



”Livsträdet” av Håkan Bonds
utanför Mälarhöjdens kyrka

Program våren och sommaren 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 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 vårens och sommarens program!

Vi har glädjen att kunna erbjuda hela sex spännande resor i detta program i vårt samarbete med Fruängen-Älvsjö. All text ryms inte i programmet, så detaljerade beskrivningar finns på vår hemsida för de som vill veta mer. En resa går i september men anmälan måste göras under våren.

Som vanligt kan vi också erbjuda många spännande träffar, studiebesök och cirklar – dessutom en vinprovning, pubafton/SPF-kvällar, lunchträffar, museibesök, teaterbesök och friskvård som tidigare. Även sommaraktiviteterna kommer igen för er som är på hemmaplan.

Vi fortsätter också vårt samarbete med Seniorhälsan och Bio Aspen.

OBS! Respektera tidigaste anmälningssdag, som i vår är 12/1 kl. 09.00. 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 utom medlemsträffarna med Swish. Glöm inte skriva namn och aktivitet. Vår QR-kod finns 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 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). Där publiceras alla ev. ändringar.



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



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 väntelista.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	JANUARI	
Måndag 12/1	Tidigaste anmälningssdag	--
Måndag 12/1	Start för vävning	19
Måndag 12/1	Start för promenader/stavgång	18
Fredag 16/1	Start för bokcirkel 1	20
Onsdag 21/1	Sällskap på museum: Waldemarsudde	23-24
Onsdag 21/1	Bio Aspen:	26
Fredag 23/1	Start för bokcirkel 2	20
Fredag 23/1	Medlemsträff: Rosa Körberg	6
Måndag 26/1	Långvandring	17
	FEBRUARI	
Onsdag 11/2	Studiebesök: Hatt Couture	10
Torsdag 12/2	Öppen träff: Sälspaning	8
Fredag 13/2	Bokcirkel 1	20
Onsdag 18/2	Pubafton/SPF-kväll på Rest. Västertorp	22
Fredag 20/2	Bokcirkel 2	20
Fredag 20/2	Årsmöte + underhållning: Jan v Schewen	6
Måndag 23/2	Långvandring	17
Onsdag 25/2	Bio Aspen	26
	MARS	
Onsdag 4/3	Sällskap på museum: Vårsalongen	23-25
Onsdag 11/3	Studiebesök: Förfart Stockholm	10-11
Torsdag 12/3	Öppen träff: Om Olle Engkvist	8
Fredag 13/3	Lunchträff (KA)	21
Fredag 13/3	Bokcirkel 1	20
Tisdag 17/3	Pubafton/SPF-kväll på Thai Rung	22
Fredag 20/3	Bokcirkel 2	20
Fredag 20/3	Medlemsträff: Musikquiz	7
Onsdag 25/3	Bio Aspen	26
To 26 – fr 27/3	Resa: Hornborgasjön	13
Måndag 30/3	Långvandring	17

Datum/start	Aktivitet	Sida
	APRIL	
Torsdag 9/4	Öppen träff:	9
Fredag 10/4	Lunchträff (EB)	21
Onsdag 15/4	Studiebesök: Uppenbarelskyrkan	11
Fredag 17/4	Medlemsträff: Grabbarna från Eken	7
Fredag 17/4	Bokcirkel 1	20
Onsdag 22/4	Bio Aspen	26
Onsdag 22/4	Sällskap på museum: Historiska	23-25
Torsdag 23/4	Resa: Kumla	13-14
Fredag 24/4	Bokcirkel 2	20
Måndag 27/4	Långvandring	17
Tisdag 28/4	Pubafton/SPF-kväll på Rest Västertorp	22
<u>Tisdagar</u>	Boulestart, datum meddelas senare	17
	MAJ	
Torsdag 7/5	Öppen träff: Bli yngre med tiden	9
Fredag 8/5	Lunchträff (BMÖ)	21
Lördag 16/5	Vinprovning	21
Tis 19/5 – 21/5	Resa: Småland	14-15
Torsdag 20/5	Studiebesök: Under Stockholms broar	12
Fredag 22/5	Bokcirkel 1	20
Fredag 22/5	Vårslavslutning: The Sparklights Duo	7
Måndag 25/5	Långvandring	17
Fredag 29/5	Bokcirkel 2	20
Lördag 30/5	Sällskap på teater: Rat Pack Rhapsody	22-23
	JUNI – AUGUSTI	
Fre 31/7 – 3/8	Resa: Norska pärlor	15
Tors 20/8 – lör 22/8	Resa: Värmland	15-16
Juni – augusti	Sommaraktiviteter	26
	SEPTEMBER	
Måndag 7/9	Resa: Blacksta vingård	16

**Vänlighet är ett språk som t.o.m.
den stumme kan tala och den döve kan höra.**

Medlemsträffar

Lokal: Aulan, fredagar kl.14.00 – ca 16.30.



Ingen föranmälan, kostnad 80 kr (utom vårlunchen)
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.

FREDAG DEN 23 JANUARI



Rosa Körbergs Trio med **Thomas Kings** på gitarr och **Lennart Gudmundsson** på bas som framför kända melodier från 60/70/80-talet med stor entusiasm som inbjuder till allsång.

FREDAG DEN 20 FEBRUARI – **Årsmöte** (ingen avgift)

(Tag gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet.)

Efter årsmötesförhandlingarna

underhåller **Jan von Schewen**, en nedärvd Roslagsbo som kåserar och berättar.

Vem var Evert Taube? Hur blev Evert Taube Evert Taube?

Vilka miljöer kan vi anta gav honom inspiration till hans visor?

På vilket sätt kan Roslagen ha påverkat honom?

Vi får också höra några av Taubes visor.



FREDAG DEN 20 MARS – OBS Lottning av platser!

Välkomna till ett fartfyllt **musikquiz** med trubaduren **Mac Allan**.

Borden tävlar lagvis och sjunger med i korta sångutmaningar. Några vinster delas ut!



FREDAG DEN 17 APRIL

Grabbarna från Eken



Kim Persson och **Samuel Linderström** är den ungdomliga ensemblen med hjärta för den äldre vismusiken.

En energifylld och sprudlande musikupplevelse, där man kastas mellan allvar och humor.

FREDAG DEN 22 MAJ – VÅRAVSLUTNING

Vi serveras rostbiff med fransk potatissallad och pickles med ett glas vin eller öl/vatten.

Därefter bjuder **The Sparklights Duo**, sångerskan **Josephine Betschart** och **Boby Almroth Betschart**, in till en musikalisk resa.

Med en härlig blandning av medryckande låtar och minnesvärd musik från olika genrer, kommer de att ta med oss på en upplevelse som sträcker sig från musikalens magi till rock'n'rollens energi. Vi avslutar med kaffe och kaka.



Anmälan tidigast 12/1 kl.09.00, men senast 8 maj, till **Britt-Marie Öquist**, tel. **070-589 58 28**.

Pris 350 kr, oss tillhanda senast 8 maj.

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 12 FEBRUARI

På spaning efter säl



På uppdrag av Havs- och vattenmyndigheten ansvarar Naturhistoriska riksmuseet för att utföra den nationella miljöövervakningen av säl.

Det finns tre olika sälarter i Sverige.



Anja Carlsson, doktor i ekologi, som har jobbat på Naturhistoriska sedan 2018 och driver programmen för sälövervakning, berättar och visar bilder.

Kom och lär er mer om Sveriges säl, se unikt bildmaterial och passa på att ställa frågor.

TORSDAG DEN 12 MARS

Henrik Poppus berättar om **Olle Engkvist – folkhemmets Storbyggmästare.**

Hör den fascinerande berättelsen om murarlärningen som blev en av landets mest betydelsefulla och framgångsrika byggmästare.

Allt från Per Albin-husen i Ålsten, Smalhusen i Hjorthagen, LM-staden vid Telefonplan m.m.



TORSDAG DEN 9 APRIL

Hägerstens historia

Birgitta Biesheuvel, f.d. ordförande i Hägerstens Hembygdsförening kommer och berättar och visar bilder över Hägerstens historia.



Foto: battrestadsdel.se

TORSDAG DEN 7 MAJ

Bli yngre med tiden.



Birger Öhman, författare, företagsekonom, försäljningschef och VD, trodde länge att livet var som ett lotteri och att vår hälsa bestämdes av vårt DNA. En omfattande forskning visar dock att vi i hög grad själva kan bestämma över vår hälsa och vår livstid.

Du kan också bli yngre med tiden och få ny energi och bättre hälsa.

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.

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 eller tel. 070-182 77 52.

Studiebesök

ONSDAG DEN 11 FEBRUARI kl. 13.00 – 13.45

HattCouture – kungligt hattmode, Livrustkammaren, Slottsbacken 3



Foto: Jens Mohr

Välkommen till en guidad visning av en färgstark utställning.

Vi får se kreativa retrorhattar burna av kungliga damer samt moderna skapelser som har använts i enlighet med den kungliga klädkoden till både fest och vardag.

Vi möter även "hattkonstnärerna" som verkade vid 1900-talets mitt.

Efteråt kan de som vill ta en fika i ett café i närheten på egen bekostnad. Anmäl intresse för fikat när du anmäler dig till studiebesöket

Anmälan tidigast 12/1 kl.09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer. **Pris 290 kr**, oss tillhanda senast 28 januari.

Betalningsalternativ se sidan 27

ONSDAG DEN 11 MARS kl. 09.00 – 11.00

Förbifart Stockholm – Sveriges största vägprojekt

Trafikverket, Vasagatan 12D, Sundbyberg. Vi träffas utanför entrén.

Lämplig färdväg: Tvärbanan till Bällsta Bro + 5 – 10 min. promenad.

Obs! Ta med en giltig ID-handling.

Ända sedan 60-talet har en förbifart utanför Stockholm diskuterats.

Byggandet av E4 Förbifart Stockholm, från Kungens kurva i söder till Häggvik i norr, har nu pågått i 11 år.



För att skona viktiga miljö- och kulturvärden går drygt 18 av vägens 21 km i tunnel.

Vi får lära oss mycket om logistik, säkerhetssystem, mm bakom en av världens längsta motorvägstunnlar.



Säg till när du anmäler dig om du vill följa med på lunch (på egen bekostnad) efteråt. Vi bokar bord på The Public, ca 5 minuters promenad från lokalen.

Anmälan tidigast 12/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 25 personer. **Pris 60 kr**, oss tillhanda senast 25 februari.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 15 APRIL kl. 10.00 – 11.30

Uppenbarelsekyrkan i morgonljus

Bäckvägen 34, Hägersten. Vi träffas i entrén

Någon har kallat den fina kyrkan uppe på Vallfartsberget en "nutidskatedral". Kyrkan ritades 1961 av Johannes Olivegren, som bland annat lär ha inspirerats av Harry Martinssons drama om rymdfarkosten Aniara.

I kyrksalen gjorde Ralph Bergholtz i samarbete med Randi Fisher de mäktiga glasmålningarna i hugget glas. Visningen omfattar även Columbariet och förhoppningsvis lite orgelmusik. Fika med kaka ingår.



Anmälan tidigast 12/1 kl. 09.00 till Britt Inger Malmgren,

tel.070-182 77 52. Fr.o.m. 13/1 anmälan och ev. frågor till

Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 25 personer. **Pris 40 kr**, oss tillhanda senast 1 april.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 20 MAJ kl. 13.40 – 16.15

Under Stockholms broar med båt

Avgång kl. 14.00: Strömkajen, Gate C, Södra Blasieholmshamnen 11.

**Vi samlas senast kl.13.40 vid kajen och går ombord tillsammans.
Obs! Karin har vår gruppbiljett.**

Var turist i din egen stad! "Under Stockholms broar" bjuder på den perfekta sightseeingturen för att se Stockholm från vattnet.



Vi tar del av stadens mest kända områden och deras historier, sevärdheter och byggnader. Båtfärden går under tolv broar och slussar mellan Saltsjön och Mälaren.

Guidning sker på svenska båda online och via telefonen, så ta med hörlurar. (Du får mer information ombord). Det finns möjlighet att fika i båtens bar (på egen bekostnad).

Anmälan tidigast 12/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 25 personer. **Pris 400 kr.** oss tillhanda senast 6 maj.

Betalningsalternativ se sidan 27.

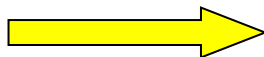
Resor

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

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

OBS att tiderna är preliminära

Två av F-Ä:s resor är s.k. "del i resa", vilket innebär att resorna blir av även om inte så många från SPF anmäler sig.



TORSDAG 26 – FREDAG 27 MARS kl. 07.50 – ca 19

Vi reser med buss från Axelsberg kl. 07.50 och från Fruängen 8.00.

Möt våren och tranorna vid Hornborgasjön

Lunch på **Olshammarsgården**, födelseplats för Verner von Heidenstam. Vi fortsätter till **Varnhem**, där Arn i Jan Guillous böcker tillbringade sin barndom, för guidad visning av klosterkyrkan, möjlighet att besöka klosterruinen och närbelägna **Kata Gård** med en intressant utställning om Varnhems historia före klostertiden. Vi fortsätter till Skara för middag och övernattnig.



Nästa dag åker vi till **Hornborgasjön**, där tranorna mellanlandar efter flygningen från Tyskland.

Ta med kikare! Även många andra sorters fåglar!

Lunch på **Wrågården** med möjlighet till inköp av deras ekologiska produkter.

Hemresan går längs Vätterns östra sida. Stopp i **Gränna** för egna strövtåg, eftermiddagsfika på "**Fiket**" och kanske inköp av polkagrisar.

Ytterligare ett stopp längs vägen innan vi är hemma ca 19:00.

Pris 3 445 kr, enkelrumstillägg 420 kr. I priset ingår bussresa, besök och guidning enligt program, en hotellnatt inkl. frukost, två luncher, en två-rätters middag, busskaffe på nervägen och eftermiddagsfika på hemvägen.

Anmälan tidigast måndag 12/1 kl. 09.00 och senast fredag 30/1 till Ann-Marie Strömberg tel. 070-752 54 83. Sista betalningsdag och avbokningsdag är fredag 6/2. Betalningsalternativ se sid 27.

TORSDAG DEN 23 APRIL kl. 07.15 – ca 19.30

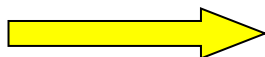
Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 07.15

Från skor till blomsterprakt i charmiga Kumla

Följ med på en inspirerande dagsutflykt där tradition möter trädgårdsglädje!



På **Skoindustrimuseet** i Kumla visas vi runt i den gamla fabriksbyggnaden och får också se hur tillverkningen går till. I museets butik finns de handgjorda skorna till försäljning. Vi stannar också till vid **skoföretaget Kavats outlet**, med möjlighet till inköp av skor för både barn och vuxna, innan dagen avslutas i **Sjöparkens Växthus** där vi kan njuta av



färgsprakande växter och tropisk grönska både inomhus och utomhus.
Där äter vi en sen lunch på Restaurang Goda Rum.

I priset 1 095 kr ingår: Bussresa, busskaffe med fralla på nervägen, entré och guidad visning av Skoindustrimuseet, besök i Sjöparkens Växthus inklusive lunch med varmrätt, salladsbuffé, bröd, smör, vatten och kaffe i Restaurang Goda Rum.

Anmälan senast 17 mars till Ann-Britt Scherfors, mobil: 073-579 27 73, e-post: scha24@hotmail.se. Ange mobilnr. och e-postadress samt ev. allergier/specialkost. Betalning görs på faktura från resebyrån via e-post. Om du inte har e-postadress behöver du ange din bostadsadress. 25 platser är bokade för SPF. I mån av plats tas bokningar emot även efter 17/3.

SPF Seniorerna Fruängen-Ålvsjö ansvariga för resan.

TISDAG 19 MAJ – TORSDAG 21 MAJ

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl.07.30. Åter 21/5 ca kl. 19.

Småland – Sveriges hjärta

Vi åker söderut till **Eksjö** med de vackra trähusen och får en guidad rundtur. Vi äter lunch på Eksjö stadshotell och far sen vidare till **Växjö** för ett besök i



domkyrkan, Smålands museum och Utvandrarnas hus.

Inkvartering och middag 2 nätter i Växjö.

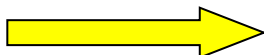
Nästa dag besöker vi **Linnés Råshult**, som inbjuder till en fantastisk tidsresa tillbaka till 1700-talets landskap och trädgårdar. Vidare till **Huseby bruk**, säte för Fröken Florence Stephens. Här äter vi även lunch innan vi i Växjö får en

entimmes **tur med ångaren Thor**. Båtturen heter "Berättartur – Sanningar och skrönor om och kring Helgasjön". Middag och övernattnig.

På förmiddagen dag tre gör vi ett **besök i Granhults kyrka**, Sveriges äldsta träkyrka. Vidare till **Virserums konsthall**. Vi fortsätter upp till **Storebro bruksmuseum** samt **Visans skepp**, en unik skeppssättning med 40 kända visor och sånger från 1900-talet inblästrade i 20 stenar.

Vi bekantar oss med **Vimmerby** samt äter en god lunch innan vi styr kosan hemåt

Pris 6 990 kr – 7 290 kr (beroende på antal), **ev. enkelrumstillägg 1 650 kr**, betalas via faktura från resebyrån.



I priset ingår bussresa, del i dubbelrum, 2 frukost, 2 middag, 3 luncher, entréer och guidningar samt reseledare från Högbergs buss.

Anmälan till Ann Falk, tel.073-444 45 17 tidigast 12/1 kl.09.00, senast 25/3 med namn, telnr, mejladress (alt. postadress), ev matavvikelser, ev enkelrum.
SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.

FREDAG DEN 31 JULI – MÅNDAG 3 AUGUSTI

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 08.00. Åter kl.18 den 3/8.

Norska pärlor

Följ med på en resa till några av Norges mest kända natursevärdheter. Området brukar kallas **"The Golden Route"**, Gudbrandsdalen med - Lillehammer och Geiranger beläget längst in i fjorden.

En av höjdpunkterna är att åka på **Geirangerfjorden** med de höga forsarna Brudslöjan, Friarna, De sju systrarna och de högt belägna fjällgårdarna.

Vi kör **Trollstigen**, kanske Norges mest kända vägsträcka förbi **Trollväggen**.



Anmälan senast 28 maj till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se
alt.tel. 073-579 27 73. Glöm inte att ange namn, mobilnr. + e-postadress (alt. hemadress) och ev. allergier, specialkost, hjälpmedel.

Pris: 6 990 kr. Ev. enkelrumstillägg 2 490 kr. I priset ingår resa i helturistbuss, tre nätter med frukost, tre middagar, båtresa från Geiranger – Hellesylt, busskaffe med bröd i samband med pauser, färjekostnader, broavgifter, vägskatter och reseledare.

Anmälningsavgift 1 000kr/person när du fått deltagarbeviset.

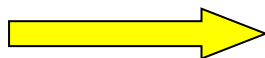
Betalning resterande belopp senast 26-08-07 via faktura från resebyrån.

SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.

TORSDAG DEN 20/8 – LÖRDAG 22/8

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 07.40. Hem på kvällen den 22/8.

Värmland med bl.a. Selma Lagerlöfs "Liljencronas hem" på Västana Teater och Lerins Sandgrund



Vi styr kosan mot Karlstad och **Alsters Herrgård**, där Gustaf Fröding föddes. Lunch sen en "sittande visning" om skalden och ser Frödingutställningen. Gemensam middag på hotellet i Karlstad. Nästa dag äter vi lunch vid sjön Fryken. I Selma Lagerlöfs hem **Mårbacka** får vi en visning och kan promenera i den vackra trädgården.



Därefter färd till berättarladan i Sunne för att se **"Liljecronas hem"**. Middag serveras i pausen. Den sista dagen spenderar vi på **Sandgrund**, lunch på Värmlands Museum. På hemvägen stannar vi i **Wadköping** för en promenad på egen hand.
Pris: 5 995 kr. Betalas via faktura från resebyrån.
Tillägg enkelrum: 940 kr.

I priset ingår: bussresa, 2 frukost, 2 middag, 3 lunch, entréer och guideade visningar enligt program på Alsters Herrgård, Mårbacka och Lerins Sandgrund, biljett till Västana Teaterföreställning, stopp i Wadköping (Örebro) och reseledare.

Anmälan senast: 20 juni till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se

tel. 073-579 27 73. Ange namn, e-postadress (alternativt hemadress)

OBS! Glöm inte ange ev. allergier/specialkost och om du vill dela rum med annan deltagare. *SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.*

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

Måndag den 7/9 åker vi till Blacksta vingård utanför Flen. Vi får visning av vinodlingarna och tillverkningsproceduren samt provsmaka gårdens produkter. Det finns möjlighet att köpa gårdstillverkade dryckesvaror och även vilt, fisk och bröd från gårdens stenbakeri m.m. Innan hemresan äter vi lunch tillsammans.



Anmälan tidigast måndag 12/1 kl.09.00. till Ann-Marie Strömberg, tel.070-752 54 83. Pris 1 200 kr. Sista betalningsdag och avbokningsdag är fredag 14 augusti. Betalningsalternativ se sid 27. Priset inkluderar bussresa, visning av vingården och provsmakning, samt två-rätters lunch.

Friskvård

Boule



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

Boulen börjar så fort vädret tillåter i vår och fortsätter hela sommaren.

Se Sommaraktiviteter på sidan 26.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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

Information om startdatum 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 utgångspunkt från Axelsberg.



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

**Start 26/1. Övriga datum:
23/2, 30/3, 27/4 och 25/5.**



Ingen föranmälan. 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 med start den 12/1 (utom 23/2, 30/3, 27/4 och 25/5, då det är långvandring).

Ingen föranmälan.

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

Promenaderna fortsätter sen hela sommaren.

Se Sommaraktiviteter på sidan 26.



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.

Studiecirklar

Nyanmälan till **bokcirkarna** görs till studieombudet
Eva Birgersson, tel. 073-909 28 76 tidigast 12/1 kl.09.00.

Vävning

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



Start måndag den 12/1.

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 19/1.

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.

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.



Bokcirklar

Nyanmälan till Eva Birgersson för bägge bokcirkklarna, se sid 19.

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?
Nu har vi två cirklar som fungerar var för sig.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Max 10 deltagare per cirkel. **Pris 250 kr**, oss tillhanda **senast 30/1**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Bokcirkel 1

Start fredag 16/1 kl. 13.00 – 15.00

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 13/2, 13/3, 17/4, 22/5.

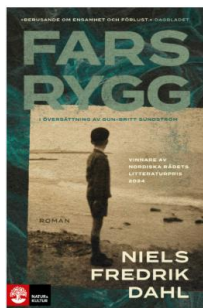
I vår startar vi med **Vykortet** av **Anne Berest**.

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

Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89



Bokcirkel 2



Start fredag 23/1 kl. 13.00 – 15.00

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 20/2, 20/3, 24/4, 29/5.

I vår startar vi med **Fars rygg** av **Niels Fredrik Dahl**.

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

Tänk på att främlingar är vänner du ännu inte känner.

Övriga aktiviteter

Vinprovning

Våren är här och det är Rosé-säsong.



Vårens vinprovning blir med Roséviner

Lördagen den 16 maj kl. 16.00 – ca 19.00.

Lokal: Axelsbergs Seniorboende

Carina Skoogberg,

medlem av munsänkarna

ger oss fördjupad kunskap om roséviner och smaker. Vi kommer att prova 4 olika viner.

Till detta får vi ett lättare tilltugg.



Anmälan tidigast 12/1 kl.09.00 till **Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.**

Max 30 personer. Pris 260 kr, oss tillhanda senast 4/5.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Lunchträffar

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

Fredag 13/3 (Ansvarig **Kerstin Andersson**, tel.073-431 12 66).

Fredag 10/4 (Ansvarig **Eva Birgersson**, tel.073-909 28 76).

Fredag 8/5 (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 medlemsträffen 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.



Pubafton / SPF-kväll

Vi fortsätter att varva mellan **Thai Rung**, som ligger strategiskt i Liljeholmen, helt nära T-banestationen och **Restaurang Västertorp**,



nära T-banan i Västertorp.

Starttid: 17.00

Vi behöver ha **föranmälan senast två veckor före** till båda restaurangerna.



Till Restaurang Västertorp behöver du vid anmälan välja mellan kötträtt, fiskrätt eller vegetariskt. 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 har två tillfällen på

Restaurang Västertorp: onsdag 18/2 (anmälan senast 10/2)
tisdag 28/4 (anmälan senast 13/4) och
 ett tillfälle på **Thai Rung, tisdag 17/3 (anmälan senast 2/3).**

Anmälningslista kommer att finnas på medlemsträffen före.

Kontaktperson och anmälan: Margareta Regnström,
tel. 070-600 64 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 tillsammans, i pausen.

Vi fortsätter i vår med en pjäs på **Kulturhuset Stadsteatern**



LÖRDAG DEN 30/5 kl.19 – 21.30 på Stora scenen.

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

Rat Pack Rhapsody

Året är 1960. Vännerna Frank Sinatra, Sammy Davis Jr. och Dean Martin äger världen och framför allt Las Vegas. De uppträder på nattklubbar och casinon, som alla ägs eller kontrolleras av maffian.



I denna nyskrivna musikteater får vi följa
artisternas historia och musik framförd av
**Rennie Mirro, Karl Dyall, Joachim
Bergström och Isabella Lundgren.**

Regi **Rikard Bergqvist**. Uppremiär 24 april.

Anmälan till **Margareta Regnström**, tel. 070-600 64 69,
tidigast 12/1 kl.09.00 men **senast 15/4**.

Max 20 personer.

Pris 575 kr inklusive te/kaffe i pausen, oss tillhanda senast 15/4.
Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

Sällskap på museum

Ingen föranmälan. **Samling senast 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 21 januari

Waldemarsudde, Prins Eugens väg 6

Entré 150 kr

Rackstadkolonin – Stämningsmåleri, konsthantverk & design



År 1898 tog en unik konstnärsgemenskap sin början i en vacker trakt vid sjön Racken utanför Arvika. I ett landskap präglat av djupa skogar, stilla vatten och en rik hantverkstradition, växte Rackstadskolonin fram – en kreativ smältdegel för måleri, konsthantverk, musik, design och gemenskap.



Gustaf Fjæstad, Livsgåtan, 1919. Olja.

Vi får se vackra landskap, själv- och vänporträtt, interiörskildringar liksom nyskapande textilier, möbler, keramik och annan brukskonst. Utställningen lyfter även fram de kvinnliga konstnärernas och hantverkarnas betydelse samt musikens kraft i det sociala och kreativa livet i kolonin.

Soltavlan – Matts Leiderstam, prins Eugens altartavla och flytten av Kiruna kyrka

I augusti 2025 förflyttades den 600 ton tunga träbyggnaden Kiruna kyrka. Med i flytten fanns prins Eugens altartavla. Konstnären och forskaren Matts Leiderstam har i en serie målningar samt en större installation fördjupat sig i denna altartavla, dess tillkomst och betydelse och är utgångspunkten i hans utställning i **ateljén**. Här finns också ett flertal skisser och studier av prins Eugen samt hans stora förstudie till altartavlan som nu visas där den ursprungligen kom till.

ONSDAG DEN 4 MARS

Liljevalchs, Djurgårdsvägen 60

Entré 130 kr

Vårsalongen 2026

Återigen dags för Vårsalongen. Nytt för i år är att hela Sápmi kan söka, d v s samer boende även på norska, finska respektive ryska sidan.



Årets jury består av artisten/konstnären Paul Adamah, curatören Abir Boukhari, konstnären Carola Grahn samt som juryns ordförande konsthallschef Joanna Sandell Wright.

ONSDAG DEN 22 APRIL

Historiska museet, Narvavägen 17

Entré 180 kr



Foto: Ola Myrin, Historiska museet/SHM

Medeltida mode – Utställningen visar nysydda kvinnliga dräkter från 1100-tal till tidigt 1500-tal. Museet har under fyra års tid arbetat med att ta fram mönster, färga tyger och i sin helhet återskapa dessa dräkter. För att få fram tidsenliga dräkter har man bl a studerat medeltida konst och arkeologiska fynd från medeltiden.

Vikingarnas värld – En av världens största vikingautställningar. Myten om våldsamma, hornbeprydda, plundrande vikingar är spridd över världen. Perioden 750 till 1100 efter Kristus kallar vi vikingatiden – 350 dynamiska år då livet i Skandinavien förändrades i grunden. I utställningens centrum står Yggdrasil, som hade en central roll i vikingarnas världsbild och mytologi.



Foto: Erik Lernerstål, Historiska museet/SHM

Trädets rötter slingrar sig runt i utställningen och leder oss genom tio teman, från samhällets sociala struktur,

människors olika roller, resor och kulturellt utbyte med fjärran länder – över hantverk, handel, sjöfart och plundring – till förhållandet mellan levande, döda och den kristna trons framväxt.

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

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 21/1**.

Övriga datum: 25/2, 25/3 och 22/4.

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.

Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Sommaraktiviteter

*Ingen föranmälan **utom till sommarfikat***

Måndagar med **start 1/6 Sommarpromenader** i närområdet

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg kl. 10.00

Kontaktpersoner: **Gunnel Rosendahl**, tel. 070-946 10 57

Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69

Tisdagar Boule fortsätter som under våren. Se sidan 16.

Tre torsdagar, 18/6, 16/7 och 13/8 kl. 14.00 **Sommarfika**

i Café Di Pane i Axelsberg. **OBS! Föranmälan.**

Kontaktperson: **Margareta Regnström**, tel. som ovan.

Tre fredagar, 12/6, 10/7 och 7/8 Sommarluncher. Samling vid T-banan i Axelsberg kl. 12.30, då vi bestämmer krog tillsammans.

Kontaktpersoner: **Ulla Ström**, tel. 073-734 89 29

Kerstin Almlöf, tel. 073-050 09 00

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 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 resor 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 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 flera av resorna 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.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen 2025 – fram till årsmötet 2026



I bakre raden från vänster: Britt Inger Malmgren, Eva Birgersson och Thore Hansson.
I mittenraden från vänster: Vivian Johansson, Birgitta Airas Britt-Marie Öquist.
I främre raden från vänster: Karin Becker, Margareta Regnström och Ann-Marie Strömberg.

Tryckt hos Tryckeri JustNu, Fruängen december 2025.