



Mälarhöjden- Hägersten

Förening 149 – Bildad 1966



Flicka med hund av Ninnan Santesson,
Mälarhöjdens centrum

Program Hösten 2019

Föreningens hemsida

www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress

spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Lars-Åke Hovén 070-579 96 04
lahoven@outlook.com

Vice ordf, webbredaktör Margareta Regnström 070-600 64 69
margareta.regnstrom@gmail.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 073-444 45 17
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

Studieombud, teknikansvarig Börje Granath 073-030 40 88
granathenator@gmail.com

 Valberedningens ordförande Margaretha Östling 070-761 88 44
margaretha.ostling@hotmail.com

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

 SPF Seniorerna Distriktskansli 9.30-16.00 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 9.00-16.00 08-692 32 50

Välkomna till hösten 2019!

Vi återgår till att presentera våra aktiviteter under samlingsrubriker här i programmet, men kombinerat med kronologisk presentation och färgmarkering för att underlätta för er att hitta det ni är intresserade av.

Vi fortsätter med våra verksamheter, där **friskvård/hälsa** och **kultur** liksom tidigare är två hörnstenar. Den sociala gemenskapen får vi på köpet. Seniorhälsan i Axelsberg ger oss nu god hjälp med friskvården. Vår ambition är att alla ska hitta något som passar.

Programmet innehåller som vanligt många inspirerande och intressanta **studiebesök, resor, träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus. Akvarellcirkeln fortsätter vi med. Vi prövar med en Gallerirunda som komplement till Sällskap på museum för konstitresserade och med en cirkel om ny teknik för alla som inte hunnit bli sams med sin smartphone eller platta ännu.

I oktober planeras också en Halloweenfest tillsammans med seniorboendets trivselråd för gemensam trevnad.

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag** till resor, studiebesök och de andra aktiviteterna med begränsat deltagarantal, för att alla ska få samma chans oavsett postgång. För hösten gäller **28/8 kl 09.00 (OBS!)**. I höst är det dock flera personer som tar emot anmälningarna till studiebesöken under de första dagarna för att undvika telefonkö. Se respektive aktivitet.

Det är viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 10), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.



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

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

AKTIVITETERNA i KRONOLOGISK ORDNING

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sid
Måndag 26/8	Långvandring	19
Tisdag	Boule fortsätter	19
Måndag 2/9	Promenad/Stavgång startar	18
Måndag 2/9	Vävningen startar	21
Onsdag 4/9	Hövdingagårdens dataträff startar	26
Torsdag 5/9	Zumba startar	17
Torsdag 5/9	Qigong startar	17
Torsdag 5/9	Bokcirkel startar	20
Fredag 6/9	Lunchträff	23
Onsdag 11/9	Hantverksvandring i Gamla Stan	10
Torsdag 12/9	Aktivitetsmöte: Brunkeberg	8
Tisdag 17/9	Frigörande dans startar	16
Tisdag 17/9	Kalevalaträff inför resan i november	15
Tisdag 17/9	Äldrecentrum: Träning, näring...	27
Onsdag 18/9	Resa: Pomeranshus o Pestskråp	13
Fredag 20/9	Månadsmöte: Swingjazz	6
Lördag 21/9	Gallerirunda	26
Tisdag 24/9	Ny teknik startar	22
Måndag 30/9	Långvandring	19
Tisdag 1/10	Ny teknik	22
Onsdag 2/10	Resa: Tumba Bruk + bilmuseum	14
Torsdag 3/10	Bokcirkel	20
Fredag 4/10	Lunchträff	23
Tisdag 8/10	Ny teknik	22
Onsdag 9/10	Pubafton/SPF-kväll	23
Torsdag 10/10	Aktivitetsmöte: Nobelpriset	8
Söndag 13/10	Sällskap på teater: Spelman på taket	25
Tisdag 15/10	Akvarellkurs startar	21
Onsdag 16/10	Sällskap på museum: Sven Harrys	24
Torsdag 17/10	SPFmingel på Odd Fellow	23
Fredag 18/10	Månadsmöte:Pygmalion	6
Tisdag 22/10	Akvarellkurs	21
Onsdag 23/10	Studiebesök: Konstgjuteri	11
Onsdag 23/10	Äldrecentrum: Doftsinnen	27

Datum	Aktivitet	Sid
Torsdag 24/10	Bokcirkel	20
Lördag 26/10	Halloweenfest	5
Måndag 28/10	Långvandring	19
Tisdag 29/10	Akvarellkurs	21
Torsdag 31/10	Keramikkursen startar	22
Onsdag 6/11	Studiebesök: Människans resurser	12
Torsdag 7/11	Aktivitetsmöte: Metabol hälsa	9
Fredag 8/11	Lunchträff	23
Söndag 10/11	Sällskap på teater: Tolvskillingsoperan	25
Onsdag 13/11	Sällskap på museum: Livrustkammaren	24
13/11 – 15/11	Resa: Kalevala i Åbo	15
Fredag 15/11	Månadsmöte: Tankspriddhet	7
Onsdag 20/11	Studiebesök: Operan	12
Torsdag 21/11	Bokcirkel	20
Måndag 25/11	Långvandring	19
Torsdag 28/11	Pubafton/SPF-kväll	23
Onsdag 4/12	Studiebesök: Armémuseum	13
Onsdag 4/12	Äldrecentrum: Den svenska familjen	27
Fredag 6/12	Lunchträff	23
Onsdag 11/12	Bokcirkel	20
Torsdag 12/12	Aktivitetsmöte: Jobs	9
Fredag 20/12	Julavslutning	7
23/12 – 26/12	Resa: Selma Spa	15

Lördag den 26 oktober kl 17.00

Halloweenfest i Aulan tillsammans med Seniorhusets Trivselsråd.

Välkomstdrink, vin o något "läskigt" att äta.

Kaffe med spöktårta.

Underhållning, Halloween-quiz.

Att klä ut sig är valfritt.

Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel 070-589 58 28, tidigast 28/8.

Pris 150 kr, oss tillhanda senast 12/10.



Månadsmöten

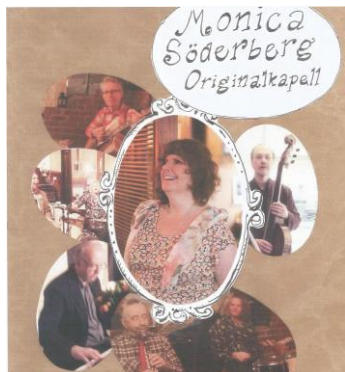
Lokal: Aulan fredagar kl 13.00 – ca 16.

Kostnad 50 kronor, inklusive kaffe med dopp.

Betalas på plats, kontant eller med kort.

Vin kan köpas till självkostnadspris.

FREDAG DEN 20 SEPTEMBER



Monica Söderberg Original Kapell

Positivt och medryckande med klassisk swingjazz.

Monica Söderberg (sång), Tommy Löbel (klarinett), Kaj Sundblom (piano), Dag Jelson (gitarr), Stellan Ljung (bas) och Fredrik Hellberg (trummor) spelar glad swingmusik inspirerad av förebilder som Benny Goodman, Billie Holliday och Mildred Bailey.

FREDAG DEN 18 OKTOBER

Åsa Bergh

Sångerska och musikalartist som arbetat på många av Sveriges musik- och teaterscener.

Åsa framför en liten teaterföreställning fritt från Pygmalion. Det är berättelsen om Eliza och professor Higgins med tillhörande sånger.



FREDAG DEN 15 NOVEMBER

"Tankspriddhet är en fin egenskap"

Johan Rapp ordförande i "De tankspriddas Riksförbund" föreläser om tankspriddhet.

I sin föreläsning med humoristiska inslag berättar Johan om vad som händer (och inte händer) i hjärnan och ger en rad handfasta tips och strategier, som gör oss både effektivare och gladare.



FREDAG DEN 20 DECEMBER

Årets **julavslutning** börjar i entrén med glögg och pepparkakor.

Inne i aulan avnjuter vi sen en "landgång" med julens delikatesser. Till det serveras öl och vatten. Vin kan köpas till självkostnadspris.



Därefter ser vi en färgsprakande **Julshow med Octaviakören.**

Efteråt dricker vi kaffe med jultårta.

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

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 13/12.

Vuxenskolans specialprogram bifogas detta program.

SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolans kurser. För mer information: Tel 08-679 03 70 eller www.sv.se/stockholm

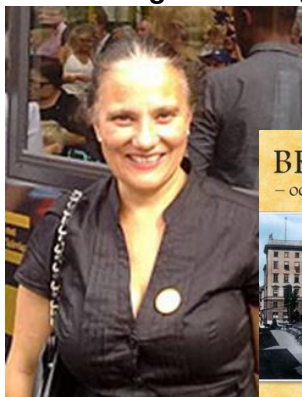
Aktivitetsmöten

Öppna för alla - även icke medlemmar.

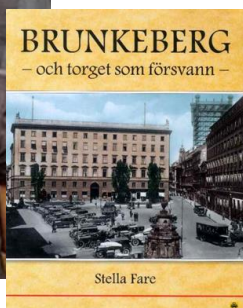
Lokal: Aulan, torsdagar kl 13.00 – ca 14.30.

TORSDAG DEN 12 SEPTEMBER

Politikern och Stockholmskännaren **Stella Fare**, författare till boken **"Brunkeberg – och torget som försvann"** föreläser.



Brunkebergstorg var tidigare en vacker och livlig plats i stadens hjärta.



Stella gör nedslag i olika epoker och berättar till exempel om det höga telefontornet och telefonisternas arbete där.

TORSDAG DEN 10 OKTOBER



"Om Nobelpriset i allmänhet och litteraturpriset i synnerhet"

Odd Zschiedrich, tidigare kanslichef vid Svenska Akademien och verksamhetsansvarig vid Nobelbiblioteket och numera ceremonimästare vid Hovet, berättar om världens mest berömda testamente och dess upphovsman.

Dessutom berörs regelverket för Nobelprisen och hur processen med att utse pristagare går till. Slutligen blir det en översikt av det speciella litteraturpriset genom tiderna.

TORSDAG DEN 7 NOVEMBER

Lars Bern, teknologie doktor, författare och samhällsdebattör, föreläser om **"Metabol hälsa och ohälsa – om obalanser i kroppens ämnesomsättning"**.

De första symtomen är viktökning och högt blodsocker, som redan drabbat drygt 2 miljarder människor i världen.

Med frågestund om vår hälsa.



Lars Bern 10 feb 2015 | Foto: T. Sægersson

TORSDAG DEN 12 DECEMBER

Christina Mattsson, kulturhistoriker, berättar om de båda systrarna Lisbet och Gocken JOBS konstnärliga bana.



Namnet Jobs är för de flesta synonymt med de rikt blommande tryckta tygerna som sedan 1940-talet hör till klassikerna i svensk textilkonst.



Mindre känt är att de båda började sin konstnärliga bana som keramiker.

Diplomati är konsten att låta någon annan få
som man själv vill.

BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD

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 inte annat anges.**

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

OBS 1! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske!

OBS 2! 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.

Månadsmöten betalas på plats, kontant eller med kort.

Studiebesök



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan tidigast 28/8 kl 09.00 till angiven person vid respektive studiebesök (OBS! inte till Ann Falk som tidigare förrän 1/9.)

eller på lista vid månadsmöten i mån av plats.

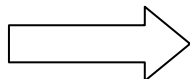
Från 1/9: Anmälan och ev återbud till Ann Falk, tel 08-97 26 62.

ONSDAG DEN 11 SEPTEMBER kl 18.00 – 20.00

Hantverksvandring i Gamla stan



Flera medeltida yrken lever kvar än i dag i Gamla stan. Vi gjorde denna vandring för ett par år sedan och denna gång får vi möjlighet att träffa tre andra yrkesutövare, förhoppningsvis korgmakaren och perukmakaren samt en till.



Hos varje hantverkare får vi komma in bakom disken för att se hur de olika yrkena utförs och ställa frågor om allt mellan himmel och jord. Under vandringen får vi också höra om Gamla stan och dess historia, hus och människor. Vi träffas vid Evert Taubestatyn vid Järntorget.

Anmälan till Vivian Johansson,
tel 070-399 10 71.

Max 12 personer.

Pris 150 kronor, oss tillhanda senast den 4 september.



ONSDAG DEN 23 OKTOBER kl 17.00 – 18.30

Herman Bergmans Konstgjuteri

Adress: Sandsborgsvägen 44 C, Enskede.



Herman Bergmans Konstgjuteri grundades för över 100 år sedan. Det är det största och äldsta konstgjuteriet i Skandinavien. Milles Poseidon i Göteborg m.fl. andra stora statyer har gjutits i detta konstgjuteri. Ta på lämpliga skor och oömma kläder!

Anmälan till Britt-Marie Öquist,
tel 08-88 58 28.

Max 15 personer.

Pris 170 kronor, oss tillhanda senast den 9 oktober.

Utnyttja din e-postadress!

Om du har en e-postadress kan du få information från föreningen snabbare.

Vill du utnyttja denna möjlighet? Meddela då din e-postadress till vår medlemssekreterare Ulla Lundström på adressen ulla.m.lundstrom@telia.com

ONSDAG DEN 6 NOVEMBER kl 11.00 – 13.00

Föreläsning om "Människans Resurser"

Bysistorget 4, 1 tr. (T-bana Mariatorget, uppg. Torkel Knutssonsg.)

Boris Aranovich föreläser om hälsa och Alternativ hälsovård men har som allmänt mål att vi ska kunna förnygra oss och förebygga sjukdom själva. (Se www.mr-ab.se)



**Anmälan till Gunnar Carlsson,
tel 070-674 24 88.**

Max 30 personer.

Ingen kostnad.

ONSDAG DEN 20 NOVEMBER kl 14.00 – 15.00

Kungliga Operan – Sveriges nationalscen för opera och balett

Adress: Gustav Adolfs torg 2

Följ med och få en inblick i hur livet bakom kulisserna är i dag i detta vackra och fascinerande operahus.

Vi tittar in bakom scenen, besöker de kungliga rummen och ser hur en sufflös arbetar m.m.



Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Max 30 personer och minst 15.

Pris 225 kronor, oss tillhanda senast den 6 november.

Man skulle nog kunna bli botad från sina fel,
om man inte trivdes med dem

ONSDAG DEN 4 DECEMBER kl 10.00 – ca 11.00

Ny utställning på Armémuseum

Adress: Riddargatan 13.

Utställningen **Segerns pris - Narva och Stockholm under stora nordiska kriget**. Vi upplever firandet av segern på Stockholms gator och uppgivenheten hos befolkningen när krigslyckan vände.

I visningen vandrar vi igenom utställningens Segerns pris - Narva 1700. Fokus ligger på hur stockholmarnas liv påverkas av tidens händelser.



Anmälan till Margareta Regnström, tel 08-97 45 35.
Max 30 personer.
Pris 40 kronor, oss tillhanda senast den 20 november.

Resor



OBS! Anmälan tidigast 28/8 kl.09.00 till angiven person vid respektive resa.

TISDAG DEN 18 SEPTEMBER kl 08.30 – ca 19.30.

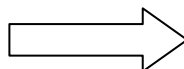
Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.



Pestskräp

”Bland Pomeranshus och pestskräp”

En trädgårdshistorisk resa med trädgårdsmästare Josephina Wesström till norra Upplands slott och herrgårdsanläggningar.



Under en dag får vi följa med på en resa till **Lövstabruks** barock-inspirerade park med drivhus och pomeranshus från tidigt 1700.

Efter lunchen på **Leufstabruks Wårdshus** ska vi undersöka den mest välbevarade engelska parken i Sverige, belägen i **Forsmarks bruk**. Via de norduppländska skogarna landar vi så småningom i köksträdgården i **Österbybruk**. Eftermiddagsfika serveras på bygdegården.

Anmälan till Gull-Britt Larsson, Fruängen-Liljeholmen,
tel 08-18 59 51, alt. 070-778 59 51.

Pris 795 kr, som sätts in på Fruängen-Liljeholmens pg 536407-0 senast den 4/9.

ONSDAG DEN 2 OKTOBER kl 09.30 – ca 15.30.

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Tumba Bruksmuseum och "World of Classics Bilmuseum"



Vi börjar med ett besök Tumba Bruksmuseum där vi får höra berättas om livet på pappersbruket på den tiden det begav sig.

Visning av utställningen om "Sedlarnas historia" samt visning av handpappers-tillverkning. Vi äter lunch, som tillagas av säsongens råvaror, i brukets restaurang.

Efter lunchen åker vi och tittar på lyxiga "Amerikanare" på **World of Classics** – Sveriges största museum med USA-bilar.

Anmälan till Ann Falk, tel 08-97 26 62.

Max 50 pers.

Pris 560 kronor, oss tillhanda senast den 18 september.



ONSDAG 13 NOV kl 19.30 – FREDAG 15 NOV kl 06.10

Samling i Siljaterminalen, Värtahamnen. Direktbuss nr 76 från Slussen.

Upplev Kalevala på Åbo svenska teater (matinéföreställning).

Vi kryssar till Åbo med Silja Galaxy, där vi äter en à la carte-middag. Avstigning i Åbo och buss till Radisson Blu, där vi intar frukost. Sedan guidad busstur i Åbo samt visning av Svenska teatern innan föreställningen. Efter föreställningen fri tid i Åbo. Buffémiddag ombord på Baltic Princess på hemväg.



Anmälan till Gull-Britt Larsson, Fruängen-Liljeholmen, **tel 070-778 59 51**

alt. ingul41@telia.com senast 1/10.

Pris från 2673 kr beroende på hyttkategori, som sätts in på Fruängen-Liljeholmens pg 536407-0 senast den 13/10.

Den 17:e sept kl 13.00 kommer representanter från Kalevala-sällskapet och berättar, spelar och sjunger om det finska eposet på **Park**, Götalandsvägen 181, Liseberg.

Buss 165 från Liljeholmen eller Farsta, **buss 144** från Gullmarsplan eller Fruängen via Älvsjö station.

I båda fallen stiger du av vid **hållplats Parkudden**.

VILL DU RESA BORT I JUL?

En njutningsfull jul på Selma SPA i Sunne den 23 – 26

december erbjuds i samarbete med **Reseskaparna**. På Selma SPA, en av Sveriges finaste SPA-anläggningar, får vi möjlighet till både aktivitet och återhämtning. Ihop med fina jultraditioner umgås vi och har det trevligt med uppesittarkväll, tomte och god mat från ekologiska råvaror. Under resan får vi också möta uppfinnare, poeter och författare – värmlänningar som starkt påverkat oss och vår historia.



Mer information om resan finner du på vår hemsida eller på våra månadsmöten.

Anmälan till Ann Falk, tel 08-97 26 62.

Max 35 personer.

Pris 7650 kronor. Bokningsbekräftelse och inbetalningsavier från Reseskaparna.

Andra möjligheter om du vill ut och resa.

Olika researrangörer erbjuder resor med SPF-rabatt.

I **vår resepärm** (som ligger framme på månadsmötena) finns alla erbjudanden samlade.

Alternativt kontakta Ann Falk, som också gärna tar emot förslag på resor.

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

Friskvård

Frigörande dans - dansen som är din egen dans

Tisdagar kl 10.00 (**OBS! Ny tid**) i Aulan.

Start 17/9, 10 gånger.

Pris 125 kr,
oss tillhanda senast 24/9.

Ledare/anmälan:
Birgitta Lennartsson,
tel 070-342 28 81.



Om du kan skilja på goda råd och dåliga råd,
då behöver du inga råd.

Zumba Gold

OBS! Öppet för alla – även icke medlemmar.

Ett specialanpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik.



Torsdagar kl 9.30 i Aulan.
Start 5/9, 15 gånger.

Pris 500 kr för medlemmar,
650 kr för övriga,
oss tillhanda senast 12/9.

Ledare: Karina Pietrzak, tel 070-762 84 56.

Kontaktperson/anmälan: Berit Sandelius, tel 072-516 00 44.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Torsdagar kl 10.45 i Aulan.

Start 5/9, 15 gånger.

Pris 200 kr, oss tillhanda
senast 26/9.

Ledare/anmälan:
Britt-Inger Lindgren,
tel 073-057 24 14.



Det finns ett helvete - att vara ensam.
Det finns ett himmelrike - att kunna vara det.

Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Alltid gratis för seniorer

Axelsbergs aktivitetscenter, Aulan

Måndagar	kl 09.30 - 10.30: Seniorgympa	start 26/8
	kl 11.00 - 11.45: Lättgympa	start 26/8
Tisdagar	kl 11.30 - 13.30: Intern. seniordans	start 1/10 (10 ggr)
Onsdagar	kl 09.30 - 10.30: Cirkelträning	start 4/9
	kl 13.00 - 14.00: Mediyoga	
	kl 14.30 - 15.30: Danspass	start 16.10
Fredagar	kl 09.00 - 10.00: Seniorgympa	start 30/8
	kl 10.15 - 10.45: Balans o rörlighet	start 30/8

Kontaktperson: Tove Bengtsson-Bok, tel 08-508 23 528.

Fruängsgården, G:a Södertäljevägen 5

Gym med träningsapparater.

Öppettider är kl. 07.00 - 11.30, måndag - fredag.

Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom en kiosk, ett café och även en restaurang.

OBS! Du måste först få en introduktion via Seniorhälsan.

Kontaktperson: Lena Forsberg, tel 08-508 23 672.

Promenad / Stavgång



Måndagar (utom 30/9, 28/10 och 25/11, då det är långvandring)

OBS! Nygammal dag o tid.

Start den 2/9 kl 10.00.

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg för en promenad med eller utan stavar i närområdet.

Kan avslutas med fika för dem som vill.

Ingen föranmälan.

Kontaktperson: Margareta Regnström, tel 070-600 64 69.

En garanti är ett löfte om reparation
av de delar som inte kan gå sönder.

Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)

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 26/8.
Därefter **30/9, 28/10 och 25/11.**

Ledare: Mailis Malmquist,
tel 073-996 43 93 och
Margaretha Östling,
tel 070-761 88 44.

Ingen föranmälan. Ta med matsäck.

Boule

Tisdagar kl 10.30 på boulebanorna som är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.



Boulen fortsätter så länge vädret tillåter.

Ingen föranmälan,
ingen vana behövs.
Ta med bouleklot.

Kontaktperson: Lena Jakobsson, tel 070-301 54 69.

Tennis

Du som har 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 1/9. Se även hemsidan www.ptks.se.



Studiecirklar



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan till cirkelarna utom vävning görs till studieombudet Börje Granath, tel 073-030 40 88. För information kontakta cirkelledarna.

OBS! anmälan tidigast 28/8 kl 09.00.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid månadsmöten och aktivitetsmöten samt studiebesök, studiecirklar och resor m.m.

När du anmäler dig till en studiecirkel kommer dina personuppgifter inkl. personnummer att registreras.

SV följer reglerna enligt GDPR. Läs mer på deras hemsida

www.sv.se/om-sv/integritetspolicy.

Bokcirkel

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I höst startar vi med vinnare av Augustpriset för Årets svenska fackbok: "Svalten" av Magnus Västerbro.



Start torsdag 5/9 kl 14.00 i lokalen Tärnan.

Övriga datum: **3/10, 24/10, 21/11 och 11/12.**

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Max 12 deltagare.

Pris: 100 kronor, oss tillhanda senast 12/9 + eventuella böcker.

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

Vävning

Måndagar kl 10.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan i källarvåningen, ingång Kinmanssonsvägen 43.



Start den 2/9.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare (anmälan o information):

Vivian Johansson, tel 070-399 10 71.

Pris 450 kr, oss tillhanda senast 9/9.

Materialkostnad tillkommer.

Max 12 deltagare.

Akvarellkurs

Är du intresserad av måleri och vill utforska vad som händer med vattnet och pigment på underlaget? Kanske detta är något för dig. Vi går igenom grunderna från färglära till olika metoder i akvarellmåleri, men framför allt målar vi tillsammans och inspireras av varandra.

Du kan vara nybörjare eller någon som redan kommit en bit på vägen.



Tisdag 15/10, 22/10 och 29/10,

kl 14.00 – 17.00 i Aulan.

Max 5 deltagare.

Deltagarna medtar material som akvarellfärger, penslar och papper.

Pris 400 kr (inklusive kaffe), oss tillhanda senast 1/10.

Cirkelledare: Birgit Kurittu,

tel 076-715 47 74, birgitkurittu@hotmail.com för info (mejla gärna).

Det har aldrig funnits så många telefoner
och ändå aldrig varit så långt mellan människorna.

Ny teknik i vardagen **NYHET**

Ta med din smartphone eller surfplatta, iPhone/iPad eller Android och kom och lär dig använda ny teknik som hjälp i din vardag!

Vi går igenom hur du enkelt kan använda funktionerna i din egen mobil/surfplatta efter ditt eget behov, t.ex:

- * hur du håller reda på dina aktiviteter i kalendern
- * hur du kommunicerar med familjen och vännerna (messar, skickar bilder, ringer vanliga samtal och videosamtal över hela världen)
- * hur du söker svar på dina frågor (ställer frågor till Google eller Siri)
- * hur du använder reseappar och kartor
- * hur du lagrar dokument i molnet etc.



Tisdag 24/9, 1/10 och 8/10 kl 14.00 - 16.00 i Aulan.

Max 10 deltagare.

Pris 250 kr (inkl. kaffe), oss tillhanda senast 10/9.

Cirkelledare: Anneli Clevenrot, tel 076-799 82 36, eller
anneli.clevenrot@gmail.com

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 31/10 kl 13 – 16.**
2. Glasering: Ca 3 veckor senare (bestäms vid tillverkningen).
3. Analys och hämtning.

Max 5 deltagare.

Pris 400 kr (inkl. material och kaffe).

Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.

Ta inte lärdom av dina misstag,
då törs du aldrig pröva igen.

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden och fortsätter hela hösten. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas vid Axelsbergs T-banestation vid tidpunkt som står angiven på anmälningslistan. **Första gången är fredag 6/9.** Därefter gäller följande datum: **4/10, 8/11 och 6/12.**

Krogn är alltid hemlig.

Anmälan sker till:

Margaretha Östling,
tel 070-761 88 44 eller

Marianne Sehmark,
tel 070-757 82 89.

Anmälningslista kommer att finnas på månadsmötena.

Information kommer också att finnas på föreningens hemsida.



Pubafton / SPF-kväll

Två gånger under hösten, **onsdag 9/10 och torsdag 28/11 vid 18-tiden, (OBS! Ny tid)** ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation.



Eftersom det visat sig att de flesta passar på att äta har vi tidigare lagt träffarna till hösten.

SPF-medlemmar får 10% rabatt på maten dessa kvällar.

Givetvis kan den som vill bara ta något att dricka.

Ingen föränmälan.

Kontaktperson: Margareta Regnström, tel 070-600 64 69.

I stället för Café Opera

Traditionen fortsätter med mingel för alla SPF-medlemmar.

Ny plats: **Odd Fellow**, Västra Trädgårdsgatan 11 A.

Datum: 17 oktober. Ingen föränmälan.

OBS! Ny tid: kl 14.00 – 16.00.

Sällskap på museum

Ingen föranmälan. Samling kl 12:30 i T-banehallen, Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgången mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum.



Onsdag 16/10 Sven-Harrys

Entré 90 kr. Öppen visning kl 14.00

Nordic Contemporary, ett möte med den nordiska samtidskonsten. Storslaget landskapsmåleri, skulptur och film intar museet tillsammans med lekfulla installationer.

De fem konstnärerna Petri Ala-Maunus, Finland, Miriam Bäckström, Sverige, Ragnar Kjartansson, Island, Aurora Reinhard, Finland, Egill Sæbjörnsson, Island arbetar med vitt skilda uttryck och är uppmärksammade internationellt och utvalda av Ars Fennicas jury. Ars Fennica, ett av Nordens största pris, delas ut vartannat år till en nordisk konstnär som "erkänsla för högklassigt och personligt konstnärligt arbete" och tillkännages i september 2019.

Onsdag 13/11 Livrustkammaren

Fri entré. Introguide (15 min) 13.00 sv, 13.30 eng.

Ny basutställning – Monarkins makt under 500 år.

I Livrustkammaren finns spåren av Sveriges kungliga historia, från 1500-talet till i dag. Vapen, rustningar, dräkter och vagnar berättar om händelser och personer från 500 år av svensk, och internationell historia.

Den nya utställningen handlar om monarkin – om hur den har kunnat legitimera sin makt och motivera sin existens. Den berättar om kända segrar, dramatiska ögonblick, spektakulära ceremonier från Gustav Vasa till nutid men vill också beröra alla sinnen och väcka nyfikenhet genom interaktiva stationer med dofter, material och ljud.



Kontaktpersoner:

Vivian Johansson, tel 070-399 10 71.

Lena Jakobsson, tel 070-301 54 69.

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 om möjligt. Vi fortsätter i höst med två pjäser i Stadsteaterns regi men på olika ställen. Samling i entrén **30 min. före föreställning för de som inte har fått sin biljett i förväg.**

Söndag 13 oktober kl 13.00

Spelman på taket på Dansens Hus, Barnhusgatan 14 (premiär 24/8). I rollerna som Tevye och Golde ser vi radarparet **Dan Ekborg** och **Pia Johansson**. Den stora ensemblen innehåller även ett flertal dansare, så det blir både sång och dans. **Regi: Ronny Danielsson.**

Anmälan till: Margareta Regnström,

tel 08-97 45 35, **tidigast 28/8**

men **senast 18/9.**

Max 19 personer.

Pris för biljett och pausfika **475 kr**, oss tillhanda senast 20/9.

OBS! Återbetalas ej vid ev återbud!



Söndag 10 november kl.16.00 (textad föreställning).

Tolvskillingsoperan på Folkoperan, Hornsgatan 72 (premiär 11/9) i regi av **Mellika Melouani Melani.**

I rollerna **Sven Ahlström, Maja Rung, Fredrik Lycke, Lennart Jähkel m.fl.**, operasångare, burleskartister och orkester.

Tolvskillingsoperan av **Bertolt Brecht** och **Kurt Weill** tillhör musikteaterrepertoarens mest populära och spelade verk. Det blir Tolvskillingsopera med opera på max!



Foto: Elisabeth Ohlson Wallin

Anmälan till Margareta Regnström,

tel 08-97 45 35 **tidigast 28/8**

men **senast 14/10.**

Max 23 personer.

Pris för biljett (inte pausfika, eftersom det inte finns sittplatser i foajén) **400 kr**, oss tillhanda senast 16/10.

OBS! Återbetalas ej vid ev återbud!

Gallerirunda på Söder **NYHET**

Lördag 21/9 kl 13.00 – ca 14.30

Vi träffas utanför spärrarna vid Slussens T-banestation (uppgången mitt på perrongen) och därifrån går vi vidare till några gallerier i närheten, där vi upplever, kommenterar och tycker till.

Ibland ställer galleristen upp och vi får en presentation av utställningen.

Efter besöken kan de som vill avsluta samvaron med en fika på något trevligt café.



Ansvarig/anmälan till: Diwert

Fredler, tel 072-565 42 42,
tidigast 28/8 kl.09.00.

Max 12 personer.

Ev dubblering möjlig.

Ingen avgift.

Hövdingagårdens dataträff

Kostnadsfria träffar för dig som vill träna upp din datorvana. Onsdagar kl 11.00 – 12.30 (ej skollov). **Start 4/9.**

Erik Segersälls väg 32 vid Aspuddens skola.

Kontaktperson: Figge Ridderstolpe, tel 070-455 532 31.



Veteranringen

Bor du ensam? I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** är något för dig? De erbjuder dig att dagligen ringa till deras telefonsvarare och bara säga ditt namn och telefonnummer. De lyssnar av telefonsvararen varje dag och om du inte har ringt tar de kontakt för att få reda på orsaken. Det är en trygghet för dig, men också för anhöriga och vänner om något skulle ha hänt dig. Ta kontakt med Doris Santesson, tel 08-99 85 81, Daisy Hagman, tel 08-86 69 66 eller Karin Stenholm, tel 08-646 50 34 för vidare information om hur du blir med i ringen.

Tekniken och telefonsamtalen bekostas av stadsdelsnämnderna i Hägersten-Liljeholmen och Älvsjö.

Rabatterade teaterbiljetter

KULTURHUSET STADSTEATERN



Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** ca 15% lägre pris än teaterns pensionärspris (även övriga kategorier t.ex för ev barn eller barnbarn).



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.
- * 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 **08-97 45 35** eller via e-post: margareta.regnstrom@gmail.com

Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se

(Se även sid. 25 ”Sällskap på teater”.)

”Samhället och äldre”

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

Lokal: **ABF-huset**, Sveavägen 41. Tid kl 13.30 – 15.00.

Pris för SPF-medlem 20 kr. (halva priset). Ta med medlemskortet!

17/9 Träning, näring, funktion o välbefinnande.

23/10 Vårt livsviktiga doftsinne.

4/12 Den svenska familjen, förtalad men allt livskraftigare.

Mer information på våra månadsmöten, vår hemsida och på Äldrecentrums hemsida: www.aldrecentrum.se

Betalning av medlemsavgiften

Från och med 2019 har vi central uppbörd av medlemsavgiften. Det innebär att förbundet tar över ansvaret för att ta in medlemsavgiften från föreningens medlemmar, registrerar betalningar och skickar ev. påminnelser.

I januari skickar förbundet ut avier till alla medlemmar med förfallodag 28 februari. På avierna finns individuella OCR-nummer och **bankgiro 505-1743**, det är viktigt att använda det OCR-nummer och bankgiro som står på avin vid betalning.

Medlemsavgiften 2019 är oförändrad 265 kronor.

Den som är medlem i en annan SPF-förening kan bli vänmedlem i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten och få ta del av vårt program. **Avgiften för vänmedlem är 100 kr** om året och betalas direkt till vår förenings plusgiro 448007-5 alt. bankgiro 270-9095.

Övriga betalningar

Studiebesök, studiecirkel och andra aktiviteter ska betalas till vår förenings plusgirokonto: **44 80 07-5** eller bankgiro: **270-9095**, senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges.

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten 2019.



Från vänster: Britt-Marie Öquist, Börje Granath, Ulla Lundström, Gunnar Carlsson, Birgitta Airas, Vivian Johansson, Lars-Åke Hovén, Ann Falk och Margareta Regnström.