



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
SPF avd 149 MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Bildad 1966

VÅRPROGRAM

2008



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 Elfgrén	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

Föreningens plusgirokonto 44 80 07-5



Vårsäsongen 2008 i SPF Mälarhöjden-Hägersten

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

Under hösten har den stora samlingsalen i Axelsberg öppnats. Vi vet ännu inte om den igenbyggda entrén kommer att tas upp. Styrelsen har i brev till Hägersten-Liljeholmens stadsdelsnämnd begärt att den snarast öppnas. Gymnastiken, Qi Gongen, Tisdansen och Frigörande dansen har under hösten flyttat in i samlingsalen och fått större utrymme. Fortfarande saknas tillräckligt antal bord och stolar, möjlighet att koka kaffe och annan utrustning för att vi ska kunna flytta månadsträffarna tillbaka till samlingsalen.

Våra månadsträffar kommer därför även under våren 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

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

Fredagen den 18 januari kommer **Margareta Strömstedt** och berättar utifrån sin bok **"En kvinna som jag"**.

Fredagen den 15 februari, Årsmöte.

Därefter får vi en trivsamt underhållning med **Jan Velanders**, dansbandsledaren som blev soloartist.

Fredagen den 28 mars får vi besök av **Bengt Jonshult** som sjunger och berättar om **Bellman i Stockholm med tonvikt på Mälardalen**.

Fredagen den 18 april kommer **John Pohlman** och pratar väder.

Fredagen den 16 maj, kl. 13.30 (OBS tiden!)

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

Adress: Bryggvägen 16, Gröndal. Buss 133 från Liljeholmen.
Förrätt, smör, bröd, varmrätt (kött eller fisk), dessert samt kaffe.
Öl, vatten och övriga drycker betalas av var och en.

Totalt pris: 75 kronor.

Anmälan på månadsträffar eller till Märta Elfgren, tel. 97 22 80. Betalning senast en vecka i förväg till föreningens plusgirokonto.

Aktivitetmöten, torsdagar kl. 13.00 i Axelsberg

Den 7 februari

Fängslade radioröster

F.d. radioproducenten **Bengt Forsman**, som varit anställd på Sveriges Radio i 31 år, varav större delen som producent för Vetandets Värld, låter oss få lyssna till gamla välkända radio-röster och berättar om Sveriges Radio förr.

Den 13 mars

Att genomskåda drömmen

Birgitta Holmqvist, psykolog och drömterapeut, berättar för oss bl a om hur våra drömmar är en nyckel till ökad självkän-nedom.

Den 10 april

Finns nyttig choklad?

Stig Bjernerup berättar om choklad och låter oss provsmaka olika sorter. Vi kan även få köpa hans chokladaskar.

Den 8 maj

Demens

Marianne Gritti, demenssjuusköterska, kommer och berättar för oss om hur man upptäcker demens och vad man kan göra!

Studiebesök

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.

Söndag den 13 januari, kl. 14.00. OBS dagen!
Cinamateket, biografen Sture, Birger Jarlsgatan 41.

Vi inleder med att lyssna till **Leif Furhammar** i samtal med **Annalisa Ericson**. Därefter ser vi filmen **"Kyss henne!"** (vald av Annalisa) med **Åke Söderblom, Thor Modéen m fl.** Efter filmens slut berättar **Jan Göransson**, Svenska filminstitutet, om institutet och dess historia.
Kostnad 80 kronor.

Torsdag den 21 februari, kl. 14.00
Finska borgen, Gärdesgatan 9-11

Visning av **Finlands ambassad** med unik finsk arkitektur i dess bästa form.
Kostnadsfritt.

Torsdag den 27 mars, kl. 14.00
Södra Teatern, Mosebacke Torg.
Guidad visning av teatern och dess tillvaro under åren.
Kostnad 60 kronor

Fortsättning studiebesök

Tisdag den 22 april, kl. 13.00 resp. kl. 15.00
DN-muséet, Görwellsgatan 30.

Samling i entrén. Guidad visning av muséet.
Kostnad 30 kronor.
Buss nr 1 och 49, hållplats Fyrverkarbacken.

RESOR

Torsdag den 24 april

Östergötland med Häradshammar och **Zarah Leander-**
muséet samt besök i **Norrköping**.

Torsdag den 29 maj

Sala med besök på **Bürgers Växtgård** och hos munkarna
på **Östanbäcks Kloster**.

Information om **Cloudberrys** produkter.

Detaljer om båda resorna framgår av bifogat program.

Anmälan sker på lista vid månadsträffar eller per telefon till
Ingrid Lorenius, 97 28 60.



Våra inomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 14 januari, kl. 09.00 i rum Gladan, Axelsberg. Bridgen pågår måndagar och fredagar.
Kontakta **Bengt Andersson**, tel. 88 94 59.

Cirkel i Vävning startar den 7 januari, kl. 11.00 i källarvåningen, Axelsberg.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns och är tillgängliga alla vardagar.

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

Kostnad 100:-/termin.

OBS! Materialkostnad tillkommer.

TISDAGAR

Tisdansen startar den 15 januari, kl. 11.00 i stora samlingsalen, Axelsberg.

Ledare: **Britta Jacobson**, tel. 746 07 25.

Kostnad 50:-/termin.

ONSDAGAR

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

"Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan".

Start den 5 februari, kl. 10.30, lilla samlingsalen, Axelsberg.

VÄLKOMNA!

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

Max. deltagare 20 st.

Kostnad 40:-/termin.

Fortsättning inomhusaktiviteter

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start **den 9 januari, kl. 09.00 i stora samlingssalen, Axelsberg.**

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

Kostnad 50:-/termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar **den 17 januari, kl. 09.30 i stora samlingssalen, Axelsberg.**

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

Kostnad 120:-/termin.

Qi Gongen startar **den 17 januari, kl. 10.45 i stora samlingssalen, Axelsberg.**

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

Kostnad 80:-/termin.

Gympa + Qi Gong

Kostnad 160:-/termin.

Våra utomhusaktiviteter**MÅNDAGAR**

De sedvanliga vandrarna och stavgången startar den
14 januari.

Samling utanför Axelsberg, 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
28 januari.**

Därefter: 25/2, 31/3, 28/4, 26/5.

Ledare: Inger Kvartoft, tel. 97 55 62.

Ingen föränmälan.

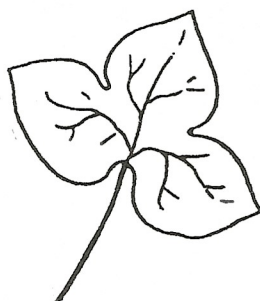


VÄLKOMMEN TILL EN TRIVSAM OCH
GIVANDE VÅRSÄSONG I SPF MÄLAR-
HÖJDEN - HÄGERSTEN



SENIORER I TIDEN

Inflytande Valfrihet Livskvalitet



RESA TILL ÖSTERGÖTLAND DEN 24 APRIL
PRIS 390 KRONOR

- 08.00** **Avfärd från Axelsberg**
- 10.00** **Ankomst Häradshammars bygdegård med för-
middagskaffe och kåseri med Brigitte Pettersson,
Zarah Leanders "allt i allo". Därefter besöker vi
Zarah Leander-muséet, beläget i samma byggnad.**
- 12.00** **Framme i Norrköping äter vi lunch i restaurangen
på Arbetets museum med utsikt över Strömmen.**
- 13.00** **Får vi introduktion om muséet och ser den prisade
utställningen "När Sverige blev modernt – åren
1930-1980", en garanterat nostalgisk föreställning.**
- Därefter finns tid för egna aktiviteter i Industrilandskapet med
dess omgivningar, förslagsvis de Geerhallen m m.**
- 15.00** **Samlas vi hos Chokladcompaniet, Prästgatan 3,
för en chokladprovning kallad "För de nyfikna"
och efter detta serveras vi en kaffebuffé.**
- 16.00** **Är det tid att åter ta plats i bussen för hemresa mot
Axelsberg dit vi beräknas komma vid 18-tiden.**

**OBS! Alla tider är cirkatider men vi försöker hålla dem så gott
det går.**

RESA TILL SALA DEN 29 MAJ
PRIS 150 KRONOR

- 08.00** **Avfärd från Axelsberg**
- 10.00** **Ankomst till Sala.**
Demonstration av Cloudberry – en naturlig möj-
lighet till hälsa och välmående.
Kaffe och smörgås som måste förbeställas.
- 12.00** **Lunch**
- 13.00** **Avfärd mot Bürgers Växtgård. Rundvandring i**
växtgården med blommor och blad från alla jor-
dens hörn. Det finns även möjlighet att handla
växter och blommor med sig hem.
- 14.25** **Avfärd mot Östanbäcks Kloster. Här får vi en**
kort visning av klostret samt möjlighet att handla
handstöpta ljus m m.
- 15.45** **Är det tid för hemresa mot Axelsberg dit vi be-**
räknas komma ca 17.45.

I resans pris ingår: bussresa, lunch med varmrätt, sallad, måltidsdryck och kaffe. En intressant demonstration av Cloudberrys sängkläder i äkta merinoull.
Förmiddagskaffe med smörgås till ett pris av 30 kronor/person.