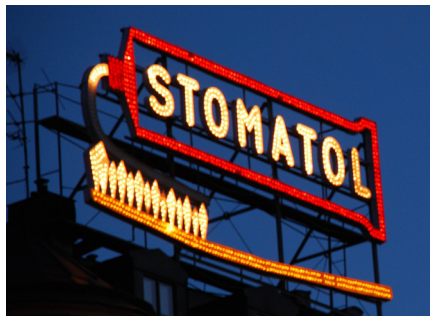


# Välkommen till Maria Högalid PROGRAM HÖSTEN 2026



Bilder ur höstens program:  
Stockholm i neon | Hatt Couture |  
Uppenbarelskyrkan



E-POSTADRESS: [spfmariahogalid@gmail.com](mailto:spfmariahogalid@gmail.com)

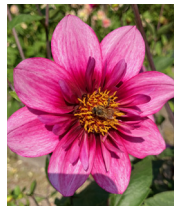
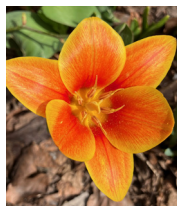
PLUSGIROKONTO: 77 88 80-5

HEMSIDA: [spf.se/mariahogalid](https://spf.se/mariahogalid)

SWISH: 123 153 64 73

# KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
	SEPTEMBER	
1	Litteraturcirkel 2 startar	15
1	Vandringar startar	16
2	Bowling startar	16
7	Canasta startar	15
8	Filmgrupp startar	21
8	Prova på-vandring	16
8	Litteraturcirkel 4 startar	15
10	Svinderviks sommarnöje	8
10	Litteraturcirkel 3 startar	15
13	Bornholm	18
16	Litteraturcirkel 1 startar	15
17	Grand Opening	4
24	Introduktionsföreläsning om yoga	7
25	Båtutflykt till Ulriksdals slott	13
	OKTOBER	
1	Seminarium om beredskaps- och krishantering	9
5	Ut och ät med Maria Högalid	14
8	Konstvisning i Arenastaden	9
8	Hyttsill, Glasbruk, Huseby Bruk, Lessebo Papper	18
15	Månadsträff	5
19+21	Uppenbarelskyrkan	10
30	Föreläsning om fallprevention	7



Datum	Månad	Sida
	NOVEMBER	
2	Ut och ät med Maria Högalid	14
4	Hatt Couture i Livrustkammaren	10
19	Nobelprismuseet	11
20	Månadsträff	5
28	Stockholm i neon	11
	DECEMBER	
4	Månadsträff	6
10	Afternoon Tea i Grillska Huset	12
16+17	Julbord på Carlshälls Gård	6
23	Jul på Lerdalshöjden	19



Teater och Opera	17
Engagera dig aktivt	21
Allmän information	22
Föreningsinformation	23

# 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 anmälingsperioder.

**Arrangemang i september och oktober** kan bokas först från den **15 augusti kl 08.00**.

**Arrangemang i november och december** kan bokas först från den **15 oktober kl 08.00**.

**Anmälningar tidigare än dessa tider blir ogiltiga.**

Anmälan gör du till Björn Wiklund, spfmariahogalid@gmail.com.

Betalningar 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.

Kom ihåg att **avboka vid förhinder** för att ge plats för en på väntelistan.

Inbetald avgift över 100 kr per person återbetalas vid avbokning.

**Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan.**

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



TORSDAG 17 SEPTEMBER

## **Välkommen till höstens "Grand Opening" i Kristinehovs Malmgård \***

Om vädret tillåter bjuds vi på ett glas mousserande dryck i trädgården. Därefter serveras vi något gott att förtära till ett glas vin eller alkoholfritt alternativ inomhus. Trubadur Mac Allan underhåller oss med musik och quiz.

Pris: 150 kr / person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00.

Betalning senast 3 september. Se överst på sid 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Kristinehovsgatan 2.



\* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

TORSDAG 15 OKTOBER

**Trump, världen & vi – hur ska vi agera idag för att överleva i morgon? \***

Folke Rydén är prisbelönt utrikeskorrespondent och dokumentärfilmare med fokus på USA, globala utmaningar och samhällsfrågor. Han har sedan 1992 bevakat de flesta amerikanska presidentvalen och 2024 producerade han den uppmärksammade dokumentärfilmen "Ödesvalet – 32 år med amerikanska väljare" (kan ses på SVT Play till tisdag 6/10).



FOTO: DAN JAKA

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00. Betalning senast 1 oktober.

Se överst på sid 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan.

Adress: Mälarsalen, Årsta Folkets Hus, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

Buss 164 från Söder eller buss 160 från Gullmarsplan till Årsta torg, alternativt tvärbanan till Valla torg.

FREDAG 20 NOVEMBER

**Henrik Poppius berättar om Olle Engqvist – folkhemmets storbyggmästare \***

Hör den fascinerande berättelsen om murarlärlingen som blev en av landets mest betydelsefulla och framgångsrika byggmästare. Han byggde Per Albinhusen i Ålsten, smالhusen i Hjorthagen, LM-staden vid Telefonplan, stora delar av Gröndal med mera. Bodde i flera vackra fastigheter på västra Södermalm som han byggde där under 1920-talet.

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00.

Betalning senast 6 november.

Se överst på sid 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44 A.



FOTO: LÖNNIK BERGSTRÖM

\* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

FREDAG 4 DECEMBER

## Stockholms skandaler, spöken och spektakel

– föredrag av Victoria Sandels \*

Stockholms historia innehåller många spännande händelser och personer, men där finns också en hel del skrönor. Under det här föredraget gräver vi fram stadens gömda historier där skvaller, skrönor och smaskiga berättelser blandas som cocktails på en slottsbal. Från kungliga kärleksaffärer och hemliga sekter till överdådiga fester och stökiga spöken – här får faktagranskaren hålla i hatten!

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, inläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00.

Betalning senast 20 november. Se överst på sid 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



ONSDAG 16 DECEMBER eller TORSDAG 17 DECEMBER

## Julbord på Carlshälls Gård, Långholmen

Välkommen till ett julbord i genuin miljö. Vi träffas på Carlshälls Gård kl 14.00 där glögg serveras, med eller utan alkohol.

Kl 14.30 öppnas dörrarna till Brännvinskungens Sal. Till maten serveras lättöl och vatten. Eventuell annan dryck betalas av var och en.

Samling på Carlshälls Gård kl 13.45.

Pris: 500 kr/person.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00.

Betalning senast 2 december.

Se överst på sid 4.

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

Adress: Carlshälls Gård,

Karlshällsvägen 14.



\* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

# FÖRELÄSNINGAR

TORSDAG 24 SEPTEMBER

## Alla kan få glädje av yoga – introduktionsföreläsning \*

Kom och lyssna på Irmela Lilja, lärare i Yoga-mindfulness, som berättar om hur alla kan få glädje av de fina effekter yoga kan ge, oavsett ålder eller fysiska besvär och stelhet. Yoga-mindfulness utövas mycket mjukt, alltid anpassat efter egna förutsättningar. Genom yoga kan vi utveckla ett större inre lugn, fördjupa andningen, förbättra koncentrationen och öka vår stabilitet, styrka och flexibilitet. Info om kommande kurs ges i samband med träffen. Fika, frågor och samtal efter introduktionsföreläsningen.

Pris: 50 kr/person.

Tid: kl 14.30–16.00, insläpp från 14.15.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00.

Betalning senast 10 september. Se överst på sid 4.

Ange *Yogaintro* vid anmälan och betalning.

Adress: Viljans lokal, Magnus Ladulåsgatan 13 B (lokalen till vänster om nr 15).



FREDAG 30 OKTOBER

## Föreläsning om fallprevention \*

Företaget Säker Senior grundades 2009 efter att Anna Skaring och Sofia Biderholt lärt sig mer om vilket stort problem det är med fallolyckor hos äldre. Fallolyckor orsakar stort mänskligt lidande och medför stora kostnader för samhället. Vi får ta del av deras föreläsning om fallprevention för seniorer. Säker Senior vill förmedla kunskap men också inspirera och motivera oss. Föreläsningen bygger på dialog och blandar föreläsande med praktiska "prova på"-övningar.

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–14.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00.

Betalning senast 16 oktober. Se överst på sid 4.

Ange *Fall* vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorlokal, Rosenlundsgatan 44 A.



\* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

TORSDAG 10 SEPTEMBER KL 11.00–12.00 och 13.00–14.00

## Guidad visning av Svindersviks sommarnöje i Nacka

Vi gör en historisk sensommarutflykt till Svindersviks sommarnöje i bevarad 1700-talsmiljö vid Svindersviken. Här får vi uppleva hur en sommarstuga kunde se ut för flera hundra år sedan. Vi startar i huvudbyggnaden med förmak, matsal, sängkammare och kabinett, fortsätter i den separata köksbyggnaden och avslutar i Paviljongen med den storslagna festsalen.

**OBS!** Trappor och trösklar i byggnaderna. I den omgivande fruktträdgården kan vi fortfarande se knotiga äppelträd från 1700-talet.

Pris: 165 kr /person.

Nere vid vattnet ligger Svindersviks Brygghus med café som serverar fika, enklare luncher och soppa. Ingår inte i vårt pris, men lunch eller fika rekommenderas i den vackra miljön. Sittplatser finns både inomhus och utomhus.

Grupp 1: samling 10.45 vid huvudbyggnaden.

Grupp 2: samling 12.45 vid huvudbyggnaden.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00. Betalning senast 27 augusti.

Se överst på sid 4. Ange *Nacka 1* eller *Nacka 2* vid anmälan och betalning.

Adress: Svindersviksvägen 15, Nacka, nära Sickla köpkvarter.

Tvärbanan till slutstation Sickla, trappa upp, gå över Värmdövägen.

Ta höger och gå till Alphyddevägen där skylt till Svindersvik finns.

Promenaden tar cirka 10–15 minuter.



FOTO: PETER SEGMARK



FOTO: ROBERT KWOK

TORSDAG 1 OKTOBER KL 13.00–15.00

### **Seminarium – Beredskaps- och krishantering \***

Tillsammans med SPF Katarina Sofia bjuder vi in till ett gemensamt seminarium på temat Beredskaps- och krishantering. Medverkande är Pirkko Jonsson, instruktör i Civilförsvarsförbundet och Timea Thunman Ocskai, trygghets- och säkerhetssamordnare vid Södermalms stadsdelsförvaltning.

Pirkko Jonsson inleder seminariet med en föreläsning om hemberedskap, vilket handlar om hur man kan förbereda sig om samhället råkar ut för en större kris.

Vi får praktiska råd om hur vi ska klara våra grundläggande behov som mat, vatten, värme och information. Hon förevisar även lite "bra-att-ha"-saker.

Därefter fortsätter Timea Thunman Ocskai att tala om kommunens ansvar under krig och kris, vad man kan förvänta sig och vad man inte kan förvänta sig. Gränsdragningen mellan kommunens och det egna ansvaret.

Plats: Årsta Folkets Hus, Biografen, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

Tid: kl 13.00. Insläpp från 12.40.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00. Betalning senast den 17 september.

Se överst på sid 4. Ange *Seminarium* vid anmälan och betalning.

Buss 164 från Söder eller buss 160 från Gullmarsplan till Årsta torg, alternativt tvärbanan till Valla torg.

TORSDAG 8 OKTOBER KL 10.00–11.30 och 13.00–14.30

### **Guidad visning av konstsamling på SEB i Arenastaden**

SEB i Arenastaden, Solna, hyser en av världens främsta samlingar av samtida nordisk konst, med tyngdpunkt på kvinnliga konstnärer och plats-specifika verk. Guidade visningar leds av SEB:s konstansvariga. Hilma av Klint, Dan Wolgers och Karin Mamma Andersson är bara tre av över 65 nordiska konstnärer som finns representerade i konstsamlingen.

Pris 100 kr/person.

Grupp 1: samling vid huvudentrén kl 9.45.

**Legitimation krävs vid besök, ta med ID-handling.**

Grupp 2: samling vid huvudentrén kl 12.45.

**Legitimation krävs vid besök, ta med ID-handling.**

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00.

Betalning senast 24 september. Se överst på sid 4.

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

Adress: Stjärntorget 4, Solna (Arenastaden).

För att hitta dit, se SL:s reseplanerare.



*Svanesång av  
Karin Mamma Andersson*

\* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

MÅNDAG 19 OKTOBER kl 10.00–11.30 och

ONSDAG 21 OKTOBER KL 10.00–11.30

### Uppenbarelsekyrkan i Hägersten

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 med en bronsskulptur av den helige Franciskus av Assisi. Statyn står i ljusschaktet i mitten av Columbariet i kyrkans källarplan och kan ses från ovanplan om det är svårt att gå i trappor. Fika med kaka serveras.

Pris: 100 kr/person.

Samling kl 9.45 i entrén.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00.

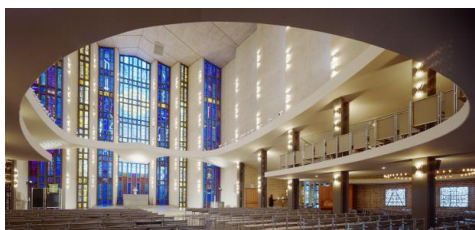
Betalning senast 5 oktober.

Se överst på sid 4.

Ange *Kyrkan* och *datum* vid anmälan och betalning.

Adress: Bäckvägen 34, Hägersten.

Från T-banan Aspudden är det 500 m till Bäckvägen 34. Närmaste busshållplats är Vallfartsvägen, buss 147 Liljeholmen–Hökmossen.



ONSDAG 4 NOVEMBER KL 11.00–11.45 och 13.00–13.45

### Hatt Couture – kungligt hattmode, Livrustkammaren

Välkommen till en guidad visning av en färgstark utställning om den fantasifulla accessoaren hatten.

Vi får se kreativa retrohattar burna av kungliga damer samt moderna skapelser exklusivt inlånade från prinsessorna Christina och Sofia.

Några eleganta herrhattar finns också representerade, som till exempel arvprins Gustaf Adolfs höga derbyhatt och en borsalinohatt som burits av den alltid välklädde kung Gustaf V.

Pris: 150 kr/person.

Grupp 1: samling kl 10.45 vid Livrustkammaren, Slottsbacken 3.

Grupp 2: samling kl 12.45 vid Livrustkammaren, Slottsbacken 3.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00. Betalning senast 21 oktober.

Se överst på sid 4. Ange *Hatt 1* eller *Hatt 2* vid anmälan och betalning.



FOTO: JENNA MOIR

TORSDAG 19 NOVEMBER KL 13.00–14.00 och 14.00–15.00

### **Nobelpris som förändrat världen**

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.

Pris: 310 kr/person inkl ett glas cava och snacks + Nobelchokladmedalj i Bistro Nobel.

Grupp 1: samling kl 12.45 utanför Nobelprismuseet, Stortorget 2.

Grupp 2: samling kl 13.45 utanför Nobelprismuseet, Stortorget 2.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00.

Betalning senast 5 november.

Se överst på sid 4.

**OBS!** Om avbokning sker senare än 12 november återbetalas beloppet endast om någon från eventuell väntelista vill överta platsen.

Ange *Nobel 1* eller *Nobel 2*

vid anmälan och betalning.



LÖRDAG 28 NOVEMBER KL 15.30–17.30

### **Stockholm i neon – guidad busstur**

Följ med på en sen eftermiddagstur genom Stockholms innerstad! Vår guide är Pontus Dahlstrand som sätter fokus på handel, restauranger och biografier från 1920- till 1960-tal. Under färden ser vi lysande neonskyltar, som Victoria

och Göta Lejon, Dagens Nyheter och Expressen, Konditori Ritorno och Tennstopet, Continentals herrekipering och Ohlssons Skor. Vi passerar också Stomatol- och Tuloskyltarna med mera. Pris: 200 kr/person.

Samling kl 15.15 utanför Hotell Malmen, Götgatan 49–51.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00.

Betalning senast 14 november.

Se överst på sid 4.

Ange *Neon* vid anmälan och betalning.



TORSDAG 10 DECEMBER KL 14.00–17.00

### **Afternoon Tea i Grillska Huset**

Välkommen på Afternoon Tea i Grillska Huset, som har fått sitt namn efter den förmögna familjen Grill. Familjen köpte huset av drottning Kristina 1681 efter att hon abdikerat och flyttat till Rom. I festvåningen dukas en härlig buffé upp med nybakta scones, lemon curd, sylt och marmelader, ost och lättvispad grädde. På buffén finns också minibullar, mumma, morotskakor, småkakor och annat gott. Både kaffe och te ingår förstås.

Annan dryck kan köpas i baren.

Pris: 350 kr/person.

Samling kl 13.45 vid Grillska Huset, Stortorget 3. Personal från restaurangen tar emot och visar oss till festvåningen.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00.

Betalning senast 26 november. Se överst på sid 4.

Ange *Grill* vid anmälan och betalning.



# DAGSUTFLYKT

FREDAG 25 SEPTEMBER KL 10.00–14.00

## Båtutflykt till Ulriksdals slott med fika och lunch

Följ med på en båtutflykt till Ulriksdals slott i Kungliga Nationalstadsparken! Vi åker tur och retur med elbåten E/S Prins Daniel. Under turen får vi njuta av både fika och lunch medan vår guide underhåller oss med intressant historia om slottet, om kungligheterna som vistats där och mycket annat. Pris: 740 kr/person.

Samling kl 9.30 vid Strömkajen, någon av kajplatserna A–D nedanför Strömmas biljettkiosk nära Grand Hôtel.

10.00 Avresa från Strömkajen: kaffe/te och bulle samt guidning ombord.

11.30 Ankomst Ulriksdal: egen tid för en promenad i parken.

12.30 Avresa från Ulriksdal (var på plats i god tid). Guidning även nu. Lunch ombord: inköpt lax med dillmajonnäs, potatisterrin, inlagd gurka och fänkål. All dryck förutom vatten betalas av var och en på båten. Dryck anges vid anmälan.

14.00 Åter Strömkajen.

Båten har plats för 108 personer vid bord. Vi behöver bli minst 90 för att evenemanget ska genomföras.

Anmälan **TIDIGAST 23 JULI kl 08.00** och **SENAST 6 AUGUSTI**.

Betalning senast 6 augusti. Se överst på sid 4.

**OBS!** Om avbokning sker senare än 19 september återbetalas beloppet endast om någon från eventuell väntelista vill överta platsen.

Ange *Ulriksdal* vid anmälan och betalning.

Om du vill beställa vin (rött/vitt) eller annan dryck till lunchen så ange det vid anmälan. Ange även specialkost.



*E/S Prins Daniel*



*En liten del av Ulriksdals slottsträdgård*

# MAT OCH DRYCK

## KONDITIONIBESÖK

Träffarna med konditoribesök har paus tills vidare. För att komma igång igen behövs någon som tar över ansvaret. Kontakta gärna styrelsen.

## 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 oss på e-post [spfkomgruppen@gmail.com](mailto:spfkomgruppen@gmail.com) eller på telefon 0732-51 24 78 till Inga-Maj Söderberg.

## UT OCH ÄT MED MARIA HÖGALID – max 20–30 personer

Betalning av var och en direkt till restaurangen.

Anmälan till [spfmariahogalid@gmail.com](mailto:spfmariahogalid@gmail.com).

### **Måndag 5 oktober kl 17.00**

Höstens första besök blir på Akkurat Bar och Restaurang, Hornsgatan 18. Här hittas bland annat klassisk husmanskost och musslor i olika smaker.

Anmälan tidigast 15 augusti kl 08.00. Ange *Akkurat* vid anmälan.

### **Måndag 2 november kl 17.00**

Vårt andra besök blir hos Agapi Grill och Bar, Ringvägen 57.

Medelhavsrestaurang där det libanesiska och grekiska kökets traditionella smaker möter framtidens gastronomi.

Anmälan tidigast 15 oktober kl 08.00. Ange *Agapi* vid anmälan.



# CIRKLAR

## CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00.

Start: 7 september. Plats: Lignagatan 8, klubbrum 3 (vid Hornstull). Kontakta Inger Åseborn, [inger.aseborn@live.se](mailto: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](mailto:mormorengstrom@yahoo.se), 070-688 28 42.



## FILMGRUPP

Vi startar en filmgrupp i höst. Du kan läsa mer om den på sidan 21.

## LITTERATURCIRKEL 1

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

Start: 16 september. Plats: Lignagatan 8, klubbrum 3 (vid Hornstull).

Kontakta Gudrun Fagerström om du är intresserad och hör om det finns plats, [gudrun.fagerstrom@gmail.com](mailto:gudrun.fagerstrom@gmail.com), 073-573 90 92.

## LITTERATURCIRKEL 2

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

Start: 1 september. Plats: Lignagatan 8, klubbrum 3 (vid Hornstull).

Kontakta Carina Fast om du är intresserad och hör om det finns plats, [carina.fast@yahoo.se](mailto:carina.fast@yahoo.se), 070-747 41 08.

## LITTERATURCIRKEL 3

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

Start 10 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](mailto:harriet.bagge@gmail.com), 073-084 13 68.



## LITTERATURCIRKEL 4

Vi träffas och diskuterar skönlitteratur andra tisdagen i månaden 13.00–14.30.

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

Kontakta Elisabeth Löfgren om du är intresserad och hör om det finns plats, [elisabeth20.lofgren@gmail.com](mailto:elisabeth20.lofgren@gmail.com), 072-015 18 29.

# FRISKVÅRD

## BOWLING

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

När: onsdagar kl 14.00.

Var: Rock & Bowl, Hornsgatan 54.

Pris: 100 kr för tre serier, inklusive skor.

Reservation för ev prisändring.

Start: 2 september.

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: 1 september.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



NY!

## PROVA PÅ-VANDRING

Vi har haft efterfrågan på en kortare vandring.

Nu erbjuder vi en "prova på"-vandring tisdag 8 september.

I lugn takt går vi ca 4 km med ett längre stopp halvvägs där SPF bjuder på fika.

Vi träffas kl 10.00, plats meddelas vid bekräftelsen.

Antal deltagare är begränsat, så först till kvarn gäller.

Anmälan med kontaktuppgifter (mejladress) gör du till ewabritt.vikla@gmail.com senast den 2 september.

Reservation för väderförhållanden.



## TEATER OCH OPERA

### TEATER

Teaterombudet väljer ut föreställningar på Kulturhuset / Stadsteatern och Dramaten. 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 till någon annan.

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

Kontakta [spfmariateater@gmail.com](mailto: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 [operaspfmariahogalid@gmail.com](mailto:operaspfmariahogalid@gmail.com).

# RESOR

## *Larssons Resor i samarbete med SPF Maria Högalid*

SÖNDAG 13 SEPTEMBER – 4 DAGAR

### **Solskensön Bornholm**

Följ med till den danska ön Bornholm. Här möts vi av böljande gröna landskap, vackra stränder, dramatiska klippor, genuina miljöer med mysiga byar och pittoreska hus.

Samling vid

Cityterminalen kl 7.30.

Pris per person i dubbelrum:

Ert pris 11 490 kr

(ord pris 11 690 kr).

Tillägg för rum för eget bruk  
700 kr per natt.

Anmälan senast 7 juli 2026.



TORSDAG 8 OKTOBER – 3 DAGAR

### **Hyftsill, Glasbruk, Huseby Bruk och Lessebo Papper**

Samling vid Cityterminalen kl 7.30.

Pris per person i dubbelrum: Ert pris 6 590 kr (ord pris 6 790 kr).

Tillägg för rum för eget bruk 400 kr per natt.

Anmälan senast 31 augusti 2026.



ONSDAG 23 DECEMBER – 4 DAGAR

### **Jul på Lerdalshöjden**

Följ med på en härlig julhelg på populära Hotell Lerdalshöjden, vackert beläget på höjden ovan Rättvik.

Samling vid Cityterminalen kl 9.00.

Pris per person i dubbelrum: Ert pris 9 790 kr (ord pris 9 990 kr).

Tillägget för rum för eget bruk 500 kr per natt.

Anmälan senast 15 oktober.



Anmälan sker enligt principen "först till kvarn", dock senast den 7 juli för Bornholm och den 31 augusti för Hyttsill, till Larssons Resor via email [info@larssonsresor.se](mailto:info@larssonsresor.se) eller telefon 08-34 82 00. Mer information om resorna och anmälningsinformation finns på vår hemsida [spf.se/mariahogalid](http://spf.se/mariahogalid) under resor.

BETALA ENKLARE  
TILL FÖRENINGEN  
MED SWISH

123 153 64 73

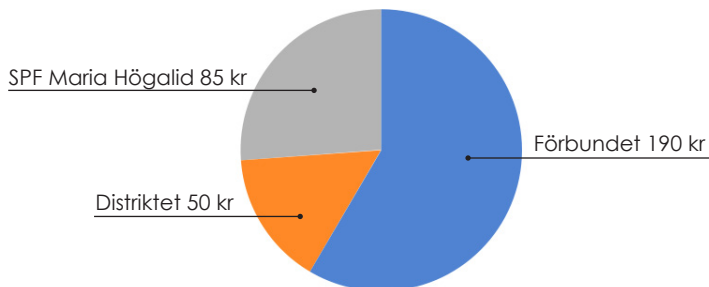


## SPF-APPEN MARIA HÖGALID

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 månadsträffar om du vill ha hjälp med hanteringen av SPF-appen.



## DEM FÅR VAD AV 2026 ÅRS MEDLEMSAVGIFT 325 KRONOR?





## FILMGRUPP

Vi kommer att vara en grupp på sju medlemmar och en ledare som träffas en tisdag i månaden för att se en film. Efteråt går vi på fik /restaurang och diskuterar filmen. Val av film roterar mellan gruppmedlemmarna. Vår första filmträff blir 8 september. Kontakta Eva Geijer om du är intresserad och hör om det finns plats, egeijer@yahoo.se.

---

## Har du lust att engagera dig aktivt i vår förening?

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

### ► Vill du bli ledare för ytterligare en filmgrupp?

Gruppen kommer att bestå av sju medlemmar och en ledare som träffas en gång i månaden för att se en film. Efteråt går man på fik /restaurang och diskuterar filmen. Hör av dig till spfmariastyrelsen@gmail.com om du är intresserad av att leda en filmgrupp.

### ► Träffar med konditoribesök

Våra träffar med konditoribesök har haft paus ett tag. För att komma igång igen behövs någon som tar över ansvaret. Är du den personen?

### ► Programgruppen

Vi är två som har arbetat med programmet de senaste åren. Det har varit mycket stimulerande, men vi vill gärna ha en eller två personer till. Välkommen att höra av dig till anna@ebberstein.se för mer information.

*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

## Vill du tipsa oss?

Vad tycker du skulle vara roligt/intressant att göra tillsammans med vår förening under våren 2027? Mejla gärna ditt förslag till anna@ebberstein.se, så undersöker vi om det går att genomföra.

# ALLMÄN INFORMATION

## PROGRAMSAMARBETE

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

[www.spf.se/mariahogalid](http://www.spf.se/mariahogalid), [www.spf.se/katarinasofia](http://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](http://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: [sodermalm.seniornet.se](http://sodermalm.seniornet.se).

## ACTIVAGE SÖDERMALM

PT-studio och mötesplats för seniorer

Vi har ett samarbetsavtal med Activage Södermalm. Under 2026 erbjuder de SPF Maria Högalids medlemmar sitt Baspaket till HALVA PRISET. Då får ni testa träningen och miljön under hela 8 veckor för endast 573 kronor! Under ledning av välutbildade personliga tränare kan ni delta i cirkelträning, njuta av vattenmassagesängen och umgås med andra seniorer på Activage center.

Vill du därefter fortsätta som medlem på Activage har du rabatt på det fasta medlemskapet. Mer info på [activage.com](http://activage.com) eller ring 08-684 244 22 eller besök centret på Magnus Ladulåsgatan 53.

SPF Maria Högalid samarbetar med Activage Södermalm.





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	Eva Wiklund Dahl spfmariahogalid@gmail.com	070-778 48 71
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 spfmariamedsansvarig@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](mailto:soren.kagedal@gmail.com), 070-673 53 52.

Gunilla Lagerstedt, [gunilla.lagerstedt@gmail.com](mailto:gunilla.lagerstedt@gmail.com), 070-666 91 64.

Anna Lena Centing, [annalena.centing@icloud.com](mailto:annalena.centing@icloud.com), 070-417 44 45.