



"Häger" av Kent Ullberg,
Inteckningsvägen, Hägerstensåsen

Program hösten 2026

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 Birgitta Lundberg birgitta_lundber@hotmail.com	073-810 55 77
Medlemssekreterare Britt Inger Malmgren brittingerm@gmail.com	070-182 77 52
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
Klubbmästare Åsa Hammarström Eklund (adj.) asaham49@gmail.com	073-935 44 47
Ass. klubbmästare Thore Hansson thore.ha@telia.com	070-654 74 74
Valberedningen:	
Ingrid Penton, ordförande ingrid.penton@bahnhof.se	070-839 23 29
Anders Grönmark anders.gronmark@gmail.com	070-689 54 31
Vivian Johansson vivianjohansson@hotmail.com	070-399 10 71
SPF Seniorerna Distriktskansli	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli	08-692 32 50

Välkommen till höstens program!

Föreningen fyller 60 år! Det ska vi förstås fira. Vi subventionerar en härlig **jubileumsfest 26/9**. Bifogat detta program finns en separat inbjudan. Vi hoppas att du vill vara med och fira!

Vi startar i höst en ny cirkel om starka kvinnor (se sidan 18), ordnar en ölprovning (se sidan 20) och går på Luciafirande i Uppenbarelsekyrkan (se sidan 25). Genom vårt samarbete med Fruängen-Älvsjö kan vi nu också — förutom resor — erbjuda bordtennis (se sidan 16). Vi fortsätter också vårt samarbete med Bio Aspen och Tellus jazz (se sidan 27).

Som vanligt kan vi också erbjuda träffar, studiebesök och andra spännande aktiviteter.

OBS! Respektera tidigaste anmälningssdag, som i höst är **3/9 kl. 09.00**. Notera att det gäller även jubileumsfesten. Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen! Anmälan för max 2 personer av var och en.

Du kan nu betala för våra aktiviteter förutom medlemsträffarna med Swish. Glöm inte skriva namn och aktivitet.



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

Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet och mycket annan information är att ladda ner SPF-appen i mobilen/plattan, se sista sidan. Där publiceras alla ev. ändringar och annat som händer, även från distriktet och förbundet.



Våra medlemsträffar och öppna träffar äger som vanligt rum i aulan i Axelsbergs seniorboende, med entré från Axelsbergs torg 3B.

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

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	AUGUSTI	
Torsdag 13/8	Start förs bordtennis	16
Måndag 31/8	Långvandring	15
<u>Måndag 31/8</u>	Start för vävning	19
	SEPTEMBER	
Tisdag 1/9	Boule fortsättning	15
Torsdag 3/9	Tidigaste anmälningssdag	--
Måndag 7/9	Resa: Blacksta vingård	13
Torsdag 10/9	Öppen träff: SeniorShop	8
<u>Måndag 14/9</u>	Start för promenader/stavgång	16
Tisdag 15/9	Start för Cirkel Starka kvinnor	18
Onsdag 16/9	Bio Aspen	26
Fredag 18/9	Start för bokcirkeln	17
Onsdag 23/9	Pubafton/SPF-kväll på Rest. Västertorp	21
Torsdag 24/9	Studiebesök: Skandiabiografen	10
Lördag 26/9	60 årsfest	6
Måndag 28/9	Långvandring	15
	OKTOBER	
Onsdag 7/10	Sällskap på museum: Stadsmuseet	24
Torsdag 8/10	Bussresa: Utflykt i det blå	13-14
Torsdag 8/10	Öppen träff: Filmvisning Myskoxen	8
Fredag 9/10	Lunchträff (Kerstin A)	20
Tisdag 13/10	Cirkel Starka kvinnor	18
Onsdag 14/10	Studiebesök: Gamla observatoriet	10-11
Onsdag 14/10	Bio Aspen	26
Fredag 16/10	Bokcirkel	17
Söndag 18/10	Resa: Vingåker: Länge leve 70-talet	14

Datum/start	Aktivitet	Sida
	OKTOBER fots.	
Tisdag 20/10	Pubafton/SPF-kväll på Thai Rung	21
Fredag 23/10	Medlemsträff: Mitt sjövildd liv – Lottning	6
Måndag 26/10	Långvandring	15
Torsdag 29/10	Öppen träff: Hägerstens historia forts.	9
	NOVEMBER	
Fredag 6/11	Lunchträff (Eva B)	20
Lördag 7/11	Ölprovning	20
Söndag 8/11	Sällskap på teater: Jesus Christ Superstar	22
Tisdag 10/11	Cirkel Starka qvinnor	18
Onsdag 11/11	Studiebesök: Tekniska museet	11
Torsdag 12/11	Öppen träff: Livet i luckan	9
Fredag 13/11	Bokcirkel	17
Onsdag 18/11	Bio Aspen	26
Fredag 20/11	Medlemsträff: Magi	7
Torsdag 26/11	Pubafton/SPF-kväll på Rest Västertorp	21
Måndag 30/11	Långvandring	15
	DECEMBER	
Fredag 4/12	Lunchträff (Britt-Marie MÖ)	20
Tisdag 8/12	Cirkel Starka qvinnor	18
Onsdag 9/12	Luciakonsert	25
Fredag 11/12	Julavslutning: Duon Basset	7
Onsdag 16/12	Studiebesök: Konserthuset	12
Onsdag 16/12	Bio Aspen	26
Fredag 18/12	Bokcirkel	17
Lördag 19/12	Sällskap på teater: God Jul	23

Funderar man för länge på att göra en sak
blir den ofta ogjord.

Medlemsträffar



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,
betalas med kort vid ankomsten eller kontant inne i lokalen.

LÖRDAG DEN 26 SEPTEMBER – Extra

Jubileumsfest – se särskild inbjudan

Vi firar föreningens 60-årsjubileum med kalas i Hägerstensåsens medborgarhus. Vi bjuder på välkomstbubbel, trerätters middag med vin och musikalisk underhållning. **Subventionerat pris 350 kr**, betalas så snart du fått veta att du får plats på festen.

Betalningsalternativ sidan 27. **OBS Snar anmälan: senast 12/9!**

FREDAG DEN 23 OKTOBER **Lottning av platser!**

Mitt sjövilda liv

Sjökapten **Thore Hansson** berättar från sitt händelserika liv under sin fyrtioåriga anställning i Rederi AB Nordstjärnan.

Episoder som ranchägare i Uruguay, fängelsekund i Moçambique, strandhugg i Atlanten 100 mil från närmaste land och mycket mer hann han också med under den tiden...

Thore är född och uppvuxen på Gotland och har varit Mälarhöjdsbo i drygt 50 år.



FREDAG DEN 20 NOVEMBER

"Ett gott skratt förlänger livet 3.0"

Att ta medicin är inte roligt!
Men att ha roligt är bra medicin!

Ramondo — **magiker** framför sin föreställning.



Den som döljer sig bakom namnet Ramondo är **Raymond Gustafsson**, som kommer att underhålla med mycket humor och skratt.

FREDAG DEN 11 DECEMBER — JULAVSLUTNING

Årets **jullunch** börjar med glögg i entrén och fortsätter i aulan med en matig jullandgång med vin eller öl/vatten.



Musikgruppen **Basset** är en duo, som med hjälp av den senaste tekniken får två musiker att låta som "sjutton".

Det är **Jojje Thunström**, keyboard, som sjunger stämmor med sig själv och **Charlie Jangklev**, gitarr och sång.

De har också med sig **Madeleine Jangklev**

Cederspång, sång.

Vi avslutar med kaffe och kaka.

Anmälan tidigast 3/9 kl.09 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.

Pris 340 kr oss tillhanda senast 27/11.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Öppna träffar



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

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

TORSDAG DEN 10 SEPTEMBER

Mannekänguppvisning med "SeniorShop"

Anette Lundin visar den nya höstkollektionen med hjälp av våra egna mannekänger.



SeniorShop är "butiken som kommer till kunden".

Du kan handla direkt, enkelt och bekvämt, både dam- o herrkläder, bland de över 1 500 plagg i olika storlekar som Anette har med sig.

TORSDAG DEN 8 OKTOBER

Sagan om myskoxen Ingemar.

Filmvisning av naturfilmaren **Ingemar Lind**

År 1995 föddes en liten myskoxkalv, som fick namnet Ingemar efter en mycket stolt och hedrad naturfilmare. Det är om denna kalv och hans flock här hemma i Ingemars hemmamarker som årets film handlar.



Filmen inleds med en stillbildspresentation av en spelgalen tjädertupp, som tagit på sig rollen som parkeringsvakt vid ingången till Helagsområdet.

TORSDAG DEN 29 OKTOBER

Hägerstens historia – fortsättning

Birgitta Biesheuvel, f.d. ordförande i Hägerstens Hembygdsförening, var hos oss den 9 april och berättade och visade bilder över Hägerstens Historia.

Nu kommer hon tillbaka och berättar vidare det som hon inte hann med i våras.



Foto: battrestadsdel.se

TORSDAG DEN 12 NOVEMBER

Livet i luckan

Liselotte Asplund har jobbat som sufflös i drygt 40 år först inom talteatern och sedan på Kungliga Operan i Stockholm.



Hon har ofta fått frågan "vad är det du gör egentligen?"

Nu kommer hon till oss och ger en liten inblick i det spännande arbetsliv hon har.

Är man alltid säker på sin sak har man i regel fel.

Studiebesök

TORSDAG DEN 24 SEPTEMBER kl. 10.00 – 11.45

Biografen Skandia Drottninggatan 92



Asplunds handmålade vision för Skandia.

Skandia-Teatern, ritad av Gunnar Asplund och invigd 1923, är en unik biograf. Redan vid invigningen väckte biografen uppmärksamhet för sin klassicistiska inredning, med detaljer skapade av 1920-talets främsta svenska konstnärer.

Välkommen till en kulturhistorisk vandring genom "en levande filmkatedral" med biografhistorikern Kjell Furberg som vår guide.

Anmälan tidigast 3/9 kl.09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 40 personer. **Pris 225 kr**, oss tillhanda senast 10/9.

Betalningsalternativ se sidan 27

ONSDAG DEN 14 OKTOBER kl. 19.00 – 20.30

Gamla Observatoriet och teleskop STAR

Observatorielunden

De som vill, samlas kl.18.30 vid Odenplan T-bana (uppgång Odenplan/Sveavägen utanför spärren) och går tillsammans upp till Observatoriet.

Obs! Stigningen är ganska brant med några trappsteg och trapporna i kupolen upp till teleskopet är smala och inte anpassade för dem som har svårt att gå.



*J.F.Martin,
Stockholms stadsmuseum*

Observatoriet byggdes 1748 på en kulle, som då låg utanför Stockholm och blev platsen för observationer av stjärnorna och planeterna samt även för naturgeografernas väderobservationer.

1931 hade stadens utbredning med störande ljus tvingat fram en förflyttning. Ett halvt sekel senare byggde Stockholms Amatörastronomer



(STAR) om kupolen med ett nytt teleskop. STAR-medlemmar guidar oss genom astronomins och Observatoriets historia och vi får kliva upp i kupolen och titta genom teleskopet. Vi hoppas på en klar himmel!

Anmälan tidigast 3/9 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 18 personer. **Pris 250 kr**, oss tillhanda senast 30/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 11 NOVEMBER kl.13.00 – 14.00

Drömlandet på Tekniska museet

Museivägen 7, hållplats Museiparken. Vi träffas i entrén och går in med vår guide.

Drömlandet berättar historien om människor, teknik, visioner och framtidstro som byggt Sverige – men också om de konsekvenser som följt med utvecklingen.

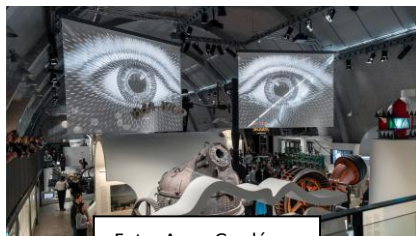


Foto: Anna Gerdén

Det är Tekniska museets hittills största utställningssatsning, med hundratals föremål i en storslagen scenografi och en audiovisuell installation som fyller Maskinhallen med upplevelser.

Vi får en timmes visning med tid att stanna kvar i utställningen och även se resten av museet. Man kan fika efteråt i muséets café på egen bekostnad.

Anmälan tidigast 3/9 kl. 09.00 till Britt Inger Malmgren

tel. 070-182 77 52. Fr.o.m. 4/9 anmälan och ev. frågor till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 30 personer.

Pris 85 kr (inträde till museet ingår), oss tillhanda senast 28/10.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Erfarenhet är det namn alla ger sina misstag.

ONSDAG DEN 16 DECEMBER kl. 15.00 – 16.00

Konserthuset fyller 100 år!

Vi samlas i Konserthusets biljettkontor, Sveavägen 19, där vi möter vår guide.



Foto: Mats Lundqvist

"Jubilaren" skapades av arkitekten Ivar Tengbom och smyckades av tidens ledande formgivare och konstnärer, som Carl Milles, Isaac Grünewald och Carl Malmsten.

Guiden visar oss runt i Konserthusets foajéer och salar, och berättar om konstskatterna, husets tillkomst och långa historia.

Visningen är anpassad även för dem som gärna tar hiss.

Anmälan tidigast 3/9 kl. 09.00 till Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.

Fr.o.m.4/9 anmälan och ev. frågor till Karin Becker, tel.070 559 54 31.

Max 25 personer. **Pris 175 kr**, oss tillhanda senast 2/12.

Betalningsalternativ se sidan 27.

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.

Rynkor går i arv. Föräldrar får dem av sina barn.

Resor

Våra resor under hösten sker som tidigare i samarbete med SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö (F-Ä).

Detaljerad information om resorna kommer att finnas på vår hemsida under Program/Resor. OBS att tiderna är preliminära

MÅNDAG 7 SEPTEMBER kl.09.00 – ca 16.30

Avresa från Axelsberg kl.09.00 och från Fruängen ca 09.10.

Smaka på svenskt vin i Blacksta

Resan presenterades i vårprogrammet.

Är du intresserad av återbudsplats,
kontakta Ann-Marie Strömberg,
tel. 070-752 54 83.

Pris 1 200 kr. Priset inkluderar bussresa,
visning av vingården och provsmakning,
samt två-rätters lunch.



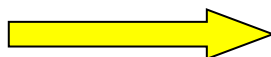
TORSDAG 8 OKTOBER kl.09.30 – 14.30

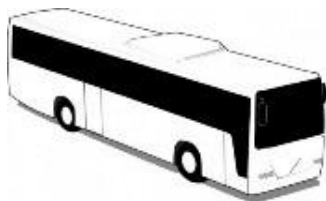
Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 9.30.

Buss – utflykt i det blå.

Vi blir guidade i en av våra grannkommuner. Kommunen bildades för ca 10 år sedan, när 3 kommuner med olika karaktärer slogs samman. Vi kommer att möta gamla etablerade områden blandade med nya spektakulära sådana. Under utflykten blir vi även serverade lunch.

Anmälan senast 8/9. OBS! Kort tid! till Ann-Britt Scherfors,
mobil: 073-579 27 73 eller e-post: scha24@hotmail.se





Pris: 650 kr, (buss, guide och lunch) betalas till Fruängen-Älvsjö. Swish: 123 143 68 64 eller bg 106-3791.

Ange kod 1008 + namn.

SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.

SÖNDAG 18 OKTOBER 2026 12.00 – 20.30

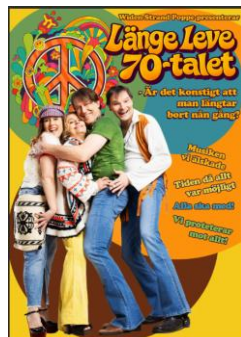
Avresa från Axelsberg kl.12:00 och från Fruängen ca 12:10

Favorit i repris — show i Vingåkers Folkets Park

För fjärde året i rad åker vi till **Vingåkers Folkets Park** – med en ny show av samma gäng som framfört shower om och av Jerry Williams (2023), "Länge Leve 80-talet" (2024) och "Länge Leve Radion" (2025). I år heter showen **"Länge Leve 70-talet"**.

Vid ankomsten äter vi en tvårättersmiddag inklusive måltidsdryck och kaffe/kaka. Middagen serveras 14:30 och kl.16:00 börjar showen som varar två timmar inklusive en paus. Beräknad hemkomst ca 20:30.

Anmälan tidigast 3/9 kl. 09.00 till Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.



Pris: 1 400 kr. inkluderar bussresa, middag och show. Betalningsalternativ se sid 27. **Sista betalningsdag och avbokningsdag är tisdag 15/9.**

Livet är som en chokladask. Du vet aldrig vad du får.

Friskvård

15

Boule



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

Boulen fortsätter så länge vädret tillåter i höst.

Ingen föränmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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

Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)

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



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

Sista måndagen i månaden.

Start 31/8. Övriga datum:

28/9, 26/10 och 30/11.

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



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 fortsättning efter
 sommaren** (utom 31/8, 28/9,
 26/10 och 30/11, då det är
 långvandring eller 7/9, så det
 är en resa). Ingen föranmälan.



**Kontaktpersoner: Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57 och
 Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.**

Bordtennis

Torsdagar kl.11 – 12 spelar vår systerförening SPF Fruängen-Älvsjö
 bordtennis i Västertorpshallens lilla motionsrum, en trappa ner
 bakom receptionen. Adress: Personnevägen 90.
 Våra medlemmar kan vara med om de är/blir
 vänmedlemmar i den föreningen (110 kr/år).

Pris 400 kr. Start 13/8.

Kontaktperson Göran Mörk, tel.070-333 35 45 för
 anmälan och information om betalning mm.



Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:

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

Seniorhälsans program finns på vår hemsida under
 Program/Seniorhälsan.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid medlemsträffar och öppna träffar samt vissa studiecirklar.

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.

17

Studiecirklar

Nyanmälan till **bokcirkeln** och anmälan till **Starka kvinnor i historien** görs till studieombudet **Eva Birgersson**, tel. 073-909 28 76 tidigast 3/9 kl.09.00.

Bokcirkel

I höst blir det bara en bokcirkel och i **ny lokal OBS!** i **Hägerstensåsens medborgarhus**, Riksdalervägen 2, eftersom Seniorhälsan behöver Lilla rummet i Axelsberg för egen verksamhet.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Max 10 deltagare. **Pris 250 kr**, oss tillhanda **senast 25/9**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

I höst startar vi med **"Mitt stora vackra hat"** av **Elisabeth Åsbrink**

Start fredag 18/9 kl. 12.00 – 14.00 (OBS ny tid!)

Övriga datum: 16/10, 13/11 och 18/12.

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

Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89



Starka kvinnor i historien

Många "Starka kvinnor i historien" har format världen genom mod, vetenskap, politik och kultur.

Vi börjar i vårt närområde Fruängen. När stadsdelen byggdes bestämdes att gatunamnen skulle hedra svenska kvinnliga pionjärer som Barbro Alving, Karin Boye, Alva Myrdal, Elin Wägner m fl.

Vad vet vi om kvinnorna bakom dessa gatunamn?

Det tänker vi ta reda på genom att starta en ny studiecirkel.

Första träffen brainstorming: Vilka kvinnor vill vi veta mer om? Alla söker sen efter information på valda personer via bibliotek, Google, musik eller annat för redovisning nästa träff.

Inför nästa möte bestäms en ny "stark kvinna", osv.

Start tisdag 15/9 kl. 13.30 – 15.30. Övriga datum: 13/10, 10/11, 8/12.
Plats Västugan, Kinmanssonsvägen 43, max 8 deltagare.

Pris 200 kr. oss tillhanda senast 22/9. Betalningsalternativ se sid 27.

Cirkelledare: Vivian Johansson, tel.070-399 10 71.



Lycka är god hälsa och dåligt minne.

Vävning



Studieförbundet
Vuxenskolan

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

**Start måndag
den 31/8.**

Vi väver
tillsammans.
Vävstolar finns.
OBS! Vissa
förkunskaper
krävs.



Cirkelledare:

**Madeleine Kilsbeck, tel. 070-778 60 49 och Anne-Marie Lundgren,
tel. 073-849 56 60** (även anmälan och information).

Pris 600 kr, oss tillhanda **senast 7/9**. Betalningsalternativ se sidan 27.
Materialkostnad tillkommer.
Max 9 deltagare som alternerar.

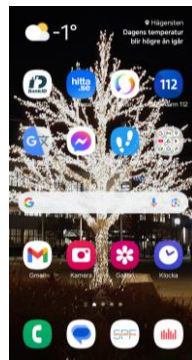
IT i vardagen

Kom i gång med telefon och Ipad/surfplatta

Seniorhälsan i Hägersten-Älvsjö erbjuder personlig undervisning en timme per gång för seniorer boende inom stadsdelen.

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

Ölprovning



Joel Hedman lär oss allt om öl!

Du får provsmaka 6 olika sorters öl och lär dig varför ett visst öl smakar på ett speciellt sätt. Du får också lära dig mer om tillverkningsprocessen och vad som passar bäst att servera till öl.

Lördagen den 7 november kl. 16.00 – ca 19.00.

Lokal: Axelsbergs Seniorboende

Anmälan tidigast 3/9 kl.09.00 till **Britt-Marie Öquist**, tel. **070-589 58 28**.

Max 25 personer. Pris 300 kr, oss tillhanda senast 24/10.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Lunchträffar

I höst blir det tre tillfällen för den som vill ha trevligt måltidssällskap.

Fredag 9/10 (Ansvarig **Kerstin Andersson**, tel.073-431 12 66).

Fredag 6/11 (Ansvarig **Eva Birgersson**, tel.073-909 28 76).

Fredag 4/12 (Ansvarig **Britt-Marie Öquist**, tel.070-589 58 28).



Samma upplägg som tidigare:
Föranmälan med val av mat,
samling på lämpligt ställe och vid
tidpunkt, som kommer att finnas
på anmälningslistan vid medlems-
träffen före.

Restaurangerna är valda så att de passar oss alla, både vad gäller resväg och restaurang.

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



Vi fortsätter att varva mellan
Restaurang Västertorp,
Störtloppsvägen 15
i Västertorp och

Thai Rung, Liljeholmsgränd 106,
helt nära T-banan.

Starttid: 17.00.



Vi behöver ha **föranmälan senast två veckor före** till båda restaurangerna, för att veta hur många platser vi ska reservera. Till Restaurang Västertorp behöver du vid anmälan välja mellan en bestämd kött rätt, fiskrätt eller vegetarisk. På Thai Rung kan du välja mellan alla deras rätter på plats. Du är förstås också välkommen om du bara vill ta en öl eller ett glas vin.

Vi ses

- * **onsdag 23/9 (anmälan senast 10/9)** på Restaurang Västertorp
- * **tisdag 20/10 (anmälan senast 6/10)** på Thai Rung
- * **torsdag 26/11 (anmälan senast 11/11)** på Restaurang Västertorp.

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

Allting är svårt innan det är enkelt.

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 8 NOVEMBER kl.13 00 — ca. 15.20 på Stora scenen.

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

Jesus Christ Superstar

Musikalen skildrar de sista dagarna i Jesu liv, berättade ur Judas perspektiv. Den följer Jesu växande popularitet, lärjungarnas förväntningar och de religiösa ledarnas oro över hur hans inflytande utmanar maktbalansen.



Musikalen skapades av Andrew Lloyd Webber och Tim Rice och sattes upp på Broadway 1971.

I rollerna ser vi bl.a. **Alexander Lycke, Fredrik Lycke, Marsha Songcome** och **Magnus Ugglä. Regi Maria Sid.**
Premiär 9 oktober.

**Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69,
tidigast 3/9 kl.09.00 men senast 28/9.**

Max 20 personer.

Pris 590 kr inklusive te/kaffe/kaka i pausen, oss tillhanda senast 24/10. Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

Du vet att du håller på att bli gammal
när ljusen kostar mer än födelsedagstårten.

SÖNDAG 19 DECEMBER kl.13.00 – ca. 15 på Stora scenen

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

God Jul

I kommunhusets korridorer föds idén att skriva GOD JUL över fasaden med hjälp av adventsljusstakar i fönstren.

Projektet växer till en absurd karusell av mejl, missförstånd och maktspel. En dråplig komedi om byråkrati, prestige och människors desperata längtan efter att göra rätt – och hamna i rätt ljus.



Pjäsen är baserad på en bok av **Jonas Karlsson**, som också har skrivit manus tillsammans med **Daniel Karlsson**.

Regi: Emma Bucht.

I rollerna ser vi bl.a. **Astrid Drettner, Sven Ahlström, Elisabet Carlsson, Shebly Niavarani, Isabelle Kyed, Peter Gardiner och Henrik Norlén.**

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 3/9 kl.09.00 men senast 8/11.

Max 20 personer.

Pris 530 kr inkl. te/kaffe/kaka i pausen, oss tillhanda senast 5/12.
Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

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 vår medlemssekreterare

Britt Inger Malmgren på adressen

brittingerm@gmail.com eller tel. 070-182 77 52.

Sällskap på museum

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

ONSDAG 7 OKTOBER

Stadsmuseet

Fri entré

Stadens ansikten



På 1860-talet exploderar porträttfotografien i Stockholm. Ateljéer öppnar, fotoalbum blir mode och alla vill bli förevigade: pigor, grosshandlare, fabriksarbeterskor och sjömän.

I Stadsmuseet finns 400 000 av dessa ansikten bevarade som porträtt, av vilka 40 000 har lyfts ur magasinerna in i den digitala tidsåldern.

I ett tvärvetenskapligt projekt har fotografier från 1860 – 1930 kopplats till biografisk information. Med hjälp av ansiktsgigenkänning har porträtt av tidigare okända personer undersökts och kunnat identifieras. Nu får vi möta några av dessa människor i en utställning om fotografi, makt och mysterier.

Ytterligare information om utställningarna finns på museets hemsida.

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

Den som inte tål att skämtas med
 förtjänar sällan att tas på allvar

Luciafirande

25

ONSDAG 9 DECEMBER 2026 KL. 14.30

Klassisk traditionell Lucia i Uppenbarelsekyrkan *Bäckvägen 34*

Ett klassiskt, traditionellt och stämningsfullt luciatåg i den vackra Uppenbarelsekyrkan i Hägersten. Vacker körsång, levande ljus och välkända luciasånger skapar en varm och högtidlig upplevelse.



Den timplånga konserten består av tre delar. Först Lucia med tärnor och stjärngossar med levande ljus – traditionella Luciasånger och Staffansvisor. Därefter en avdelning med en framstående operasångare, och slutligen en mindre julkonsert med välkända julsånger. Som final framförs Adams julsång, O helga natt, med solist, kör och piano.

**Anmälan till Åsa Hammarström Eklund, tel.073-935 44 47
tidigast 3/9 kl.09.00 men senast 24/9**

Max 30 personer. OBS Onumrerade platser!

Pris 360 kr, oss tillhanda senast 25/11.
Betalningsalternativ på sidan 27.

Livet — det är inte alla de dagar som gått
utan de dagar man minns.

26 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 onsdag 16/9**.

Övriga datum: 14/10, 18/11 och 16/12.

Kl. 12.00 serveras sopplunch och kl. 13.00

börjar filmen. **Priset är 200 kr** (100 kr för enbart filmen).

Anmälan/bokning görs säkrast på hemsidan www.bioaspen.se

alternativt telefonbokning *kvällstid* 076-029 05 99.

Information om kommande film i SPF-appen och på vår hemsida.

Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Jazz på Tellus och Åsen

Vattenledningsvägen 46, Midsommarkransen och Riksdalervägen 2, Hägersten

Vi fortsätter också samarbetet med

Kulturföreningen Tellus för ett konsert/supé-evenemang i deras **jazzsalongserie**.



Samma villkor gäller även samverkan med

musikföreningen **Blue Monks Flygande Konserter (BMFK)** och Hägerstensåsens Medborgarhus i deras serie **Höstjazz på Åsen**.

Seriens arrangörer erbjuder oss pensionärsrabatt på såväl konsertbiljett som 3-rätterssupé, som man kan boka och förtära före konserterna. För Kulturföreningen Tellus görs bokning i första hand via mejl på jazzsalong@tellusbio.nu i andra hand via sms till tel. [073-154 78 56](tel:073-154-78-56). För BMFK/Hägerstenåsens Medborgarhus sker bokning för konsert/mat i första hand via sms till tel. [073-154 78 56](tel:073-154-78-56). För båda alternativ **skriv SPF** samt ditt namn och hur många som ingår i sällskapet. Skriv om bokning gäller endast konsert eller bord eller båda.

För övriga frågor gäller tel. [076-897 90 24](tel:076-897-90-24). Se även hemsidan www.tellusbio.nu respektive www.bluemonksflygandekonserter.org för alla deras program.

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

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. 2027 blir avgiften 360 kr.

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 sidan 2).

Övriga betalningar – nu också med Swish

Studiebesök, resor, studiecirkel 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 aktiviteter betalas till Fruängen-Älvsjö!

Vänmedlemmar betalar också 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 till aktivitet sker till angiven person. När godkänd 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 + namn och telefonnummer vid anmälan. Notera dock att vissa aktiviteter ska betalas till Fruängen-Älvsjö.

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 över 220 användare i föreningen men borde bli fler.



Om du vill hålla dig uppdaterad om vad som är på gång laddar du ner **SPF-appen** i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). Välj distrikt: (Stockholm) och sen förening: Mälarhöjden-Hägersten. Tillåt aviseringar/ pushnotiser, så får du aviseringar så snart en nyhet har publicerats på vår hemsida (liksom på distriktets och förbundets hemsidor om du väljer "alla"). 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.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen 2026



I bakre raden från vänster: Åsa Hammarström Eklund (adjungerad), Eva Birgersson, Birgitta Airas och Thore Hansson. I mellersta raden från vänster: Birgitta Lundberg och Britt Inger Malmgren.

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

Tryckt hos Tryckeri JustNu, Fruängen augusti 2026