KULTUR OCH HISTORIA**Onsdagen den 21 oktober**

Vi lämnar Axelsberg kl. 09.00 för färd mot Eskilstuna där vi dricker morgonkaffe på Tingsgården.

Därefter blir det en kort promenad utmed Eskilstunaån till Eskilstuna konstmuseum där vi får en guidad visning.

Efter museibesöket bär det av till Sundbyholms slott där vi ska äta en god lunch, sill- och laxbuffé och därefter en varm-rätt och avsluta med kaffe och kaka.

Mätta och glada fortsätter vi med bussen till Fiholms slott - från Axel Oxenstiernas tid. Där tas vi emot av greveparet Mörner som visar oss sin bostad i en av slottsflyglarna.

Ett besök i Jäders kyrka från 1100-talet med det Oxenstiernska gravvalvet och med Charlotte Mörner, kyrkvärd i församlingen, som ciceron gör vi också.

Nästa stopp blir i Mariefred och Gripsholms slott där vi ska se den moderna delen av Statens porträttsamlingar.

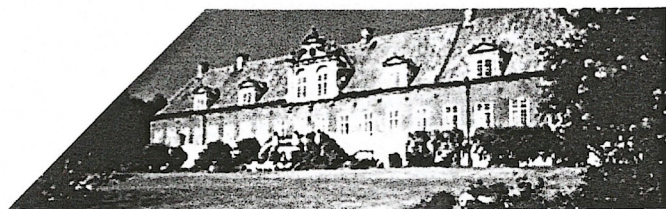
Efter detta hoppas vi få en paus i Mariefred för eftermiddagskaffe – på egen bekostnad.

Beräknad hemkomst till Axelsberg kl. 18.00 – 18.30.

Pris 475 kronor inkl. förmiddagskaffe och lunch.

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

*Välkommen till
Gripsholms Slott*



Våra inomhusaktiviteter**MÅNDAGAR**

Bridgen startar den 24 augusti, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

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

Cirkel i vävning startar den 17 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.

NYHET!

Smycketillverkning och tovning kommer att äga rum under hösten i något av klubbrummen i Axelsberg. Anmälan görs på månadsträffar.

Smycketillverkning måndagarna den 5, 12 och 19 oktober, kl. 17.30.

Kostnad 50:-.

Tovning måndagen den 30 november, kl. 17.30.

Kostnad 50 :-.

TISDAGAR

Den internationella dansen startar den 15 september, kl. 10.30 i stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad: 50:-/termin.

Fortsättning våra inomhusaktiviteter**ONSDAGAR**

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start
den 16 september, kl. 10.00 i stora samlingssalen,
Axelsberg.

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

Kostnad 50:-/termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 27 augusti, kl. 09.30 i
stora samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: Margaretha Östling, tel. 646 29 43.

Tag med liggunderlag.

Kostnad 120:-/termin.

Qigongen startar den 27 augusti, kl. 10.30 i stora sam-
lingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 80:-/termin.

Seniorgymnastik + Qigong

Kostnad 160:-/termin.

*Det är vägen
och inte målet –
som är mödan värd.*



Fortsättning våra inomhusaktiviteter

Konstklubben startar igen efter ett uppehåll under vårterminen. Vi följer den aktuella konsten i höst på muséer och konsthallar.

"Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan".

Start: **Fredagen den 4 september, kl. 10.30 i lilla samlingsalen, Axelsberg. VÄLKOMNA!**

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

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

NYHET! PUBAFTON

En **Pubafton** med ost, öl och vin kommer att anordnas under hösten, förslagsvis **onsdagen den 18 november.**

Vidare information om detta kommer att lämnas på en månadsträff.



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.

Våra utomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

De sedvanliga vandringsarna och stavgången startar den 24 augusti. Samling utanför Axelsbergs servicehus, kl. 10.00.

Alla är välkomna!

Utflykt till fots och med SL.

Samling vid T-banan Axelsberg, kl. 10.00.

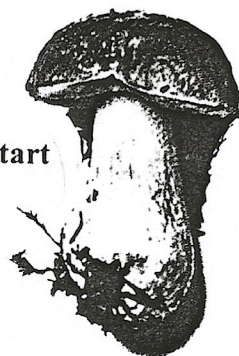
Matsäck medtages.

Tid: Den sista måndagen i varje månad med start den 31 augusti.

Därefter: 28/9, 26/10, 30/11.

Ledare: Inger Kvartoft, tel. 97 55 62.

Ingen föranmälan.



TISDAGAR

Boule fortsätter vi att spela även i höst. Vi spelar så länge vädret är bra.

Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Ingen vana behövs. Alla är välkomna.

Tisdagar kl. 10.00. Medtag bouleklot.

Ledare: Lisbeth Kjellin, tel. 88 19 34.

Välkommen till vår hemsida

Du hittar oss på adressen www.spfpension.se/malarhoj-den-hagersten och sidan uppdateras löpande med angivande av datum, så det kan vara idé att titta in lite då och då. Här finns förstås 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

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.

RESA

PÄRLOR I VÄSTMANLAND

Strömsholm – Sättra Brunn – Sala – Heby

Onsdagen den 16 september

Vi startar från Axelsberg kl. 08.00. Färden går till att börja med söder om Mälaren till Strömsholm där vi inleder med morgonkaffe på Marketenteriet. Efter kaffepausen får vi med kunniga guider besöka Strömsholms slott vackert beläget vid Kolbäcksån och med Nicodemus Tessin som arkitekt.

Dags för lunch och den äter vi på Sättra Brunn, en kurort där man mått bra i över trehundra år. Nu kör vi vidare till Sala, där vi ska besöka Aguélimuséet med verk av Ivan Aguéli men även andra namnkunniga konstnärer.

Nästa stopp blir Heby, där vi får se Tegelbruksmuseét, där mycket berättas om teglets historia men också om arbetarna och deras tillvaro. En promenad på Tant Fridas stig med uttrycksfulla djurskulpturer kan sedan rekommenderas.

Nu när själen fått sitt vänder vi åter mot Axelsberg med ett kortare stopp i Enköping för eftermiddagskaffe – på egen bekostnad.

Sedan är det bara att luta sig tillbaka i bussen tills vi når Axelsberg vid 18.30-19.00-tiden.

Pris 400 kronor inkl. förmiddagskaffe och lunch. Anmälan till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60 eller 073-804 14 45.

OBS! Anmälan endast på detta sätt eftersom resan går innan vi haft månadsträff i september.