



SVERIGES

PENSIONÄRSFÖRBUND

SPF avd 149 MÅLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Bildad 1966

VÅRPROGRAM

2009

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 Tita Bergquist	88 64 36
Valb. sammank. Gunnar Scherman	88 42 04



Vårsäsongen 2009 i SPF Mälarhöjden-Hägersten

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

Även under våren äger våra månadsträffar rum i den stora samlingsalen i Axelsberg, Hägerstensvägen 250. Det har visat sig att många fler medlemmar kommit till våra träffar och det tror vi beror på att vi "kommit hem igen". Styrelsen gläds verkligen åt detta. 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 med buss 907 som går mellan Gröndal och Axelsberg.

Vi vet fortfarande 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 våren 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 bankgiro-konto 270-9095 senast en vecka före aktuellt arrangemang.

Månadsträffar

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

Fredagen den 16 januari sjunger **Eva Serning** "Från Oklahoma till Mamma Mia". Vid pianot **Sven Idar**.

Fredagen den 20 februari, Årsmöte.

Därefter får vi underhållning av **Bredängsgänget** med sång av **Asta Jeadar**.

Fredagen den 20 mars. Svensk revyhistoria under 100 år.
Mattias Enn sjunger och berättar.

Fredagen den 17 april. Från Calle Scheven till Den odödliga hästen. **Tomas Edström** underhåller.

Fredagen den 15 maj, kl. 13.30.

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

Adress: Bryggvägen 16, Gröndal. Buss 133 från Liljeholmen.
Varmrätt (kött eller fisk), dessert, vatten eller lättöl samt kaffe.
Övriga drycker betalas av var och en.

Pris: 80 kronor.

Håkan Ström underhåller med favoriter och favoritvisor.

Anmälan på månadsträffar eller till Märta Elfgren, tel. 97 22 80.

**Aktivitetsmöten i lilla samlingssalen, Axelsberg,
torsdagar kl. 13.00 – ca 15.00.**

**Torsdagen den 15 januari
Vad händer i vår stadsdel?**

Stadsdelsdirektören **Maria Mannerholm** berättar för oss vad som händer i vår stadsdel, framtida planer och om hur det blir med Axelsbergs Servicehus.

**Torsdagen den 12 februari
Midsommarkransen**

Birgitta Bieshuevel från Hägerstens Hembygdsförening berättar om Midsommarkransen.

**Torsdagen den 12 mars
Mina memoarer**

Prästen **Christer Kivi** berättar om sitt liv som sjömanspräst, fängelsepräst och många andra uppgifter i sitt liv hittills.

**Torsdagen den 16 april
Segla med Ostindiefararen Götheborg.**

Om Ostindiefararen Götheborgs resa från Kina till Göteborg berättar **Robin Aron Olsson** och visar bilder från nio månader ombord.

**Torsdagen den 14 maj
Äldres trafiksäkerhet**

Gunnar Carlsson, som vet mycket om trafiksäkerhet och vad vi bör tänka på när vi rör oss ute i trafiken, kommer till oss och ger råd.

Studiebesök

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månads-träffar eller till **Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.**

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.

OBS! Anmälan är bindande.

Onsdagen den 21 januari, kl. 14.00.

Oscarsteatern, Kungsgatan 63. Samling i foajén.

Kostnad 70 kronor. Max 30 personer.

Se den fantastiska miljön bakom kulisserna i denna mer än 100-åriga jugendpärla. Vi guidas runt under ca en timme.

Torsdagen den 5 februari, kl. 14.00.

Bernadottebiblioteket, Kungliga slottet.

Mötesplats Lejonbacken, entrén till Antikmuséet.

Kostnad 120 kronor. Max 30 personer.

Vi får under Göran Alms ledning se de kungliga boksamlingarna som har tillhört Bernadottekungarna och deras drottningar.

Fortsättning studiebesök

Onsdagen den 25 mars, kl. 13.00.

Hanserbio, Kommendörsgatan 28.

Kostnad 150 kronor inkl. ett glas vin eller alkohol-fritt. Max 40 personer.

Ett önskat återbesök – den här gången får vi se ”Vallkullan som blev operasångerska” - handlar om Anders Hansers mor ”Carolina Jimena, ett liv - två världar” - adoptivdottern Carolina återvänder till Bolivia som vuxen.

Onsdagen den 22 april, kl. 14.00.

Vin- och Sprithistoriska Muséet, Dalagatan 100.

Kostnad 120 kronor inkl. vin eller alkoholfritt.

Max 25 personer.

Vi samlas kring ett glas vin och sedan tar oss guiden på en rundtur genom muséet och svenska dryckesvanor. Titta in i provrummet från 1920-talet och gör ett besök i K A Nydahls vinhandel, där Strindberg var kund. Testa luktsinnet i den populära doftorgeln! Vi avslutar vandringen med en snapsvisa eller två vid muséets snapsvisemultimedia.

Torsdagen den 4 juni, kl. 10.00.

Båttur med skonerten Constantia.

Kostnad 150 kronor.

Resväg: Den blåa T-banan till **Västra Skogen**. Därifrån kort promenad till **Pampas Marina, Huvudsta Strand 8**.

Följ med ut på Mälaren i den vackra försommaren.

Fortsättning studiebesök

Turen tar ca 4 timmar. Ingen servering ombord.

Ta med egen picknickkorg.

**Anmälan snarast till Ingrid Franek, tel. 97 24 84
eller på lista vid månadsträff.**

Programansvarig: Ingrid Lorenius

RESA

Bruks- och herrgårdstur i Uppland

Tisdagen den 5 maj

Vi startar från Axelsberg i arla morgonstund kl. 07.30 mot Uppsala. Första stopp i Björklinge där morgonkaffe serveras.

Därefter mot Österbybruk där vi ska titta in i Bruno Liljefors' ateljé och få en guidad visning.

I Österbybruk äter vi lunch på värdshuset Gammeltammen.

Efter detta är det dags att ge sig av till Löfstabruk. Vi åker via Dannemora och passerar de gamla järnmalmshugorna.

På Löfstabruk får vi en visning av ätten De Geers vackra herresäte där man residerat i 13 generationer.

Hemresan går via Forsmark, där vi får se kärnkraftverket från utsidan, vidare till Östhammar där tid finns för eftermiddagskaffe – på egen bekostnad – samt en stunds promenad.

Sedan är det bara att sätta sig i bussen och njuta av det vackra Roslagen i vårskrud tills vi når Axelsberg ca kl. 18.30 – 19.00.

Pris 350 kronor inkl. förmiddagskaffe och lunch.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60 eller på lista vid månadsträff.

Våra inomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 12 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 12 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 13 januari, kl. 10.30 i stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 50:-/termin.

*Bästa motionen
är den som blir av.*

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start den 21 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 15 januari, kl. 09.30 i stora samlingssalen, Axelsberg.

Tag med liggunderlag.

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

Kostnad 120:-/termin

Qi Gongen startar den 15 januari, kl. 10.30 i stora samlingsalen, Axelsberg.

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

Kostnad 80:-/termin.

Gympa + Qi Gong

Kostnad 160:-/termin.

Konstklubben med Bengt Olzon gör ett uppehåll under vårterminen.

Våra utomhusaktiviteter

*Många verkligt stora tankar
tänks under promenader.*

MÅNDAGAR

De sedvanliga vandringsarna och stavgången startar den 12 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 26 januari.

Därefter: 23/2, 30/3, 27/4, 25/5.

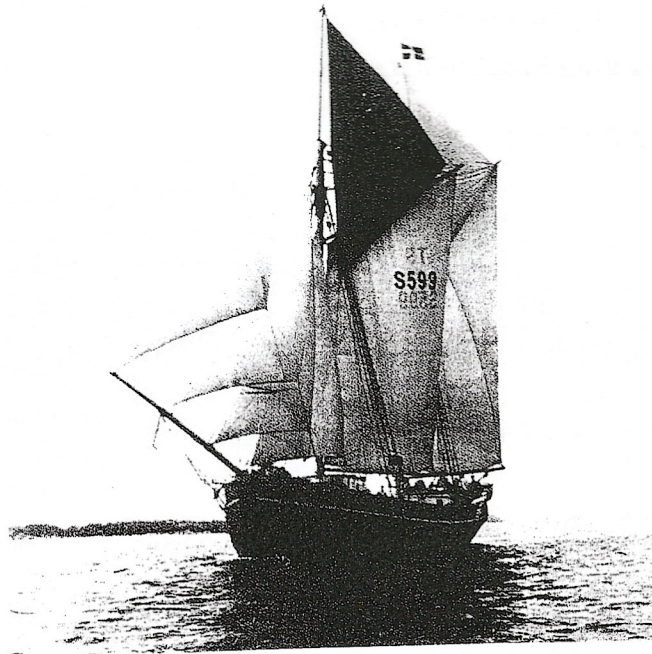
Ledare: Inger Kvartoft, tel. 97 55 62.

Ingen föranmälan.

NYHET!

Under vårterminen har vi för avsikt att spela **boule** på banan bakom **Axelsbergs Vårdcentral**.

Ytterligare information kommer att lämnas vid månadsträff senare i vår då man också kan lämna sitt intresse att vara med.



Constantia

Du vet väl om att vi finns på nätet?

Du hittar oss på adressen
www.spfpension.se/malarhojdenhagersten

Förutom information om vår förening och vårt program får du löpande tips på andra intressanta aktiviteter via **Nyheter**.

I **Kalendarium** kan du se våra aktiviteter vecka för vecka.

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.

NYHET!

Vår webbansvariga Margareta Regnström är teaterombud på Stockholms Stadsteater. Du som har e-postadress kan anmäla intresse för erbjudande till utvalda föreställningar. **Priset är 210 kronor** (ordinarie pensionärspris är 230 kr). Du som inte har tillgång till Internet kan **kontakta Margareta per telefon 97 45 35** för att höra om möjlighet att boka biljetter. **OBS! Begränsat antal! Först till kvarn gäller!**

*Det är inget fel
att vara clown,
om man är
medveten om det.*



Nya DATAVERKSTADEN

för PRO och andra medlemsorganisationer.

Varje onsdag ges en föreläsning/praktisk introduktion på olika teman inom Internet och Datoranvändning.

**Onsdagar kl. 12.00 – 14.30, ABF-huset, Sveavägen 41,
1 tr. ned, studio Stockholm.
Kostnad 30 kronor per gång.**

Vi återkommer på en månadsträff om när Dataverkstaden öppnar under vårterminen.

Till Dataverkstaden behövs ingen föranmälan men antalet platser är begränsat.

Vi vill också informera om Studieförbundet Vuxenskolorns olika cirklar i bl a **Data för nybörjare, Data för seniorer, Digital fotografering, Själv, 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

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