



"Svanen har landat" av Kristina Schollin-Borg,
Svandammsparken, Midsommarkransen

Program hösten 2025

Föreningens hemsida
www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress
malarhojdenhagersten@spfseniorerna.se

STYRELSEN m.fl.

Ordf, webbredaktör Margareta Regnström margareta.regnstrom@gmail.com	070-600 64 69
Vice ordf, studiebesöksansvarig Karin Becker karbeck@icloud.com	070-559 54 31
Kassör Birgitta Airas birgitta.airas@outlook.com	070-888 55 07
Sekreterare Vivian Johansson vivianjohansson@hotmail.com	070-399 10 71
Medlemssekreterare Britt Inger Malmgren brittingerm@gmail.com	070-182 77 52
Klubbmästare Thore Hansson thore.ha@telia.com	070-654 74 74
Programansvarig träffar Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@gmail.com	070-589 58 28
Studieombud Eva Birgersson birgersson.eva@gmail.com	073-909 28 76
Reseombud Ann-Marie Strömberg annmariestromberg.sto@outlook.com	070-752 54 83
Valberedningen:	
Ingrid Penton, ordförande ingrid.penton@bahnhof.se	070-839 23 29
Anders Grönmark anders.gronmark@gmail.com	070-689 54 31
SPF Seniorerna Distriktskansli	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli	08-692 32 50

Välkommen till höstens program!

Vi har glädjen att kunna erbjuda en vinprovning igen, nu med olika bubbel. Den populära adventskonserten återkommer också och vi provar ännu en ny restaurang för en pubafton/SPF-kväll.

Som vanligt kan vi också erbjuda många spännande träffar, resor, studiebesök och cirklar – dessutom museibesök, teaterbesök och friskvård som tidigare. **OBS att tiderna för studiebesök och resor är preliminära, kan ev. behöva ändras.**

Vi fortsätter också samarbetet med Seniorhälsan, Bio Aspen och Biocafé Tellus.

OBS! Respektera tidigaste anmälningdag, som i höst är 2/9.

Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen! **Anmälan för max 2 personer av var och en.**

Nu kan du betala för våra aktiviteter, utom medlemsträffarna, med Swish. Glöm inte skriva namn och aktivitet. Vår QR-kod finns på sidan 27. Det är viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler för att verksamheten ska fungera på bästa sätt (också på sidan 27).



Våra "Öppna träffar" på torsdagar är öppna för alla, ta gärna med en vän som ännu inte är medlem, som får se hur trevligt vi har det.

Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet är att ladda ner SPF-appen i mobilen/plattan (se sista sidan).



Våra träffar äger som vanligt rum i aulan i Axelsbergs aktivitetscenter, med entré från Axelsbergs torg 3.



Du ska vara helt frisk för att delta i våra aktiviteter – och vaccinerad förstås.

Glöm inte att lämna återbud till aktivitet om du blir sjuk, för att lämna plats åt någon på ev. väntelista.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	AUGUSTI	
Måndag 25/8	Långvandring	16
	SEPTEMBER	
Måndag 1/9	Promenader/stavgång fortsätter	17
Tisdag 2/9	Tidigaste anmälningssdag	--
Tisdag 2/9	Boule fortsätter efter sommaren	16
Fredag 5/9	Start för cirkel: Hägerstens historia	18
Fredag 5/9	Start för bokcirkel 2	19
Måndag 8/9	Start för vävning	18
Torsdag 11/9	Öppen träff: Ivan Öhlin om AI	8
Fredag 12/9	Start för bokcirkel 1	19
Fredag 12/9	Lunchträff (Kerstin A)	21
Onsdag 17/9	Studiebesök: Anna Riwkin foto	10
Fredag 19/9	Medlemsträff: Vokalensemblen Stämgafln	6
Onsdag 24/9	Bio Aspen	25
Fredag 26/9	Cirkel: Hägerstens historia	18
Fredag 26/9	Bokcirkel 2	19
Onsdag 24/9	Sällskap på museum: Moderna: Marakatt-Labba	24
Måndag 29/9	Långvandring	16
	OKTOBER	
Fredag 3/10	Cirkel: Hägerstens historia	18
Tisdag 7/10	Pubafton/SPF-kväll på Thai Rung	20
Torsdag 9/10	Öppen träff: Filmvisning om fåglar	8 – 9
Fredag 10/10	Lunchträff (B-M Ö)	21
Fredag 10/10	Bokcirkel 1	19
Onsdag 15/10	Studiebesök: The Viking Museum	10 – 11
Fredag 17/10	Cirkel: Hägerstens historia	18
Må 20 – ti 21/10	Resa Dalarna	13
Onsdag 22/10	Bio Aspen	25
Fredag 24/10	Medlemsträff: Björn Hemstad Rock&Roll	6
Fredag 24/10	Bokcirkel 2	19
Måndag 27/10	Långvandring	16

Datum/start	Aktivitet	Sida
	NOVEMBER	
Måndag 3/11	Resa: Det nya Stockholm Södra	13 – 14
Onsdag 5/11	Sällskap på museum: Millesgården: Aalto	24 – 25
Fredag 7/11	Bokcirkel 1	19
Lördag 8/11	Champagneprovning och bubbel	20
Söndag 9/11	Sällskap på teater: Fadren	22
Onsdag 12/11	Studiebesök: Stadsmuseet Modernism	11
Torsdag 13/11	Öppen träff: Bröstcancer	9
Fredag 14/11	Lunchträff (KA)	21
Söndag 16/11	Resa Vingåkersshow: Radion 100 år	13
Tisdag 18/11	Pubafton/SPF-kväll på Rest. Västertorp	20
Onsdag 19/11	Bio Aspen	25
Fredag 21/11	Medlemsträff: Trubadur Rolf Ilrot	7
Fredag 21/11	Bokcirkel 2	19
Måndag 24/11	Långvandring	16
Fredag 28/11	Bokcirkel 1	19
Lördag 29/11	Adventskonsert i Blå hallen	21
	DECEMBER	
Tisdag 2/12	Resa Munktel, Berg Ebeling	15
Onsdag 3/12	Studiebesök: Scenkonstmuseet	12
Lördag 6/12	Sällskap på teater: LeMarc	23
Fredag 12/12	Julavslutning: Julsånger med Anne och Helena	7
Fredag 12/12	Bokcirkel 2	19
Onsdag 17/12	Bio Aspen	25
Fredag 19/12	Bokcirkel 1	19

SPF Seniorernas mötesförsäkring

Som medlem omfattas du av förbundets försäkring i Skandia vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av föreningen, distriktet eller förbundet.

Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften.

Medlemsträffar



Studieförbundet
Vuxenskolan

**Lokal: Aulan, fredagar kl.14.00 – ca 16.30. Ingen föranmälan,
Kostnad 80 kr (utom jullunchen) inklusive kaffe och smörgås.
(Vi har tyvärr små möjligheter att erbjuda specialkost.)
Betalas vid ankomsten, helst med kort men också kontant.**

Vin kan köpas för **30 kr/glas**, som betalas med kort vid ankomsten eller kontant inne i lokalen.



Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid medlemsträffar, öppna träffar och vävcirkel.

FREDAG DEN 19 SEPTEMBER

Med fyrstämmig sång, täta klanger, body percussion och förstärkande koreografi bjuder **Vokalensemblen Stämgaaffeln** på en konsert som utlovar rysningar, skratt och förhoppningsvis en och annan tår.



Medverkande:

Lovisa Brynolfsson-Sopran 1

Mikaela Lindgren-Sopran 2

Tova Holmberg-Alt 1

Sandra Jonsson- Alt 2

FREDAG DEN 24 OKTOBER – **OBS Lottning av platser!**

Björn Hemstad framför sin show **"Vi fann vår musik i Rock & Roll"** som handlar om tiden då Rock & Roll slog igenom och erövrade världen. Vi minns kampen mellan Elvis och Tommys fans och hur vi hittade nya stjärnor genom att lyssna på Radio Luxemburg.



FREDAG DEN 21 NOVEMBER

Rolf Ilrot, trubadur och underhållare med ett brett register blandar låtar från olika stilar och tider med lättsam konversation mellan låtarna, som ger en kul publikinteraktion med stämning och skratt!



FREDAG DEN 12 DECEMBER – JULAVSLUTNING

Anne & Helena bjuder på sånger med anknytning till julen



Årets jullunch börjar i entrén med glögg och pepparkakor.

Så sätter vi oss till bords och äter julgröt med skinksmörgås. Till det serveras julöl, julmust och vatten.

Sen lyssnar vi på julsånger och avslutar med kaffe o julkaka.

Anmälan tidigast 2/9 kl. 09 men senast 8/12 till **Britt-Marie Öquist**, tel. 070-589 58 28.

Pris 325 kr, oss tillhanda senast 8/12. Betalningsalternativ se sidan 27.

Har du bytt mobilnummer eller e-postadress?

Det är viktigt att föreningen har aktuella uppgifter för att kunna nå medlemmarna med information.

Glöm inte att meddela ditt nya mobilnummer eller e-postadress till vår medlemssekreterare **Britt Inger Malmgren** på adressen

brittingerm@gmail.com

Öppna träffar



Ingen anmälan, öppna för alla – även för icke medlemmar.

Lokal: Aulan, torsdagar kl.14.00 – ca 16.00.

TORSDAG DEN 11 SEPTEMBER

Artificiell intelligens på frammarsch i världen.



Föreläsning om AI och samhällets digitalisering med **Ivan Öhlin**, IT-pedagog på Seniorhälsan, Stockholms stad.

Vi lever i en brytningstid. AI påverkar vårt samhälle på många olika områden redan nu och utvecklingen går snabbt.

Vad finns det för möjligheter och risker med AI? Hur kommer AI att förändra världen, hur kommer AI att påverka våra liv och är AI säkert? Vi har mycket att lära inför allt nytt.

TORSDAG DEN 9 OKTOBER

Filmvisning av Ingemar Lind, naturfilmare & fågelskådare

Ingemar berättar att som naturfilmare spelar vädret en stor roll för en lyckad inspelning. När det s.k. "styggvädret" visar sin starka sida hjälper det inte hur förberedd man är.



"Några sådana situationer har jag försökt att illustrera i denna film, som avslutas med ännu en hyllning till min absoluta favorit: fjällräven!"



TORSDAG DEN 13 NOVEMBER

Bröstcancerföreningen Amazona



Verksamhetschef **Izabela Grape** kommer och berättar om föreningen, en ideell patientorganisation som arbetar med bröstcancer. Föreningens medlemslöften är "ingen ska behöva vara ensam med en bröstcancer".

Föreningens mål är att sprida kunskap om sjukdomen, tillgängliga behandlingar, hantering av biverkningar samt förmedla information om betydelsen av tidig upptäckt.



**Datorer gör det enklare att göra en massa saker.
Men de flesta saker de förenklar
behövs inte göras alls.**

Studiebesök

ONSDAG DEN 17 SEPTEMBER kl. 13.30 – 14.30

Anna Riwkin – en svensk-judisk fotograf

Judiska museet, Själagårdsgatan 19, Gamla stan. Vi träffas vid entrén



Foto Erik Brandius

Judiska museet firar 250 år av judiskt liv i Sverige och öppnar nya utställningslokaler. Premiärutställningen lyfter fram Anna Riwkin, en av Sveriges internationellt mest kända fotografer. Här får vi se hennes unika skildringar av judiskt liv i Sverige. Ett liv som hon både fångade med sin kamera och själv var en del av. Museet ligger i Sveriges äldsta bevarade synagoga och vi får även en introduktion till basutställningen.

En lämplig plats för en fika efteråt är Under Kastanjen, runt hörnet på Kindstugan 1.

Anmälan tidigast 2/9 kl. 09.00 till **Karin Becker, tel. 070-559 54 31**
Max 30 personer. **Pris 90 kr**, oss tillhanda senast 3/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 15 OKTOBER kl. 11.00 – 12.00

The Viking Museum, Djurgårdsstrand 15. Vi träffas vid entrén.



foto @The Viking Museum

En guidad visning tar oss tillbaka till vikingatiden, där vi möter både historia och myt i museets interaktiva utställning. Vi får även följa *Ragnfrids saga*, en åktur genom vikingaparet Ragnfrid och Haralds liv och resor.



Efter visningen äter vi lunch tillsammans i Restaurang Eld, skapad av kökschef Iryna Kucher, som lovar nordiska smaker.

Anmälan tidigast 2/9 kl. 09.00 till **Karin Becker, tel.070-559 54 31**.
Max 25 personer.

Pris 390 kr, (inklusive lunch med alkoholfri dryck & kaffe).
oss tillhanda senast 1/10. Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 12 NOVEMBER kl 13.30 – 14.30

Modernism i arkitektur, litteratur och ton – En tematisk föreläsning på Stadsmuseet Adress Ryssgården, Slussen

Vi samlas i museet, på Plan 2, vid hissen.



I Stadsmuseet träffar vi Lena Lövdahl, skådespelerska och pedagog, som berättar om den snabba moderniseringen som skedde under början av 1900-talet i centrala Stockholm.

Vi får även höra hur denna omdaning skildrades i litteraturen och musiken.

Efteråt kan de som vill ta en fika i museets café (på egen bekostnad)

Anmälan tidigast 2/9 kl. 09.00 till **Britt Inger Malmgren, tel.070-182 77 52**
Fr.o.m 9/9 anmälan och ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31.

Max 20 personer. Pris 105 kr, oss tillhanda senast 29/10.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Äldre människor är som museer:

Fasaden har ingen betydelse bara skatterna inuti.

ONSDAG DEN 3 DECEMBER kl. 14.00 – 15.30

Teaterkostym – illusionernas abecedarium

Scenkonstmuseet, Sibyllegatan 2. Vi träffas i entrén.



En guidad visning av Scenkonstmuseets största tillfälliga utställning någonsin tar oss in i teaterkostymens värld – från A till Ö.

Vi får komma nära, följa med bakom kulisserna och får en inblick i hantverket, kreativiteten och de skickliga yrkespersonerna som ger liv åt scenens kläder.

Efteråt tar vi en fika i Stora Bageriet som ligger i samma hus (på egen bekostnad).

Anmälan tidigast 2/9 kl. 09.00 till **Britt Inger Malmgren, tel.070-182 77 52.**

Fr.o.m 9/9 anmälan och ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31.

Max 15 personer. **Pris 190 kr**, oss tillhanda senast 19/11.

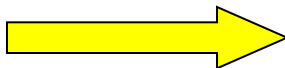
Betalningsalternativ se sidan 27.

Resor

Våra resor under hösten sker i samarbete med SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö i "egen" buss.

Detaljerad information om resorna kommer att finnas på vår hemsida under Program/Resor och på våra medlemsträffar.

OBS att tiderna är preliminära!



MÅNDAG 20 – TISDAG 21 OKTOBER

Anders Zorn, Carl Larsson, Nittsjö Keramik, Nusnäs o Jobs Handtryck.

Avresa från Trekantsvägen 9 Liljeholmen kl.08.00.

Bensträckare med möjlighet till fika i Arboga. Sen fortsätter vi till Sundborn, Karin och Carl Larssons hem. Vi får en visning av huset och därefter lunch på Hyttstugan. Efter lunchen åker vi till Nittsjö Keramik, där vi kan handla 2:a- sortering i fabriksbutiken. Även dalahästtillverkning i Nusnäs ska vi hinna med innan vi äter middag och övernattar på First Camp Moraparken.



Efter frukost dag 2 får vi en guidad tur i Zorngården, där vi också serveras lunch. Efter lunchen fortsätter resan till Jobs Handtryck, där vi får möjlighet att handla deras tidlösa tyger och andra föremål med tryck till förmånliga priser. På hemresan görs också ett stopp för bensträckare och fikamöjlighet. Åter i Liljeholmen ca kl.18.

Anmälan senast 8/9 OBS Kort tid! (minst 30 pers.) till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se eller tel. 073-579 27 73.

Pris p/p i dubbelrum: 4890 kr. Tillägg för rum för eget bruk: 400 kr.

I priset ingår bussresa, entréer, guidningar + 1 frukost, 2 luncher o 1 middag.

Sista betalnings- och avbokningsdag är 8/9. Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. **Betala inget innan ni har erhållit detta.**

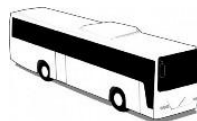
SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.

Detaljerad information om resan finns på vår hemsida.

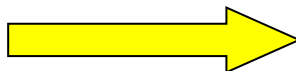
MÅNDAG 3 NOVEMBER kl.09.30 – ca kl.13

Bussresa "Det nya Stockholm södra delen"

Avresa kl. 09.30 från Trekantsvägen 9, i Liljeholmen.



Vi guidas genom spännande nordvästra Kungsholmen; Lindhagensplan, Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Årsta, Hammarby Sjöstad, Hammarbyhöjden, Björkhagen, Kvarnholmen och mycket mer längs vägen!



Någon gång i mitten av rundturen stannar vi för ett fikastopp på en trevlig plats där kaffe och kaka dukas upp utanför bussen.

Anmälan senast 30/9 (minst 30 pers.) **till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se** eller **tel. 073-579 27 73.**

Pris: **680 kr.** (i priset ingår guidad stadsrundtur med auktoriserad Stockholms-guide, busskaffe med fikabröd.)

Sista betalnings- och avbokningsdag är 30/9 till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64. Ange kod 1103 samt namn.

SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.

Detaljerad information om resan finns på vår hemsida.

SÖNDAG DEN 16 NOVEMBER kl. 12:00 – ca 20:30

Avresa från Axelsberg kl.12:00 och från Fruängen ca 12:10

”Länge Leve Radion – 100 år av humor, musik & sång”



För tredje året i rad åker vi till **Vingåkers Folkets Park** – med ännu en ny show av samma gäng som framfört ”Länge Leve 80-talet” (2024) och en show om Jerry Williams (2023).

Vid ankomsten äter vi en tvårättersmiddag inklusive måltidsdryck och kaffe/kaka. Middagen serveras 15:00 och 16:00 börjar showen, som varar två timmar inklusive en paus. Sedan återvänder vi till Stockholm och beräknas vara hemma igen ca 20:30.

Anmälan tidigast tisdag 2/9 och senast fredag 10/10 till **Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.**

Pris 1 300 kr. för bussresa t.o.r, middag och showbiljett, Omgående betalning efter sista anmälningsdag 10/10. Betalningsalternativ se sidan 27.

TISDAG 2 DECEMBER kl.08.15 – ca kl.18

Bussresa till Munktellemuseet och Ebelingmuseet samt besök hos keramikern Rolf Berg

Avresa från Axelsberg kl.08.15 och från Fruängen kl. 08.30.



Munktellemuseet är ett spännande museum med en unik samling av stora maskiner och tekniska produkter.

Ebelingmuseet är Torshällas konstmuseum med en permanent utställning av keramikern, konstnären och

skulptören Allan Ebelings verk.

Rolf Berg är en av Sveriges mest omtyckta keramiker, inte minst för sina karakteristiska tomtar.



Framme i Eskilstuna börjar vi med kaffe och smörgås på Munktellemuseet, innan vi får en guidad visning bland maskinerna. Lunch (en varm och en kall jultallrik) serveras på restaurang Jernberghska i de anrika Rademachersmedjorna.

Efter lunchen åker vi till Torshälla, där gruppen delas i två, som alternerar mellan Ebelingmuseet och Rolf Bergs keramik. I museet finns också lite tid på egen hand.

Anmälan senast 31/10 (minst 30 pers.) till **Ann-Britt Scherfors**, scha24@hotmail.se eller **tel. 073-579 27 73**. Skriv namn, telefon+ev. allergi.

Pris 1350 kr. I resan ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. kaffe, besök, entréer och guidade visningar enligt programmet.

Sista betalningsdag och avbokningsdag är 31 oktober. **Betalning till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64.** Ange kod 1202 samt namn.

SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.

Detaljerad information om resan finns på vår hemsida.

Under planering: Tvådagarsresa i mars till Västergötland med tranor vid Hornborgasjön och Varnhems klosterkyrka. Övernattning i Skara och stopp i Gränna m.fl. sevärdheter på hemväg. Mer information i vårprogrammet.

Intresseanmälan till en resa till **ABBA-Voyage** i London behöver Fruängen-Älvsjö ha senast 31/10 till Ann-Britt (se ovan). Flyg, 2 övernattningar, show, ca 10 000 kr. Bindande anmälan senare under hösten när planerna är klara. Mer information på medlemsträffar och på vår hemsida.

Friskvård

Boule

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

Boulen fortsätter 2/9 så länge vädret tillåter i höst.
Ingen föranmälan, ingen vana behövs.

Ta med bouleklot.



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

Information om slutdatum lämnas även på medlemsträff(ar), i SPF-appen och på hemsidan.

Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)



Lite längre vandringar, 6 – 8 kilometer, anpassat efter årstid och terräng på olika platser med utgångs-punkt från Axelsberg.



Vi samlas vid T-banestationen i Axelsberg senast **kl.10.00.**

Sista måndagen i månaden.

Start 25/8 OBS träff kl. 9.40 för att hinna med en båt från Ekensberg till Ekerö. Hemresa med båt från Tappström eller med buss för den som vill komma hem fortare.

Därefter gäller **kl.10.00: 29/9, 27/10 och 24/11.**

Ingen föranmälan. Klädsel efter väder. Ta med SL-kort och matsäck.

Aktuell information i appen/på hemsidan strax före respektive vandring.

Ledare: Marie Hagnell, tel. 070-610 86 26
Britt-Marie Walldén, tel. 070-770 60 15
Börje Granath, tel. 073-030 40 88.

Promenader / Stavgång

Kortare, lugna promenader i närområdet med eller utan stavar. Detta för att så många som möjligt ska kunna vara med och röra på sig utomhus.

Samling **kl.10.00** vid vårdcentralen i Axelsberg.

Måndagar med start den 1/9

(utom 29/9, 27/10 och 24/11, då det är långvandring).
Ingen föranmälan.



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

Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:

Tove Bengtsson-Bok, tel. 08-508 23 52 80.

tove.bengtsson.bok@stockholm.se

Seniorhälsans program finns på vår hemsida under
[Program/Seniorhälsan](#).



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid medlemsträffar, öppna träffar och vävcirkel.

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

SV följer reglerna enligt GDPR. Läs mer på deras hemsida

www.sv.se/om-sv/integritetspolicy

Vuxenskolans specialprogram

SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolans kurser.

Mer information: på www.sv.se/stockholm eller på tel. 08-679 03 00 och även på vår hemsida under Program/Övriga aktiviteter/Vuxenskolan.

Studiecirklar

Anmälan till Hägerstens historia och nyanmälan till bokcirkelarna görs till studieombudet Eva Birgersson, tel. 073-909 28 76.

Hägerstens historia



Johannisdals skola 1905

I höst börjar vi med **Mälarhöjden**.

1900-talet kommer att bli en viktig del och deltagarna kommer säkert att ha egna minnen och kanske foton att dela med sig av.

Ledare: Birgitta Biesheuvel, f.d. ordförande i hembygdsföreningen,

Start fredag 5/9 kl. 10.00 – 12.00 i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 26/9, 3/10, 17/10.

Max 10 deltagare. **Pris 245 kr**, oss tillhanda **senast 12/9**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Vävning



Studieförbundet
Vuxenskolan

Måndagar kl. 10.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan, entréplan Kinmanssonsvägen 43. Lokalen är skild från seniorboendet.



Start måndag den 8/9.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs. **Cirkelledare: Anne-Marie Lundgren, tel. 073-849 56 60** och **Madeleine Kilsbeck, tel. 070-778 60 49** (även nyanmälan och information). **Pris 600 kr**,

oss tillhanda **senast 15/9**. Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer. Max 9 deltagare som alternerar.

Bokcirklar

Nyanmälan till Eva Birgersson för bägge bokcirkklarna, se sid 18.

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?
Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Max 10 deltagare per cirkel. **Pris 250 kr**, oss tillhanda **senast 19/9**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

De två cirkklarna fungerar var för sig.

Bokcirkel 1

Start fredag 12/9 kl. 13.00 – 15.00

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 10/10, 7/11, 28/11 och 19/12.

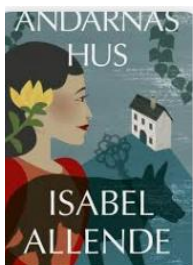
I höst startar vi med **"Ligan"** av **Fatima Bremmer**.

Cirkelledare: Lotta Persson, tel. 070-626 20 68

Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89



Bokcirkel 2



Start fredag 5/9 kl. 13.00 – 15.00

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 26/9, 24/10, 21/11 och 12/12

I höst startar vi med **"Andarnas Hus"** av **Isabel Allende**.

Cirkelledare: Börje Granath, tel. 073-030 40 88.

IT i vardagen

Kom i gång med telefon och Ipad/surfplatta

Seniorhälsan i Hägersten-Älvsjö erbjuder personlig undervisning en timme per gång.

Exempel på hjälp: Sätta igång en modern mobiltelefon, skaffa bank-ID, installera appar för att hantera sina bankärenden, ha kontakt med myndigheter m.m.

Du kan ta kontakt med **Ivan Öhlin, tel. 08-508 235 20**.

Ivans hjälp är gratis.



Övriga aktiviteter

Champagneprovning och bubbel



Cava, prosecco eller champagne? Kärt barn har många namn, men finns det någon egentlig skillnad dryckerna emellan? Det korta svaret är: Ja.

Carina Skoogberg, medlem av munskänkarna ger oss fördjupad kunskap om champagne och bubbel. Vi kommer att prova 4 olika smaker.

Till detta får vi ett lättare tilltugg.

Lördag den **8 november kl. 16.00 – ca 19.**

Lokal: Axelsbergs seniorboende

Anmälan tidigast 2/9 kl.09.00 till **Britt-Marie Öquist**, tel. **070-589 58 28**

Max 30 personer. Pris 260 kr, oss tillhanda senast 31/10.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Pubafton / SPF-kväll



I höst har vi pubafton på två olika ställen:

Thai Rung vid T-banestationen i Liljeholmen och den nya **Restaurang Västertorp**, som ligger centralt vid torget på Störtloppsvägen 15.

Vi samlas kl. 17.00.

Föranmälan till båda tillfällena.



Thai Rung, tisdag 7/10 (anmälan senast 23/9).

Var och en beställer dryck och ev. mat efter egen önskan.

Restaurang Västertorp, tisdag 18/11 (anmälan senast 4/11).

Val mellan köttträtt, fiskrätt, vegetariskt eller enbart dryck.

Anmälningslista kommer att finnas på medlemsträffen före.

Kontaktperson och anmälan tidigast 2/9: Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.

Lunchträffar

Nu i höst blir det tre tillfällen för den som vill ha trevligt måltidssällskap. Det blir:

Fredag 12/9 (Ansvarig: **Kerstin Andersson**, tel.073-431 12 66)

Fredag 10/10 (Ansvarig: **Britt-Marie Öquist**, tel.070-589 58 28) och

Fredag 14/11 (Ansvarig: **Kerstin Andersson**, tel.073-431 12 66).

Samling på lämpligt ställe och vid tidpunkt, som kommer att finnas på anmälningslistan vid medlemsträffen före – utom till träffen 12/9, då info måste ges vid telefonanmälan.

Information kommer också att finnas på föreningens hemsida och i SPF-appen.

Anmälan till respektive ansvarig, tidigast 2/9 kl.09.00.



Adventskonsert i Blå hallen

Adventskonserten ger en härlig och stämningsfull inledning till julveckorna. Här får du lyssna till och uppleva julsånger som framförs av några av landets främsta körer, solister, orkester, dansare och dirigenter!



Förra året var det några av våra medlemmar som inte lyckades få biljetter. Därför har vi bokat i år igen. Vi har fått tag på 30 biljetter på rad 1 – 7, de bästa platserna!

När: Lördag 29/11 kl.16.00 – ca 17

Var: Stadshuset, Hantverkargatan 1.

Gå in genom stora portarna och fortsätt fram till Blå Hallens entré, där vi samlas 30 min. före, om du inte har fått din biljett i förväg.

Anmälan tidigast 2/9 kl.09.00 men senast 24/9 till

Åsa Hammarström Eklund, tel.073-935 44 47.

Pris: 599 kr, oss tillhanda senast sista anmälningsdagen 24/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

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 tillsammans, i pausen.



Vi fortsätter i höst med två pjäser på **Kulturhuset Stadsteatern**

SÖNDAG DEN 9 NOVEMBER kl.16.00 – ca 19 på Klarascenen

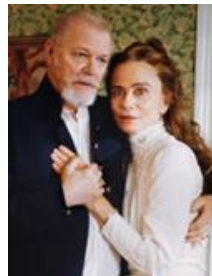
Samling i foajén för ev. utdelning av biljetter.

Fadren

Strindbergs klassiker "**Fadren**" sätts upp på Klarascenen som tidlöst familjedrama med **Lena Olin** och **Peter Andersson** i huvudrollerna.

I övriga roller **Lena-Pia Bernhardsson**, **Isabelle Kyed**, **Andreas Kundler**, **Simon Reithner** och **Linus Troedsson**.

Ett psykologiskt spel om maktkamp, manipulation och svek inom en familj som snart befinner sig i fritt fall. Bearbetning och regi av **F. A. Campbell**.



Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 2/9 kl.09.00 men senast 28/9. Max 20 personer.

Pris inklusive pausfika 500 kr, oss tillhanda senast 29/9. Betalningsalternativ se sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

LÖRDAG DEN 6 DECEMBER kl.13 – ca 16 på Stora scenen

*Samling vid insläppet ca 30 minuter i förväg
för den som inte har fått sin biljett i förväg.*

LeMarc

Sex personer försöker hitta sin plats i tillvaron. Det som håller dem vid liv är Peter LeMarcs låtar om kärlek, ensamhet och sökande efter mening. En musikteater baserad på LeMarcs låtskatt, skapad av **Ole Anders Tandberg** och **Leif Jordansson** med urpremiär 25/10.

På scen **Björn Bengtsson**, **Lina Englund**, **Frida Hallgren**, **Gerhard Hoberstorfer**, **Sara Jangfeldt** och **Rennie Mirro**.



Tillsammans med ett liveband flätar föreställningens skådespelare ihop Peter LeMarcs låttexter till personliga berättelser. All dialog sjungs.

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 2/9 men senast 26/10. Max 20 personer.

Pris 575 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 27/10. Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

Rabatterade teaterbiljetter

Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** 20 % rabatt på biljettpriset.

Du som har en e-postadress kan anmäla dig att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till utvalda föreställningar där reservationer gjorts.

Möjlighet finns förstås att beställa biljetter även till andra pjäser och datum.

Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter. Kontakta **Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69**.

Titta gärna i teaterns program eller gå in på deras hemsida

www.kulturhusetstadsteatern.se

Sällskap på museum

Ingen föranmälan. **Samling kl.11.30** i T-banehallen Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgång mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum, där vi i egen takt beser den/de aktuella utställningarna och fikar tillsammans efteråt.

ONSDAG DEN 24 SEPTEMBER

Moderna Museet, Skeppsholmen Entré 120 kr

Britta Marakatt-Labba – Där varje stygn andas



I nära 50 år har Britta Marakatt-Labba (f. 1951 i Idivuoma, Sápmi, Sverige) lyft fram samisk kultur och historia i broderier, grafik, installationer och skulpturer.

Hennes broderade landskap skildrar liv och vardag men också kolonialismens övergrepp och en natur hotad av exploatering. Hon var tidigt politiskt aktiv och hennes samhällsengagemang spelar än idag en viktig roll i hennes konstnärskap.

ONSDAG DEN 5 NOVEMBER

Millesgården Museum, Herserudsvägen 32, Lidingö

AALTO – Aino & Alvar

Entré 170 kr

Millesgården Museum presenterar en stor utställning om Aino och Alvar Aalto, två framstående namn inom 1900-talets design.



Utställningen täcker 1920- till 1960-talet och lyfter fram deras unika samarbete, där Alvar fokuserade på arkitektoniska koncept medan Aino ansvarade för inredning och materialval. Aalto-stilen kännetecknas av varma, organiska former och vågrörelser (aalto betyder just våg på finska) som återfinns bl a i Alvar Aaltos klassiker vasen Savoy, i hans skärmvägg 100 samt i Aino Aaltos glasservis Bølgeblick.



Foto från Millesgårdens hemsida.

Ytterligare information om utställningarna finns på respektive museums hemsida.

**Kontaktpersoner: Lena Jakobsson, tel. 070-301 54 69
Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.**

Seniorbio på Bio Aspen, Hägerstensvägen 100 A

I ett samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO, Seniorhälsan och Trivselsrådet i Axelsberg anordnas **sopplunch och filmvisning** en gång i månaden med **start onsdagen 24/9**. Film meddelas senare.



Övriga datum: 22/10, 19/11 och 17/12.

Kl. 12.00 serveras sopplunch och
kl. 13.00 börjar filmen.

Priset är 160 kr (80 kr för enbart filmen).

Anmälan/bokning görs säkrast på hemsidan www.bioaspen.se
alternativt telefonbokning *kvällstid* 076-029 05 99.
Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Hjälp andra, men när du gör det, glöm inte dig själv.

Biocafé Tellus, Vattenledningsvägen 46, Midsommarkransen



Vi fortsätter också samarbetet med **Kulturföreningen Tellus** för ett konsert-supé-evenemang i deras **jazzsalongserie**.

Seriens arrangörer erbjuder oss pensionärsrabatt på såväl konsertbiljett som 3-rätterssupé, som man kan boka och förtära före konserterna.

Bokning görs med sms till tel. 073-154 78 56.

Skriv SPF samt ditt namn och hur många som ingår i sällskapet. Skriv om bokning gäller endast konsert eller bord eller båda. Rabatterad biljett hämtas i caféet före konsert/supé.

Bokar man bara för konserten hämtas biljetten senast 18:30. Bokar man även för supén hämtas biljetterna för konsert/bord från 17.00 i caféet, där du betalar, får ett bord och blir serverad 17 – 19. Vid bokning av bord ska ankomsttiden lämpligen anges.

För övriga frågor om kulturföreningen gäller tel. 076-897 90 24. Se även hemsidan www.tellusbio.nu för alla deras program.

Information om kommande evenemang i jazzsalongserien i SPF-appen och på vår hemsida. Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

De människor som får ut mest av livet är inte de som har levt ett sekel utan de som har levt varje minut.

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Förbundet har ansvaret för att ta in medlemsavgiften från föreningens medlemmar, registrera betalningar och skicka ut ev. påminnelser.

Medlemsavgiften för 2026 är 340 kronor och ska vara betald senast 31/12 2025.

Förbundet skickar ut avier till alla medlemmar i november för nästkommande år. På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505–1743. Det är viktigt att använda det OCR-nummer och det bankgiro som står på avin** vid betalning. Det finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank.

Vill du bli medlem? Kontakta medlemssekreteraren (se sid 2).

Övriga betalningar – nu också med Swish

Studiebesök, resor, studiecirklar och andra aktiviteter ska betalas till vår förening, plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270–9095 eller med Swish på nummer 123 366 42 40

(skanna QR-kod till höger) senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges. Läs mer om detta nedan. **Glöm inte ange namn och aktivitet!** OBS att vissa resor betalas till Fruängen-Älvsjö.



Vänmedlemmar betalar avgiften direkt till vår förening. Vänmedlem (= den som är fullbetalande medlem i en annan SPF-förening) betalar **110 kr** om året och får ta del av vårt program. **Kontakta medlemssekreteraren (se sid 2).**

Anmälan, betalning / återbetalning och återbud

Anmälan sker till angiven person. När godkänd anmälan gjorts ska kostnaden inbetalas till **föreningen enligt ovan** och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inte annat anges.**

Anges aktivitet + namn och telefonnummer vid anmälan.

Notera dock att två av resorna ska betalas till Fruängen-Älvsjö. **(Se sid 13 o 15.)**

OBS 1! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske! **Ev. undantag endast vid sjukhusvistelse.**

OBS 2! Om du inte har betalat i tid kan din plats gå till någon på väntelista. Glöm därför inte att lämna ev. **återbud** i god tid, om du får förhinder, för att ge plats för andra.

Ladda ner SPF-appen till din mobil eller platta!



Vi är nu drygt 200 användare i föreningen, flest i Stockholm.

Du laddar ner SPF-appen i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). Välj distrikt (Stockholm) och sen Mälarhöjden-Hägersten. Tillåt aviseringar/Pushnotiser, så får du aviseringar så snart en nyhet har publicerats på vår hemsida liksom på distriktets och förbundets hemsidor. Du får då reda på alla nyheter, tips, rapporter och eventuella ändringar i programmet. Appen är förstås gratis för dig som användare.

Du får genom SPF-appen tillgång till hela vår hemsida med Senaste Nytt, Minnesbilder och Kalendarium med mera, som uppdateras löpande.

Säg till någon i styrelsen om du behöver hjälp att ladda ner appen.

Adressen till hemsidan är: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen 2025



I bakre raden från vänster: Britt Inger Malmgren, Eva Birgersson och Thore Hansson.

I mittenraden från vänster Vivian Johansson, Birgitta Airas och Britt-Marie Öquist.

I främre raden från vänster: Karin Becker, Margareta Regnström och Ann-Marie Strömberg.

Tryckt hos Tryckeri JustNu, Fruängen augusti 2025.



**Mälarhöjden-
Hägersten**

Redigering och layout: Margareta Regnström