

Välkommen till Maria Högalid

PROGRAM HÖSTEN 2025



Bilder ur höstens program:

Dramaten | Jul i Bergianska | Isaac Grünewald på Långholmen | Konstvandring KTH



E-POSTADRESS: spfmariahogalid@gmail.com

PLUSGIROKONTO: 77 88 80-5

HEMSIDA: spf.se/mariahogalid

SWISH: 123 153 64 73

KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
	SEPTEMBER	
2	Litteraturcirkel 2 startar	12
2	Vandringar startar	15
3	Ny kör startar	10
3	Bowling startar	15
4	Litteraturcirkel 3 startar	12
8	Canasta startar	12
17	Litteraturcirkel 1 startar	12
17	Konditoribesök startar	11
18	Dagstur till Dalarö	9
24	Informationsträff för nya medlemmar	10
25	Grand Opening	3
29	Ut och ät med Maria Högalid	11
	OKTOBER	
2	Konstvandring KTH	5
6	Resa till Prag och Berlin	16
10	Konsttur med buss i södra Stockholm	9
16	Nobelmuseet	6
24	Fredagsmingel på Activage	10
20	Månadsträff	3
29	Kristina från Duvemåla i Sundsvall	16
30	Grünwald på Långholmen	6
	NOVEMBER	
5	Ut och ät med Maria Högalid	11
7	Dramaten bakom kulisserna	7
14	Månadsträff	4
20	Ölprovning	7
24	Katarina kyrka och kyrkogård	8
	DECEMBER	
2	Julmarknad i Lübeck och Rostock	16
4	Jul i växthuset, Bergianska trädgården	8
9+10	Julbord Zinkadus	4

MÅNADSTRÄFFAR

VIKTIG INFORMATION

OBS! NYA ANMÄLNINGSPERIODER

För att minska risken att många arrangemang snabbt blir fullbokade och för att ge nya medlemmar chans att få plats har hösten delats in i två anmälningssperioder. **Arrangemang i september och oktober** kan bokas först från den 15 augusti och **arrangemang i november och december** kan bokas först från den 1 oktober. **Anmälningar tidigare än dessa datum blir ogiltiga.** Anmäl till spfmariahogalid@gmail.com eller Björn Wiklund, sms 073-966 16 12. Betalar gör du **helst direkt** när du fått besked om plats eller **allra senast** två veckor före evenemanget till plusgiro 77 88 80-5 eller med swish till 123 153 64 73. Inbetald avgift över 100 kr per person återbetalas vid avbokning. **Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan.**

TORSDAG 25 SEPTEMBER

Välkommen till höstens "Grand Opening" i Kristinehovs Malmgård *

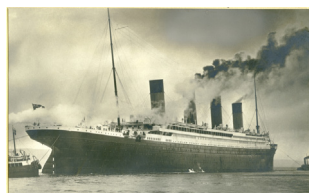
Vi startar med ett glas mousserande dryck. Därefter serveras vi två härliga smörrebröd med vin eller alkoholfritt alternativ. Bengt Vilhelmson underhåller oss med sitt program "Musikkryss med trubadur".
Pris: 150 kr/person. Tid: kl 13.00–15.00, inläpp från 12.45.
Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 11 september. Se överst på sidan.
Ange *datum för aktivitet* vid anmälan och betalning.
Adress: Kristinehovsgatan 2.



MÅNDAG 20 OKTOBER

TITANIC – den osänkbara legenden *

Åke Fagrell håller ett mycket intressant föredrag som ger oss en inblick i vad som kallades "Titanic – den osänkbara legenden". Han har besökt överlevande, varit på vrakplatsen där kollisionen ägde rum utanför Newfoundlands kust och fått en knapp som varit med ombord. Fartyget ligger på nästan 4 000 meters djup.
Pris: 80 kr/person. Tid: kl 13.00–15.00, inläpp från 12.45.
Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 4 oktober. Se överst på sidan 4.
Ange *datum för aktivitet* vid anmälan och betalning.
Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

FREDAG 14 NOVEMBER

Wendela Hebbe – svensk författare 1808–1899 *

Ing-Marie Eriksson kommer att berätta om Wendela Hebbe, som var den första svenska kvinnliga journalisten 1841, orädd och energisk. Hon verkade i en tid då kvinnors rättigheter och möjligheter var ytterst begränsade. Wendela Hebbe hade många strängar på sin lyra. Hon verkade både som författare, tonsättare, journalist och översättare. Pris: 80 kr/person. Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45. Anmälan tidigast 1 oktober. Betalning senast 31 oktober. Se överst på sidan 4. Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning. Adress: Tanto seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



Underhållning och information, kaffe/te, smörgås och utlottning av blommor ingår i priset. För beställning av smörgåsar, INFORMERA OM DU ÄR GLUTENINTOLERANT ELLER VEGETARIAN.

TISDAG 9 DECEMBER ELLER ONSDAG 10 DECEMBER

Julbord på Zinkadus

"När decembermörkret sänker sig tänder restaurang Zinkadus ljusen och dukar upp ett härligt julbord med traditionell, vällagad julmat som serveras i hemtrevlig och mysig miljö på Södermalm."

Vi träffas vid Zinkadus

Restaurang kl 16.30 där glögg serveras. Därefter intas julbordet i restaurangens matsal kl 17.00. Till maten serveras lättöl och vatten. Eventuell annan dryck betalas av respektive deltagare. De 14 vanligaste allergenerna kommer att finnas utskrivna på buffén vid varje rätt.

Ange vid anmälan om du är vegetarian/vegan.

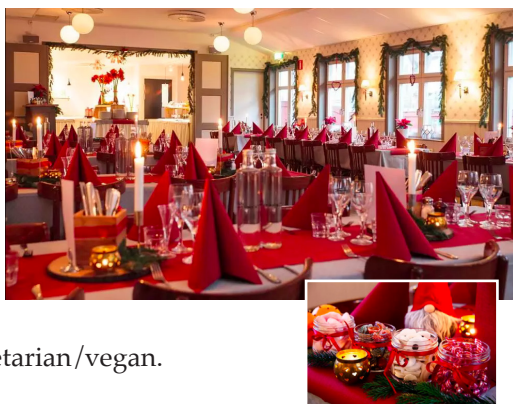
Pris: 450 kr/person.

Anmälan tidigast 1 oktober. Betalning senast 26 november.

Se överst på sidan 4.

Ange *Julbord och vilket datum du vill gå* vid anmälan och betalning.

Adress: Zinkens väg 20.



* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

EVENEMANG OCH STUDIEBESÖK

TORSDAG 2 OKTOBER KL 12.00–13.00

Konstvandring på Kungliga Tekniska högskolan

Under en timme får vi inblick i arkitekturen med den konstnärliga utsmyckningen och KTH:s historia. Vår guide berättar om arkitekten, professor Erik Lallerstedts vision om framtidens ingenjörer och om KTH idag, ett av Sveriges främsta universitet. Föreläsningssalen E1 är en av de mest kända och största föreläsningssalarna på campus Valhallavägen. E1 ligger i den K-märkta byggnaden som invigdes 1917. Salen rymmer flera hundra studenter, har högt i tak, träpaneler och stora fönster, vilket skapar en gynnsam studiemiljö. Vi kommer att gå i trappor och på kullersten och kommer att vara utomhus mesta tiden. Kläder efter väder och ordentliga skor rekommenderas. Efter visningen finns det möjlighet att äta lunch i restaurang Taste KTH.

Samling kl 11.45 vid KTH:s entré, Drottning Kristinas väg 4.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 18 september.

Se överst på sidan 4. Ange *KTH* vid anmälan och betalning.



Föreläsningssal E1

FOTO BALAZS BESZOW

TORSDAG 16 OKTOBER KL 13.00–14.00

Nobelpris som förändrat världen – guidad visning

I sitt testamente skrev Alfred Nobel att Nobelpriserna skulle gå till dem som "gjort mänskligheten den största nyttan". Vad betyder det och hur väljer man ut vem som ska bli pristagare? I utställningen "Sakerna som förändrat världen" lär vi känna pristagare och varför de belönats med Nobelpris. Efter visningen serveras cava och snacks i Bistro Nobel.



Samling kl 12.45 utanför Nobelprismuseet.

Pris: 280 kr/person inkl ett glas cava och snacks i Bistro Nobel + Nobelchokladmedalj.

Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 2 oktober. Se överst på sidan 4.

OBS! Om avbokning sker senare än 9 oktober återbetalas beloppet endast om någon från eventuell väntelista vill överta platsen.

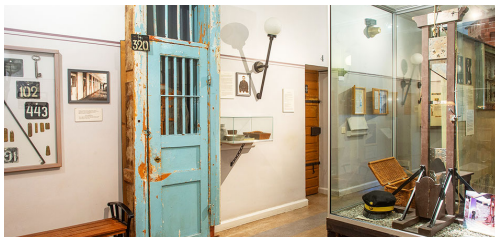
Ange *Nobel* vid anmälan och betalning.

Adress: Stortorget 2.

TORSDAG 30 OKTOBER KL 14.00–15.00

Konstutställning med Isaac Grünewald på Långholmen

Vi hänger med på en fängelseguidning med lite extra fokus på konstnären Isaac Grünewald. Under en månad i Långholmens fängelse 1926 målade han ett 50-tal tavlor i cellen. I visningen ingår även en tur genom konstutställningen med hans verk.



Den som tänker äta lunch i Långholmens Wärdshus kan se fler tavlor av Isaac Grünewald där.

Samling kl 13.45 utanför Långholmen Hotell (fängelset), Långholmsmuren 20.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 16 oktober.

Se överst på sidan 4.

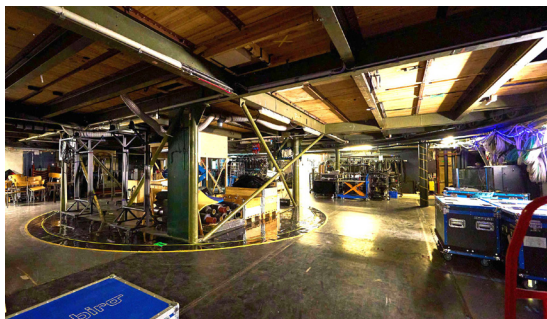
Ange *Långholmen* vid anmälan och betalning.



FREDAG 7 NOVEMBER KL 10.00–11.30

Kungliga Dramatiska Teatern bakom kulisserna

Vem sägs spöka på tredje raden? Varför står statyn av Margaretha Krook där den står? Var tillverkas Dramatens kostymer – och vem har som jobb att smutsa ner dem när det behövs? Vår guide tar med oss på en spännande rundtur i Dramatens stora teaterhus med dess arkitektur och konst. Här ryms fem scener och här arbetar olika yrkesgrupper med exempelvis peruk och mask, skrädderi, ljud och ljus.



OBS! Trappor i huset.

Samling kl 9.45 utanför Dramaten vid Nybroplan.

Pris: 160 kr/person.

Anmälan tidigast 1 oktober. Betalning senast 24 oktober. Se överst på sidan 4. Ange *Dramaten* vid anmälan och betalning.

TORSDAG 20 NOVEMBER KL 16.00–17.30

Ölprovning *

Följ med på en provning av öl med Joel Hedman där vi provar oss igenom sex olika stilar av öl. Vi får veta mer om ölets smaker och dess rika historia. Vi får också lära oss enkla knep att förhöja upplevelsen av att dricka öl hemma och ölets fördelar tillsammans med mat.

Pris: 260 kr/person.

Anmälan tidigast 1 oktober. Betalning senast 6 november.

Se överst på sidan 4.

Ange *Öl* vid anmälan och betalning.

Adress: Fatburs brunnsgata 19, Bofills bäge.

Ingång från parken, den del av huset som ligger närmast Södra station.

Insläpp kl 16.00.



* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

MÅNDAG 24 NOVEMBER KL 10.00–12.00 och 13.00–15.00

Katarina kyrka och kyrkogård

Varmt välkomna till en spännande visning av Katarina kyrka och kyrkogård. Här får vi se kända och okända gravar, ta del av kyrkans långa och brokiga historia samt höra om människorna som levt och verkat här. Från kungliga



arkitekter och vacker konst till häxprocesser och hemska farsoter – här finns det mycket att upptäcka. **OBS! Sluttande kyrkogård.**

Grupp 1: Samling kl 9.45 vid ingången till Katarina kyrka.

Grupp 2: Samling kl 12.45 vid ingången till Katarina kyrka.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan tidigast 1 oktober. Betalning senast 10 november.

Se överst på sidan 4.

Ange *Katarina 1* eller *Katarina 2* vid anmälan och betalning.

Adress: Högbergsgatan 13.

Tips: Kom och lyssna till kyrkans mäktiga orgel, invigd i februari 2000 och byggd av J.L. van den Heuvel Orgelbouw i Dordrecht, Holland.

Lunchmusik med Gregory Lloyd 12.00–12.20 tisdag 25 november.

Lunchmusik med Lars Andersson 12.00–12.20 torsdag 27 november.

TORSDAG 4 DECEMBER KL 11.00–12.00

Jul i växthuset, Bergianska trädgården

Välkomna till en guidad visning i Edvard Andersons växthus. Utställningen handlar om julens kryddor, frukter och nötter. Här kan du se kanelträd, saffranskrokus, risplantor och andra växter från varmare länder samsas med lingon, äpplen och olika sorters kål. I utställningen kan man lära sig mer om julens växter, varifrån de kommer och hur de används.



OBS! I växthuset finns ibland starkt doftande blommor och blommor med mycket pollen.

Samling kl 10.45 vid Edvard Andersons växthus, Bergianska trädgården.

Pris: 125 kr/person.

Anmälan tidigast 1 oktober. Betalning senast 20 november.

Se överst på sidan 4. Ange *Växthus* vid anmälan och betalning.

Adress: Gustafsborgsvägen 4 (Frescati), Stockholm.

Till hållplats Universitetet kan du ta dig med tunnelbanans röda linje, Roslagsbanan och ett flertal bussar. "Hitta till oss" – www.bergianska.se.

DAGSUTFLYKTER

TORSDAG 18 SEPTEMBER KL 9.00–17.00

Dagstur till Dalarö

Vi åker med chartrad buss till Tullhuset mitt i byn där vi serveras *kaffe och smörgås kl 10*. Därefter gör vi en *timmes båttur* och sedan äter vi lunch i Tullhusets restaurang. Efter lunchen gör vi en *vandring genom byns kulturkvarter* med besök i kyrkan, byggd 1652. Vi besöker också Anders Franzéns museum och slutar med *en timme egen tid* för att besöka bageriet, fiskaffären och lanthandeln med mera. Samling kl 8.45 vid Zinkensdamms IP, Ringvägen 16.

Buss avgår kl 9.00 från Zinkensdamms IP till Tullhuset på Dalarö. Hemresan med buss går kl 16.00 från Tullhuset till Zinkensdamms IP. Vi beräknar vara tillbaka ca kl 17.

Pris: 750 kr/person.

Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 4 september.

Se överst på sidan 4. Minimum 40 personer för att genomföra resan.

Ange *Dalarö* vid anmälan och betalning. Ange specialkost vid anmälan.

Läs mer om Dalarö på www.dalaro.se/files/dalaroguidenqr.pdf.



FREDAG 10 OKTOBER KL 10.00–12.30

Konsttur med buss i södra delen av Stockholm

Vi åker på en guidad konsttur med stopp vid flera intressanta byggnader, platser och konstverk. Första stoppet blir Skogskyrkogården där vi går en liten konstpromenad. I Björkhagen stannar vi vid Markuskyrkan med dess speciella arkitektur. Härifrån går färden via Hammarbyhöjden till Hammarby sjöstad, där vi stannar till för en kortare konstpromenad.

Start och stopp: Hotell Malmen, Götgatan 49–51.

Samling kl 9.45 utanför Hotell Malmen.

Pris: 175 kr/person.

Minimum 40 personer för att genomföra resan.

Anmälan tidigast 15 augusti. Betalning senast 26 september.

Se överst på sidan 4.

Ange *Konsttur* vid anmälan och betalning.



INFORMATIONSTRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

Välkommen till information och möjlighet att tala om dina egna förväntningar. Vi bjuder på fika.

Onsdag 24 september kl 12.00–13.30, klubbrum 4, Lignagatan 8.

Anmäl deltagande en vecka innan till spfmariahogalid@gmail.com.



BUBBEL OCH BALANS! **activeage**

Fredagsmingel på Activeage Södermalm 24 oktober

Välkommen till ett roligt, intressant och annorlunda mingel. Vi träffas på Activeage center, Södermalm kl 15.00 där vi njuter av lite bubbel och snacks, minglar runt i lokalerna och får veta mer om varför och hur man ska träna som senior. Den som vill får testa lite enkla balansövningar. Vi avslutar ca kl 16.30 och då har vi förhoppningsvis lite glatt "spritter" i både kropp och knopp inför helgen. OBS! Begränsat antal platser, först till kvarn!

Mikael Georges

Anmälan senast den 17 oktober till spfmariahogalid@gmail.com.

Adress: Magnus Ladulåsgatan 53.

VI STARTAR EN NY KÖR – VOCAL SENIOR SÖDERMALM

I samarbete med Vocalhouse startar en seniorkör till hösten. Vocal Senior Södermalm är en pop- och rockkör för dig som är 60+ och vill sjunga svängiga pop- och rocklåtar. Du får jobba med sångteknik, stämsång och uttryck. Alla är välkomna, med eller utan tidigare körerfarenhet. Terminen avslutas med en konsert! Körledare är Rebecca Häller, utbildad vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm och verksam som kördirigent och sångpedagog. Läs mer om Vocalhouse på hemsidan www.vocalhouse.se.

Vocal Senior Södermalm

Tid: Onsdagar kl 13.30–15.00. Terminsstart: Onsdag 3 september.

Plats: Timmermansgården, Timmermansgatan 46–48.

Pris: 1 675 kr för 12 gånger + konsert.

Stämfördelning: Blandad kör med både kvinnor och män.

Anmälan sker till: info@vocalhouse.se. Där kan du också ställa frågor eller ringa körledare Camilla Fritzén på 070 343 70 60.

SPF:s samarbete med Vocalhouse innebär att SPF:s medlemmar erbjuds att gratis få delta i en spännande workshop i sångteknik och hur man håller rösten i trim, specialsydd för mogna röster.

Välkomna till en kör med härlig stämning och rolig repertoar!

MAT OCH DRYCK

KONDITORIBESÖK

Vill du träffa nya vänner och upptäcka olika caféer på stan?

Första tillfället är onsdag 17 september kl 13.30 till ca 16. Sedan besöker vi ett konditori var fjärde vecka under hösten. Vill du vara med?

Kontakta Helen Sällström, sallstromhelen@gmail.com, 070-722 04 42 och hör om det finns plats.

KULTUR OCH MÅLTID

KOM-gruppen träffas cirka en gång i månaden för att besöka ett museum, en konsthall eller liknande och i samband med det äta lunch eller fika.

Vi som arbetar med KOM-gruppen är Evy Lundin, Inga-Maj Söderberg och Karin Zachrisson. Om du vill få våra utskick med inbjudan kan du kontakta spfkomgruppen@gmail.com eller Inga-Maj Söderberg, 0732-51 24 78.

UT OCH ÄT MED MARIA HÖGALID – max 20 personer

Betalning av var och en direkt till restaurangen.

Anmälan till spfmariahogalid@gmail.com eller sms 073-966 16 12.

Träff 1 – Måndag 29 september kl 17.00

Årets första Ut och ät blir på **Ramblas Hornstull**, en populär spansk tapasrestaurang som är känd för sina smakrika smårätter, sin avslappnade atmosfär och välkomnande service.

Adress: Långholmsgatan 3.

Anmälan tidigast 15 augusti. Ange *Ramblas* vid anmälan.

Träff 2 – Onsdag 5 november kl 17.00

Nästa Ut och ät på den hemtrevliga restaurangen **Rianns Krog**.

Krogen kombinerar klassisk europeisk mat med inslag från hela världen.

Vi får 10 % rabatt på maten.

Adress: Bergsunds strand 11.

Anmälan tidigast 1 oktober. Ange *Rianns* vid anmälan.



CIRKLAR

CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00.

Start: 8 september. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 3 (vid Hornstull).

Kontakta Inger Åseborn, inger.aseborn@live.se

eller Mira Straméus, 073-383 31 02.

DECKARCIRKEL

Vi träffas en gång i månaden. För närvarande är cirkeln full,

men om du är intresserad, kontakta Ann Engström,

mormorengstrom@yahoo.se, 070-688 28 42.

LITTERATURCIRKEL 1

Vi träffas och diskuterar skönlitteratur var fjärde onsdag 14.00–15.30.

Start: 17 september. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 3 (vid Hornstull).

Hör gärna av dig till Gudrun Fagerström om du är intresserad och hör om det finns plats, gudrun.fagerstrom@gmail.com, 073-573 90 92.

LITTERATURCIRKEL 2

Vi träffas och diskuterar skönlitteratur första tisdagen i månaden 14.30–16.00.

Start: 2 september. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 3 (vid Hornstull).

Hör gärna av dig till Carina Fast om du är intresserad och hör om det finns plats, carina.fast@yahoo.se, 070-747 41 08.

LITTERATURCIRKEL 3

Vi träffas och diskuterar skönlitteratur var fjärde torsdag 14.00–15.30.

Start 4 september. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 3 (vid Hornstull).

Kontakta Harriet Bagge om du är intresserad och hör om det finns plats, harriet.bagge@gmail.com, 073-084 13 68.

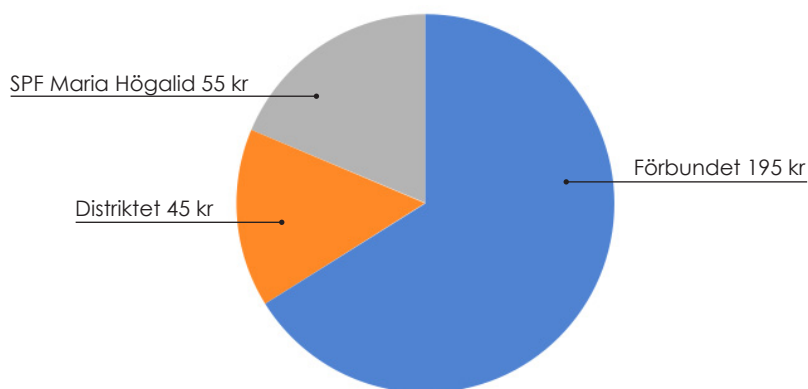


BETALA ENKLARE
TILL FÖRENINGEN MED SWISH
123 153 64 73



VEM FÅR VAD AV MEDLEMSAVGIFTEN – 295 KRONOR?

Gäller från och med 2025



SPF-APPEN MARIA HÖGALID

Du har väl laddat ner SPF-appen till din mobil / surfplatta?

Med appen kommer du att få en avisering så snart en nyhet har publicerats på hemsidan. Du missar då inga nyheter eller eventuella ändringar i programmet.

SPF-appen hittar du i "Play Butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). Appen är gratis.

När du laddat ner appen väljer du distrikt (Stockholm) och Maria Högalid.

Hör gärna av dig till Stig-Lennart Ebberstein (Ebbe) i samband med våra möten om du vill ha hjälp med hanteringen av SPF-appen.



TEATER OCH OPERA

TEATER

Teaterombudet väljer ut föreställningar på Dramaten och Kulturhuset/ Stadsteatern som hon/han tror att gruppen kommer att gilla.

Först preliminärbokas biljetter och det innebär att de ibland behöver bokas långt i förväg. Därefter får du en inbjudan, du beställer och teatern bekräftar. Biljetterna skickas digitalt till dig tillsammans med information om betalning. Rabatten brukar vara runt 10%.

Erbjudandet gäller inte bara SPF-medlemmar utan man kan köpa biljetter även till sina vänner.

Man kan inte lämna tillbaka rabatterade biljetter eller byta datum.

Lösningen är att försöka överlåta biljetterna på någon annan.

Teaterombudet kan vara behjälpligt med information till övriga i teatergruppen om att det blivit biljetter över.

Kontakta spfmariateater@gmail.com.



OPERA

Vi har en operagrupp i samarbete med Katarina Sofia och med liknande upplägg som teatergruppen. Katarina Sofia ansvarar för kontakten med Kungliga Operan, som ger olika rabatt beroende på antal bokningar, och vi för kontakten med Folkoperan, som ger mycket förmånlig rabatt vid tidig bokning.

Kontakta spfmariopera@gmail.com.

FRISKVÅRD

BOWLING

I bowlinghallen vid Mariatorget spelar vi bowling på onsdagar. Såväl nybörjare som erfarna spelare är välkomna. Ingen föranmälan behövs.

När: Onsdagar kl 14.00.

Var: Rock & Bowl, Hornsgatan 54.

Pris: 100 kr för tre serier, inklusive skor.

Start: 3 september, avslut 3 december.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



VANDRINGAR

Tisdagar kl 10.30 träffas vi vid Zinkensdamms T-bana.

Ta med SL-kort eftersom vi oftast åker till någon annan plats. Sittunderlag och något att äta och dricka

under rasten är bra att ha med. Vintertid är det broddar som gäller! Vi är oftast tillbaka vid 15-tiden.

Start: 2 september. Avslutning: 2 december.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



Snösättras graffitipark



Någonstans vid Bällstaån

RESOR

Höstens resor 2025 sker i samarbete med Larssons Resor,
<https://larssonsresor.se>.

6 OKTOBER – 8 DAGAR

Prag och Berlin med Dresden, Wismar och Lübeck

Pris per person i dubbelrum/insideshytt 13 590 kr (ordinarie pris 13 890 kr).

Tillägg för enkelrum/insideshytt 600 kr/natt.

Anmälan sker enligt principen "först till kvarn" dock senast 15 augusti till Larssons Resor via info@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00.

29 OKTOBER – 2 DAGAR

**Kristina från Dufvemåla och Sveriges största
samling av hemslöjstextilier**

Pris per person i dubbelrum 3 190 kr (ordinarie pris 3 290 kr).

Tillägg för enkelrum 600 kr/natt.

Anmälan sker enligt principen "först till kvarn", dock senast 15 juli till Larssons Resor via info@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00.

2 DECEMBER – 4 DAGAR

Julmarknad i Lübeck och Rostock

Pris per person i dubbelrum 6 590 kr (ordinarie pris 6 890 kr).

Tillägg för enkelrum 300 kr/natt.

Anmälan sker enligt principen "först till kvarn", dock senast 30 augusti till Larssons Resor via info@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00.

Gäller alla anmälningar

Ange namn, adress, telefon, e-post samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos-/glutenintolerant. Ange att du är medlem i SPF Seniorerna Maria Högalid för att erhålla rabatten. Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta. Mer detaljerad information om resorna hittar du på vår hemsida: spf.se/mariahogalid under rubriken resor.

LEDIGA JOBB

Vår förenings verksamhet bygger på ideellt arbete av medlemmarna. Om ingen tar på sig grupp- eller cirkelledarskap försvinner verksamheten.

► Programgruppen

Vi är två som har arbetat med programmet de senaste åren och det har varit mycket stimulerande. Men vi behöver ytterligare en eller två personer som vi kan dela upp arbetet med. Vi träffas för att planera månadsträffar, evenemang, studiebesök och dagsutflykter och delar därefter upp uppdragen mellan oss. Vi håller kontakt och träffas vid behov under arbetets gång. Välkommen att vara med och ordna ett trevligt program för medlemmarna!

Hör gärna av dig till anna@ebberstein.se för mer information.

► Teaterombud

Som teaterombud väljer du ut föreställningar på Dramaten och Kulturhuset / Stadsteatern som du tror teatergruppen kommer gilla. Arbetsgången är enligt följande:

- Du preliminärbokar biljetter till vald föreställning.
- Skickar ut en inbjudan/intresseanmälan till medlemmarna i teatergruppen om föreställningen.
- Intresserade anmäler sig och du definitivbokar antalet biljetter, som bekräftas av teatern.
- Teatern skickar biljetterna digitalt till dig för vidarebefordran till respektive beställare med information om betalning.

► Operaombud

Folkoperan ger 3–5 uppsättningar årligen och tillsammans med SPF Katarina / Sofia har vi en operagrupp. Vi, SPF Maria / Högalid, sköter kontakten med Folkoperan och Katarina / Sofia med Kungliga Operan. Arbetsgången för en operaföreställning är identisk med den för teaterföreställning. Vi behöver ett operaombud för kontakten med Folkoperan.

► Cirkelledare

Idag har vi tre litteraturcirklar och det står många i kö för att få vara med, men omsättningen är långsam. Vi skulle gärna starta ytterligare en cirkel om det fanns en ledare. Föreningen betalar lokalhyran.

Fundera på om du kan/vill engagera dig i någon av de ovan nämnda funktionerna. När man kommit igång är det både roligt och tacksamt. Kontakta styrelsen, som kommer att stötta dig.

Styrelsen

ALLMÄN INFORMATION

PROGRAMSAMARBETE

SPF-föreningarna på Södermalm erbjuder alla sina medlemmar att delta i varandras hela programutbud.

www.spf.se/mariahogalid, www.spf.se/katarinasofia.

Alla SPF-hemsidor kan nås från valfri SPF-hemsida genom att klicka på knappen "Föreningar".

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Här erbjuds föreläsningar och studier som ger fördjupade kunskaper inom olika ämnen för oss som är 55+. Som SPF-medlem får du tio procent rabatt på hela SV Stockholms kursutbud. Läs mer på studieförbundets hemsida, sv.se/stockholm.

SPF Seniorerna Maria Högalid samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm i delar av vår verksamhet.



SENIORNET SÖDERMALM

På Rosenlundsgatan 44 A i gatuplanet finns Kanelbullen, ett internetcafé för seniorer 55+. Där kan du få hjälp med datorer, smarta mobiler med mera.

Föreningen erbjuder även kurser, dataträffar etc.

Medlemsavgiften är 250 kr/år. Hemsida: snsso.se.

ACTIVAGE SÖDERMALM – TRÄNINGSCENTER FÖR SENIORER

Vi har ett samarbetsavtal med Activage Södermalm. Nuvarande avtal ger medlemmar i SPF Seniorerna Maria Högalid 30 % rabatt på 8-veckors Startpaket, 15 % rabatt på 8-veckors Baspaket och 10 % på fast medlemskap.

Hemsida: activagecenter.com. Adress: Magnus Ladulåsgatan 53.

SPF Maria Högalid samarbetar med Activage Södermalm.



FÖRENINGSGENOMGÅNG

MEDLEMSAVGIFT ÅR 2025

Medlemsavgiften i SPF Seniorerna Maria Högalid för år 2025 är 295 kr. Betala inte avgiften innan du fått faktura från SPF. När du betalat din första årsavgift kan du via din bank skaffa E-faktura – företagsnamnet är SPF SENIORERNA.

VÄNMEMBERSKAP

Vänmedlemskap kan tecknas av den som är medlem i annan SPF-förening men vill delta i vår förenings aktiviteter. Vänmedlemskap kostar 100 kr och betalas till föreningens plusgiro 77 88 80-5. Vänmedlemskap behövs inte för medlemmar i Katarina Sofia.

FÖRSÄKRING

Som medlem i SPF Seniorerna är du försäkrad om du skulle drabbas av olycksfall när du deltar i föreningens aktiviteter.

KONTAKTUPPGIFTER

Om du inte tidigare anmält din e-postadress, byter e-postadress, mobil eller telefonnummer, meddela detta till medlemssekreteraren Margareta Kristianson, spfmariamedlemsansvarig@gmail.com eller 070-558 26 66.

HEMSIDA

SPF Seniorerna Maria Högalid har en hemsida med aktuell information om föreningens verksamhet, aktiviteter, resor, erbjudanden om kultur-evenemang och annat. Ansvarig för hemsidan är Barbro Hultqvist, barbrohultqvist@gmail.com.

Hemsidans adress: spf.se/mariahogalid.

FÖRENINGSDATA

Plusgirokonto: SPF Maria Högalid 77 88 80-5.

Organisationsnummer: 802409-3349. Swish: 123 153 64 73.

STADSDELSNÄMNDENS PENSIONÄRSRÅD SPR

Vår kontaktperson är Cecilia Söderman, 070-360 37 11.

Avsändare:
SPF Maria Högalid
c/o Margareta Kristianson
Lignagatan 4, lgh 1401
117 34 Stockholm

B PP Sverige, Port Payé

STYRELSEN

Ordförande	Stig-Lennart Ebberstein spfmariastyrelsen@gmail.com	070-880 86 55
Vice ordförande	Anna Lena Centing spfmariahogalid@gmail.com	070-417 44 45
Kassör	Per Lambert spfmariakassor@gmail.com	070-594 22 62
Sekreterare	Ewa-Britt Axelsson ewabritt.vikla@gmail.com	076-845 42 05
Medlemssekreterare	Margareta Kristianson spfmariamedlemsansvarig@gmail.com	070-558 26 66
Klubbmästare	Björn Wiklund spfmariahogalid@gmail.com	073-966 16 12
Programansvarig	Anna Ebberstein anna@ebberstein.se	070-326 53 51

VAR MED OCH PÅVERKA I MARIA HÖGALID-FÖRENINGEN

Välkommen att höra av dig till någon av oss i valberedningen om engagemang i styrelsen eller stadsdelsnämndens pensionärsråd så berättar vi mer.

Sören Kågedal, soren.kagedal@gmail.com, 070-673 53 52.

Gunilla Lagerstedt, gunilla.lagerstedt@gmail.com, 070-666 91 64.

Styrelsen utser ytterligare en person.