

Välkommen till Maria Högalid

PROGRAM VÅREN 2025

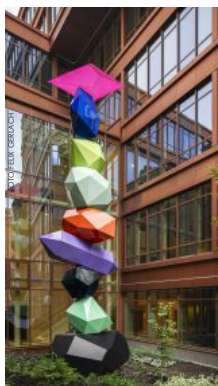


FOTO: LASSE OLSSON-PÄCKO

Bilder ur vårens
program:

Konst i
Ersta sjukhus

True Crime
Spritmuseum

Skandia-Teatern

Musikalisk
föreställning



E-POSTADRESS: spfmariahogalid@gmail.com

PLUSGIROKONTO: 77 88 80-5

HEMSIDA: spf.se/mariahogalid

SWISH: 123 153 64 73

KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
JANUARI		
7	Litteraturcirkel 2 startar	14
13	Canasta startar	14
14	Vandringar startar	17
15	Litteraturcirkel 1 startar	14
15	Bowling startar	17
16	Litteraturcirkel 3 startar	14
16	Ut och åt med Maria Högalid	13
16	Konditoribesök startar	13
23	Månadsträff	4
29	Hanserbio Zita	7
30	Ersta museum och Ersta sjukhus	7
FEBRUARI		
3	Bubbelprovning	8
6	Informationsträff om ekonomisk familjerätt	12
10	VVS-museum	8
12	Hanserbio Zita	7
17	Studiecirkel Livsnära samtal startar	15
20	Årsmöte och månadsträff	3+4
MARS		
3	Ut och åt med Maria Högalid	13
4	Informationsträff för nya medlemmar	12
5	Skandia-Teatern/Bio Skandia	9
12	Hanserbio Zita	7
17	Informationsträff om läkemedel	12
20	Månadsträff	5
25	Resa till Hornborgasjön m m	18
27	Spritmuseum	9
APRIL		
4	Södermalms ortodoxa synagoga	10
9	Hanserbio Zita	7
10	Ut och åt med Maria Högalid	13
14	Riddarhuspalatset	10
24	Månadsträff	5

KALLELSE



Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Maria Högalid kallas till

ÅRSMÖTE TORSDAG 20 FEBRUARI KL 13.00

Plats: MARIA MAGDALENA FÖRSAMLINGSSAL
Ragvaldsgatan 10

Föredragningslista (dagordning), valberedningens förslag och andra handlingar som ska behandlas på årsmötet kommer att finnas tillgängliga på hemsidan senast 1 vecka före mötet.

Motioner som medlem vill få behandlade på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor (23 januari) före mötet.

Datum	Månad	Sida
	MAJ	
2	Bååtska palatset	10
9	Vår gård, Saltsjöbaden	11
14	Informationsträff för nya medlemmar	12
15	Månadsträff	6
22	Grönsöo slott, Enköping	11
	JUNI	
3+4	Sommarlunch	6
	JULI	
17	Resa till Sandgrund, Mårbacka m m	19
	KOMMANDE RESOR	
Juni	Söderköping	20
Oktober	Irland	20
	Teater och Opera	16
	Lediga platser	21
	Allmän information	22
	Föreningsinformation	23

MÅNADSTRÄFFAR

VIKTIG INFORMATION

Anmälan gör du till spfmariamahogalid@gmail.com eller

Björn Wiklund, sms 073-966 16 12.

Betalar gör du till föreningens plusgiro 77 88 80-5, helst direkt när du fått bekräftelse om plats. Pengarna återbetalas vid eventuell avbokning.

Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan.

Vid förhinder meddela Björn Wiklund för att ge plats till någon som står på väntelistan.

TORSDAG 23 JANUARI

Behöver vi verkligen journalister? *

Vi hör journalisten och författaren **Erik Fichtelius** tala om journalistens viktiga roll att försvara demokratin. Om äkta nyheter i motsats till alternativa fakta, lögnen och propaganda som försöker förvränga verkligheten med hot och hat.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 13 januari. Se överst på sidan.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



TORSDAG 20 FEBRUARI – ÅRSMÖTE

Som ett jävla solsken – en musikalisk föreställning *

Med både humor, kärlek och sorg gestaltar **Anna-Lena Hemström** en av den svenska historiens mest fascinerande kvinnor. Ester Blenda Nordström var reportern som gick sin egen väg och vågade ta makt över orden. Hon förnyade journalistiken, wallraffade som piga, utforskade världen, rökte pipa och körde motorcykel i en tid då kvinnor gick i långklänning och ännu inte fått rösträtt – en omskriven celebritet under 1900-talets första hälft. Här kommer hon igen!

Fri entré.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 6 februari. Se överst på sidan.

Ange datum för aktivitet vid anmälan.

Adress: Maria Magdalena församlingssal, Ragvaldsgatan 10.



TORSDAG 20 MARS

Henrik Salander berättar om 60-talets musikrevolution *

Henrik Salander har ett förflutet som popmusiker och hade i ungdomen ett eget band, "The Hounds". Efter karriären som popartist arbetade han som diplomat under många år, men som pensionär har han återvänt till musiken. Här varvar han sin berättelse med sång till eget gitarrackkompanjemang.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 6 mars. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



TORSDAG 24 APRIL

Från ABBA till munkarna i Laos *

Ewa Wiggenheim är entreprenören som fick idén och lyckades övertala ABBA att få skapa ett museum till deras ära. I tre år drev hon projektet, men omständigheter i omvärlden gjorde att hon fick lämna sitt livsverk på målsnöret. För att hitta tillbaka till sig själv reste hon till Laos för ett arbete med buddhistiska munkar i en tempelskola. Vi får lyssna på hennes unika historia från att ha jobbat med världens rikaste till dem som inte äger någonting.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 10 april. 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.



* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

TORSDAG 15 MAJ

Sanna Evers – föredrag om fyra spännande, banbrytande och kreativa kvinnor *

Tillsammans med sin exman, Claes Moser, drev **Sanna Evers** ett privatmuseum, Villa Akleja, som också var deras hem. Nu står hon på egna ben och berättar om Karin Larsson, Marie Kröyer, Ellen Key och Estrid Ericson som på olika sätt har gett stora avtryck till eftervärlden. De har mycket gemensamt men också stora olikheter beroende på vilka val de gjorde i livet. Inte minst om de gifte sig med en känd man eller valde att leva utan.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 12 maj. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



TISDAG 3 JUNI ELLER ONSDAG 4 JUNI KL 12.30

Sommarlunch

Vi ses på **Ekermanska Malmgården** i Tantolunden, där vi välkomnas med ett glas bubbel. Till buffén serveras vitt vin, rosévin eller alkoholfritt och så avslutar vi med kaffe och sommartårta.

Pris: 430 kr.

Anmälan senast 21 maj. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Ekermans gränd 3–5.



* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

EVENEMANG OCH STUDIEBESÖK

HANSERBIO BIOGRAF ZITA KL 11.00–12.30

Onsdag 29 januari: Sven Hedin & Sidenvägen

Anmälan senast 15 januari. Se överst på sidan 4.
Ange *Bio 29/1* vid anmälan och betalning.

Onsdag 12 februari: Jorden runt på 100 minuter

Anmälan senast 29 januari. Se överst på sidan 4.
Ange *Bio 12/2* vid anmälan och betalning.

Onsdag 12 mars: Stockholms skärgård

Anmälan senast 26 februari. Se överst på sidan 4.
Ange *Bio 12/3* vid anmälan och betalning.

Onsdag 9 april: Hertig Larson – Äventyr i Mongoliet

Anmälan senast 26 mars. Se överst på sidan 4.
Ange *Bio 9/4* vid anmälan och betalning.

Samling kl 10.45 utanför biograf Zita.

Pris: 170 kr/person. Adress: Birger Jarlsgatan 37.



Läs om
filmerna på
www.hanser.se

TORSDAG 30 JANUARI KL 14.00–15.30

Kombinerad visning av Ersta museum och konsten i Ersta sjukhus

Ersta museum: 1851 öppnar Marie Cederschiöld sjukhus och utbildning för kvinnor och förändrar svensk sjukvård och utbildning. Möt Marie, syster Greta, portsyster Maria, barnhemsbarnen och många fler.

OBS! Trappor i museet.

Ersta nya sjukhus: Här får vi ta del av Ersta diakonis 170-åriga historia i en unik vårdmiljö. I entrén och trapphallen visas ett flertal konstverk.

Samling kl 13.45 vid Ersta sjukhus,
Folkungagatan 125.

Pris: 130 kr/person.

Anmälan senast 17 januari. Se överst på sidan 4.

Ange *Ersta* vid anmälan och betalning.



MÅNDAG 3 FEBRUARI KL 16.00–18.00

Bubbelprovning – en sprudlande kväll att lära av *

Anne Johanne Korsnes, diplomerad sommelier, leder provningen. De första mousserande vinerna som vi känner till gjordes redan år 1531 av munkar i södra Frankrike. Idag görs de överallt i världen – prosecco, Méthode Cap Classique, cava, crémant och champagne. Mousserande vin tillverkas med olika metoder och på olika druvor beroende på var i världen vinet produceras. Vi lär oss olika metoder och tittar också på vad som kännetecknar mousserande viner runt om i världen. Vi ska med andra ord kombinera nöje med kunskap. Du får prova sex olika viner med helt olika karaktärsdrag – några enklare och andra lyxiga. Kanske hittar du en ny favorit och någon ”bubblare”? Till vinerna serverar vi enkla tilltugg.

Pris: 300 kr/person.

Anmälan senast 20 januari. Se överst på sidan 4.

Ange *Bubbel* vid anmälan och betalning.

Adress: Söder torn, Fatburstrappan 18. Ingången är genom grinden mitt i trappan mellan Fatbursparken och Medborgarplatsen.

Slå 08 644 86 12 ok eller 0173 ok på porttelefonen.

Lokal: Topplokalen. Ta hiss till plan 23, sedan en spiraltrappa två våningar. Insläpp kl 16.00.



MÅNDAG 10 FEBRUARI KL 13.30–cirka 15.00

Från Lortsverige till världens högsta standard – en tidsresa

Är du nyfiken på hur värme, ventilation och sanitet har utvecklats sedan 1850-talet? Följ med på visning i **Sveriges enda VVS-museum** och häpna över utvecklingen. Här ser vi ett badkar från 1883 med dusch och ugn för vattenuppvärmning, en handvevad tvättmaskin, hundraåriga verktyg, badrum från 1930-talet och mycket mer. Efter visningen fikar vi tillsammans. Samling kl 13.15 vid VVS-museet.

Pris: 100 kr/person inklusive kaffe/te och bulle.

Anmälan senast 27 januari. Se överst på sidan 4.

Ange *VVS* vid anmälan och betalning.

Adress: Archimedesvägen 1, Bromma. Tvärbanan linje 30 mot Solna station. Gå av vid hpl Karlsbodavägen, cirka 150 meters promenad.



FOTO: LOUISE ROSEN

* I detta arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

ONSDAG 5 MARS KL 10.00 –cirka 12.00

Visning av Skandia-Teatern/Bio Skandia

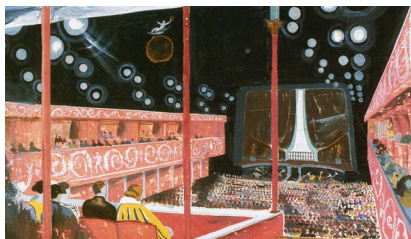
Följ med på biograffhistorikern och Asplund-kännaren Kjell Furbergs kulturhistoriska vandring genom Skandias vestibul, rotunda, promenoarer och biosalong. Han berättar om 1900-talets viktigaste svenska arkitekt, Gunnar Asplund, som inredde världsberömda SKANDIA 1923 och bjöd in åtta unga konstnärer att smycka biografen.

2001 renoverades Skandia-Teatern till sitt ursprungliga utseende och 2024 bytte teatern namn till Bio Skandia. Samling kl 9.45 utanför Bio Skandia, Drottninggatan 82.

Pris: 160 kr/person.

Anmälan senast 19 februari. Se överst på sidan 4.

Ange *Skandia* vid anmälan och betalning.



ORIGINALSKISS AV GUNNAR ASPLUND

TORSDAG 27 MARS FRÅN KL 11.30

Spritmuseum på Djurgården – visning med tema True Crime

Tillsammans med vår guide gör vi en tidsresa tillbaka till 1920- och 30-talens Stockholm. Vi bjuds på en fascinerande berättelse om hur ett gäng tricksters trotsar överheten, tar lagen i egna händer och använder sin kreativitet för att komma runt de hårda spritregler som begränsar deras intressen och begär.

Pris: 265 kr/person.

Under dagen har du möjlighet att besöka samtliga utställningar i museet (ingår i priset).

Se <https://spritmuseum.se/utställningar/>.

Om du vill äta lunch i restaurangen, meddela detta så bokar vi bord. Var och en betalar för sig i restaurangen.

Samling kl 11.00 utanför Spritmuseum, Djurgårdsstrand 9.

Anmälan senast 8 mars. Se överst på sidan 4.

Ange *Spritmuseum* vid anmälan och betalning och **om du vill äta lunch**.



RODOLFO TIEBER / WETTEREN

FREDAG 4 APRIL KL 13.00–cirka 14.30

Studiebesök i Södermalms ortodoxa synagoga

Synagogan Adat Jisrael har legat på Sankt Paulsgatan sedan 1917, men många vet inte om att det gamla huset inrymmer en synagoga. Här är det gudstjänster varje vardag, i högsta grad på sabbaten och under de judiska helgerna. Vi gör ett studiebesök i synagogan och får även chans att ställa frågor till vår guide.

Samling kl 12.45 utanför synagogan,
Sankt Paulsgatan 13.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan senast 21 mars. Se överst på sidan 4.

Ange *Synagogan* vid anmälan och betalning.



MÅNDAG 14 APRIL KL 13.00–14.30

Visning av Riddarhuspalatset

Vår guide visar oss runt i palatset, mesta tiden i Riddarhussalen, palatsets hjärta. Här slår vi oss ner och får höra om adelns och fyrståndsriksdagens historia och om hur det var att delta i en riksdag där under 1600–1800-talet. Vi besöker också Lantmarskalkssalen som är Riddarhusets festsal, och Blå rummet med ostindiskt vapenporcelain.

Samling kl 12.45 vid Riddarhuspalatset,
Riddarhustorget 10.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan senast 31 mars. Se överst på sidan 4.

Ange *Riddarhuset* vid anmälan och betalning.



FREDAG 2 MAJ KL 10.30–cirka 12.00

Bååtska palatset på Blasieholmen

Intresset för att se Bååtska palatset var mycket stort i höstas och alla som önskade fick inte plats. Nu kommer en ny chans.

Läs mer om Bååtska i höstprogrammet 2024 sidan 7.

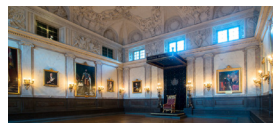
Samling kl 10.15 utanför Blasieholmsgatan 6.

Lunchtips: Blasieholmens restaurang och konferens ligger vägg i vägg med Bååtska. Ingen bokning.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan senast 17 april. Se överst på sidan 4.

Ange *Bååtska* vid anmälan och betalning.



DAGSUTFLYKTER

FREDAG 9 MAJ KL 13.00–15.00

Vår gård, Saltsjöbaden – lunch och konstvisning

Vi inleder besöket på Vår gård med lunch kl 13.00.

En timme senare börjar den guidade konstvisningen

som varvas med Vår gårds spännande historia

och Saltsjöbadens uppkomst. Vi kommer att

se många verk av både Isaac Grünewald,

Olle Baertling och ett flertal andra konstnärer.

Samling kl 12.45 vid huvudbyggnaden.

Pris: 350 kr/person inklusive lunch. Ange specialkost vid anmälan.

Anmälan senast 24 april. Se överst på sidan 4.

OBS! Om avbokning sker senare än 24 april återbetalas beloppet endast om någon från eventuell väntelista vill överta platsen.

Ange *Vår gård* vid anmälan och betalning.

Adress: Ringvägen 6, Saltsjöbaden. Buss 25M går från hpl Glasbruksgatan, långt upp på Katarinavägen, till hpl Saltsjöbadens station.



TORSDAG 22 MAJ KL 9.30–14.30

Grönsö slott – visning och lunch

Grönsö slott är byggt 1611 av riksrådet

Johan Skytte, och dess trädgårdsanläggningar

innehåller idag en i Sverige unik parkhistoria.

Familjen von Ehrenheims hem på Grönsö

representerar tillsammans med husets väl-

bevarade interiörer tre sekel av svenskt konst-

hantverk och konsthistoria.

Samling kl 9.15 vid Zinkensdamms IP, Ringvägen 16.

Buss avgår kl 9.30 till Grönsö slott, Enköping.

Retur från Grönsö till Zinkensdamms IP cirka kl 14.30.

Pris: 625 kr inklusive bussresa, lunch, inträde och

en timmes visning av slottet. **OBS! Trappor i slottet.**

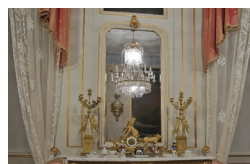
Lunchen serveras i Grönsö Slottsparks Café kl 13.00–14.00.

Anmälan senast 8 maj. Se överst på sidan 4.

Minimum 40 personer för att genomföra resan.

Ange *Grönsö* vid anmälan och betalning.

Ange specialkost vid anmälan.



INFORMATIONSTRÄFFAR

TORSDAG 6 FEBRUARI KL 13.00–14.00

Ekonomisk familjerätt *

Kim Lundgren från Actor juridik föreläser om ekonomisk familjerätt och hur man kan skydda nära och kära. Ämnen som tas upp är:

- Testamente
- Särkullbarn – vem ärver?
- Delad lagfart – varför är det bra att båda äger bostaden?
- Gåvor och generationsskifte samt
- Framtidsfullmakt.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.

MÅNDAG 17 MARS KL 10.00–11.00

Har du koll på dina läkemedel? *

Enligt Socialstyrelsen läggs varje år 35 000 äldre personer in på sjukhus på grund av tillstånd orsakade av läkemedelsbiverkningar. Apoteket vill dels öka patientens kunskap om rättigheten att få en läkemedelsgenomgång, dels informera om vad restsituationer innebär för livsnödvändiga läkemedel och hur apoteket kan hjälpa till vid en sådan situation. Broschyrer finns att tillgå.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.

*Anmälan till resp informationsmöte senast en vecka i förväg till
spfmariahogalid@gmail.com eller
Björn Wiklund, sms 073-966 16 12.
Ingen kostnad. Fika serveras.*

INFORMATIONSTRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

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

Tisdag 4 mars kl 13.00–14.30, klubbrum 3, Lignagatan 8.

Onsdag 14 maj kl 13.00–14.30, klubbrum 4, Lignagatan 8.

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

* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

MAT OCH DRYCK

KONDITORIBESÖK

Vill du träffa nya vänner och upptäcka konditorier/fikaställen på stan? Första tillfället är torsdag 16 januari kl 13.30 till ca 16. Sedan besöker vi ett konditori var fjärde vecka under våren. 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, som har träffats cirka en gång i månaden för att besöka ett museum, en konsthall eller liknande, har för tillfället paus medan vi letar efter ytterligare en person som kan vara med och arrangera träffarna. Är du den personen, eller känner du någon som skulle passa? Hör i så fall av dig till spfkomgruppen@gmail.com eller på telefon till Gunilla Fredriksson, tel 070-277 51 22 eller Inga-Maj Söderberg, tel 073-251 24 78.

UT OCH ÄT MED MARIA HÖGALID – max 20 personer
Betalning sker direkt till restaurangen av var och en.
Anmälan till spfmariahogalid@gmail.com.

Träff 1 – Torsdag 16 januari kl 17.00

Årets första träff blir på Stavros Taverna, en liten grekisk restaurang i Fatbursparken.

Adress: Fatburstrappan 20.

Anmälan senast 9 januari. Ange *Stavros* vid anmälan.

Träff 2 – Måndag 3 mars kl 17.00

Den här gången ses vi på Savoj Pizza. Stockholms bästa pizza-restaurang, pizzor i äkta napolitansk stil. Även pastarätter finns.

Adress: Magnus Ladulåsgatan 4.

Anmälan senast 24 februari. Ange *Savoj* vid anmälan.

Träff 3 – Torsdag 10 april kl 17.00

Vårterminens sista träff blir i skandinavisk köksanda på Restaurang Stekpannan, ett varmt och trevligt krypin enligt Tripadvisor.

Adress: Fatburs brunnsgata 14 nb (vid Södermalmsallén).

Anmälan senast 3 april. Ange *Stekpannan* vid anmälan.

CIRKLAR

CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00.

Start: 13 januari. 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: 15 januari. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 4 (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: 7 januari. 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 16 januari. Plats: Lignagatan 8.

Klubbrum 3: 16/1. Klubbrum 2: 13/2, 13/3, 10/4. Klubbrum 3: 8/5.

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



STUDIECIRKEL LIVSNÄRA SAMTAL – ATT DELA LIVET



Välkommen till vårens berättargrupp! Vi samlas i en grupp på 6–8 personer där vi delar med oss av vår livserfarenhet och reflekterar över Barndom – Ungdom – Vuxentid – Äldretid och, inte minst, Framtid. Vi talar i tur och ordning utan att avbryta. Alla har tystnadsplikt och allt vi säger stannar i rummet. Start: 17 februari kl 13.00–15.15. Därefter träffas vi varje måndag vid totalt 10 tillfällen.

Plats mailas ut till deltagarna efter sista anmälningdagen.

Kursledare: Titti Ogawa, Studieförbundet Bilda. Kostnadsfritt!

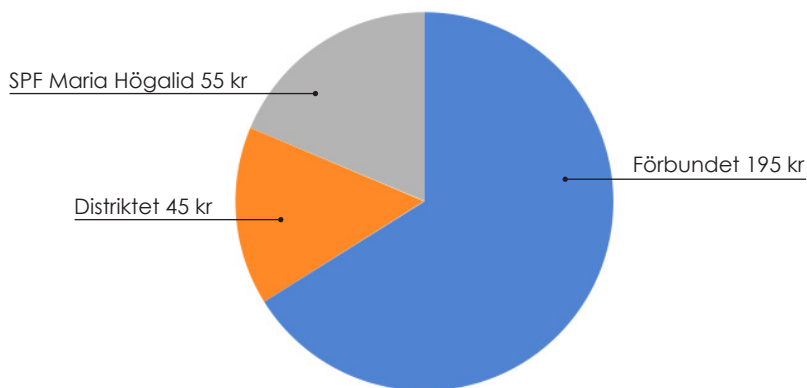
Anmälan senast 31 januari. Ange *Samtal* vid anmälan.

BETALA ENKLARE
TILL FÖRENINGEN MED SWISH
123 153 64 73



VEM FÅR VAD AV MEDLEMSAVGIFTEN – 295 KRONOR?

Gäller från och med 2025



TEATER OCH OPERA

TEATER

Teaterombudet väljer ut föreställningar på Dramaten och Kulturhuset/Stadsteatern som hon 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 Gunnel Levander, spfmariateater@gmail.com om du vill vara med i teatergruppen.



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 Gunilla Lagerstedt, spfmariaopera@gmail.com om du vill vara med i operagruppen.

FRISKVÅRD

BOWLING

Vi är ett gäng som spelar bowling på onsdagar från kl 14.00 i bowlinghallen Rock & Bowl på Hornsgatan 54 vid Mariatorget.

Är du intresserad, kom med! Start: 15 januari.

Information: Carina Agardsson,
ecml.agardsson@hotmail.com, 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: 14 januari. Avslutning: 27 maj.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



*Ny vandring
varje vecka!*

RESOR

Välkommen att resa med oss! Vårens och sommarens resor bjuder på både upplevelser och trevligt sällskap. Nedan planerade resor sker med Larssons resor, du bokar din resa direkt till dem, mer information nedan. I SPF-appen och på hemsidan uppdaterar vi med nya resor under våren, så håll utkik där. Om du har frågor eller förslag på nya resmål är du välkommen att kontakta Lotta på mariaspfresor@gmail.com.

TISDAG 25 MARS – 2 DAGAR

Tranor vid Hornborgasjön, Varnhem, Bergööska Huset och Arboga

Tisdag. Vi reser mot Västergötland och äter lunch på Brunnsbo Gästgiveri innan vi kommer till Hornborgasjön. Här får vi förhoppningsvis se tusentals tranor som rastar inför sin vidare färd norrut (flyttfåglarna styrs av faktorer som vi inte råår på, så det är bara att hålla tummarna). Tranan är Västergötlands landskapsfågel och varje vår passerar flera tusen tranor Hornborgasjön. De samlas vid sjöns södra spets, där Länsstyrelsen sprider ut korn till fåglarna för att undvika skador från rastande tranor i jordbruket. De första tranorna brukar siktas redan i februari men sedan dröjer det innan resten kommer. Under några få veckor i slutet av mars och början av april passerar ca 30 000 tranor Hornborgasjön.

Färden går vidare till Varnhems klosterkyrka, känd för sin betydelse som ett av Sveriges äldsta kristna centrum, grundat på 1100-talet, och som plats för gravarna av flera svenska kungligheter, inklusive Birger jarl, Stockholms grundare. Kyrkan är också unik för sin välbevarade romanska och gotiska arkitektur. Vi kommer snart till Lundsbrunn där vi tilldelas våra rum och gemensam middag dukas fram. Rummen på Lundsbrunn är i en flygelbyggnad, ca 250 meter från huvudbyggnad/restaurang.

Onsdag. Efter frukost reser vi till Hallsberg där vi välkomnas med en guidad visning i Bergöövåningen med Carl Larssons väggmålningar och får höra om familjen Bergöö och Karin Larssons uppväxt och liv. I Arboga bjuds lunch på Ågården, pittoreskt belägen vid ån. Tid ges även att strosa i den historiska miljön med kullerstensgator och gammaldags miljö i en av landets mysigaste städer! Åter i Stockholm omkring klockan 19.

forts...

Avresa Cityterminalen kl 8.30, Södertälje kl 9.00.

Pris per person i dubbelrum: 3 790 kr. **SPF-pris: 3 490 kr.**

Tillägg för enkelrum: 250 kr.

SPF Maria Högalid har 28 reserverade platser fördelat på 9 dubbelrum och 10 enkelrum. Först till kvarn gäller. **Sista dag för anmälan är 31 januari.** Anmälan görs till Larssons resor direkt via info@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00.

På www.larssonsresor.se finns mer information. Ange namn, adress, telefon, e-post samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian, laktos- eller glutenintolerant.

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

TORSDAG 17 JULI – 2 DAGAR

Lars Lerins Sandgrund med Mårbacka och Grythyttans Gästgivaregård

Torsdag. Färden går till Örebro och lunch serveras på Karlslunds Herrgård. Resan går vidare till Lars Lerins Konsthall Sandgrund i Karlstad där en guide berättar om hans konst. Lerin anses vara en av de främsta inom akvarellmåleri! Fyllda av intryck åker vi till vårt centralt belägna hotell Scandic Winn Karlstad. Vi samlas för gemensam middag på hotellet.

Fredag. Efter frukost går färden till Selma Lagerlöfs Mårbacka för en guidad tur. Vi fortsätter till Grythyttans Gästgivaregård där lunch dukas fram. Grythyttans Gästgivaregård grundades 1641 på order av Drottning Kristina.

Åter i Stockholm omkring klockan 19.30.

Avresa Cityterminalen kl 8.00.

Pris per person i dubbelrum: 3 290 kr. **SPF-pris: 2 990 kr.**

Tillägg för enkelrum: 250 kr.

SPF Maria Högalid har hela bussen reserverad. Först till kvarn gäller.

Sista dag för anmälan är 15 maj. Därefter släpps ej utnyttjade platser till andra resenärer. Anmälan görs till Larssons resor direkt via info@larssonsresor.se eller via telefon 08-34 82 00.

På www.larssonsresor.se finns mer information. Ange att du är medlem i SPF Maria Högalid, namn, adress, telefonnummer, e-post samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian, laktos- eller glutenintolerant.

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

Fler resor!

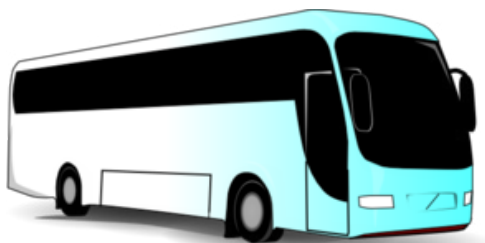
Eftersom vårens resor ännu inte är helt planerade hos flera av våra reseföretag när den här informationen går i tryck presenterar vi två kommande resmål. Vill du veta mer är du välkommen att kontakta Lotta på mariaspfresor@gmail.com så får du mer information så fort resorna är klara. Vi uppdaterar också i SPF-appen och på hemsidan.

Välkommen att fira midsommar i Söderköping. Vi planerar tillsammans med Larssons resor en midsommarhelg med god mat, dryck och härliga upplevelser. 3 dagar.

Irland i oktober. Följ med på en spännande resa till Irland 27 oktober. Vi kommer att bo i Dublin, besöka Kenmare och Galway.

Viktig! För alla resor gäller:

Du ansvarar själv för att transportera ditt bagage och för att kunna följa med i övriga gruppens tempo samt att klara av att genomföra resans program. Den som har behov av särskild kost eller liknande måste meddela detta vid bokningstillfället.



LEDIGA JOBB

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

- Efter höstens sista KOM-träff på Millesgården har **KOM-gruppen** tagit paus. För att kunna fortsätta behöver vi ytterligare en person som vill vara med och arrangera vårens träffar.
- Om någon kan ordna **bridgespel** så betalar föreningen 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

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.



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 internet-café 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.

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.

activage

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 SENIORENA.

VÄNMEMLEMSKAP

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 kulturevenemang 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.

STADSELSNÄMNDENS 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	Gunilla Lagerstedt spfmariastyrelsen@gmail.com	070-666 91 64
Vice ordförande	Anna Lena Centing spfmariahogalid@gmail.com	070-417 44 45
Kassör	Stig-Lennart Ebberstein spfmariakassor@gmail.com	070-880 86 55
Sekreterare	Anita Bengtar abengtar@gmail.com	070-689 66 98
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
Ledamot	Ewa-Britt Axelsson ewabritt.vikla@gmail.com	076-845 42 05

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.

Anne-Louise Ingerdal, annelouise.ingerdal@gmail.com, 070-440 12 88

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

Inger Åseborn, inger.aseborn@live.se, 070-675 21 73