

Välkommen till Maria Högalid

PROGRAM VÅREN 2022



HÄR TRÄFFAS VI:
SPF Seniorerna Maria Högalid
Tanto Seniorloкус
Lokal: Svärdet
Rosenlundsgatan 44 A
116 83 Stockholm

E-POSTADRESS:
spfmariahogalid@gmail.com
PLUSGIROKONTO:
77 88 80-5
HEMSIDA:
spf.se/mariahogalid

KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
	JANUARI	
10	Canasta startar	12
11	Vandringar startar	13
12	Bowling startar	13
12	Timmermans 1857	14
18	Handarbetscirkel startar	12
19	Visning Almgrens sidenväveri	8
19	Litteraturcirkel startar	12
24	Stora Vikingen	14
27	Månadsträff	4
	FEBRUARI	
2	Cirkel Livssamtal startar	7
7	Informationsmöte anhörigföreningen	6
8	Informationsträff för nya medlemmar	18
9	Timmermans 1857	14
17	Visning Stora synagogan	9
22	Årsmöte	4
24	Konditoribesök startar	14
24	Stora Vikingen	14
	MARS	
7	Informationsmöte informationssäkerhet	6
8	Informationsträff för nya medlemmar	18
9	Timmermans 1857	14
14	Visning Stadsarkivet	9
21	Informationsmöte framtidsfullmakt	6
24	Månadsträff	4
24	Stora Vikingen	14
	APRIL	
7	Visning Liljevalchs	10
11	Dagsresa – Det nya Stockholm	16
13	Timmermans 1857	14
21	Månadsträff	5
25	Stora Vikingen	14
26	Visning Riksdagshuset	10

KALLELSE



Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Maria Högalid kallas till

ÅRSMÖTE TISDAG 22 FEBRUARI KL 13.00

Plats: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A

Lokal: Svärdet

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 (25 januari) före mötet.

MAJ

11	Visning Bergianska trädgården	11
11	Timmermans 1857	14
19	Månadsträff	5
24	Stora Vikingen	14

JUNI

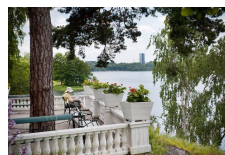
7-10	Resa till Skagen	17
9+15	Sommarlunch	5
13	Sommarcafé startar	12



Almgrens



Liljevalchs



Bergianska

ALLMÄN INFORMATION 18

FÖRENINGSGENOMGÅNG 19

MÅNADSTRÄFFAR

Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.

Tid: 13.00–ca 15.00, insläpp från 12.30.

Underhållning och information, kaffe/te, smörgås
och utlottning av blommor för 70 kr.

Anmälan senast 1 vecka i förväg till

spfmariahogalid@gmail.com eller

Anne-Louise Ingerdal, tel 070-440 12 88.



▷ TORSDAG 27 JANUARI

Välkommen till årets första mingel



Som vanligt serveras kex, ost och vin
(med eller utan alkohol), och så gnuggar vi
geniknölarna med frågesport där vi tävlar bordsvis.
Mingelträffen kostar 100 kr. ☺



▷ TISDAG 22 FEBRUARI – OBS!

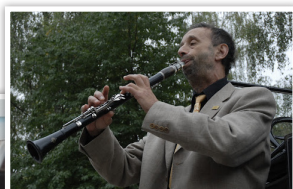
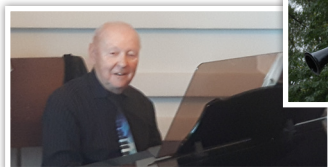
Årsmöte

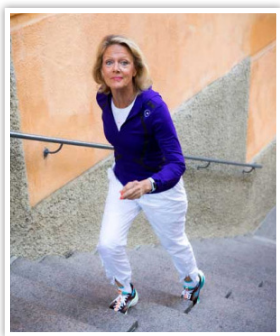
OBS! För att vara säker på att få kaffe och smörgås behöver du
anmäla dig även till årsmötet. Efter årsmötet pratar journalisten
Bengt Lindroth om sin aktuella bok "Vi som inte var med i kriget
– om Sverige, Norden, Europa och coronan". Han menar att han-
teringen av coronapandemin visat hur Sverige skiljer ut sig från
grannländerna. En av orsakerna är att "vi inte var med i kriget".
En slutsats som författaren gärna diskuterar med publiken. ☺

▷ TORSDAG 24 MARS

Tommy Löbel swingband med John Pohlman

Vi ser fram emot
en härlig timme
i swingens tecken. ☺





▷ TORSDAG 21 APRIL

"Våga nytt efter 60"

Madeleine Månsson "Gloria" ger oss tankar om hur vi kan få till ett fint pensionärliv. 🍷

▷ TORSDAG 19 MAJ

Hemligt besök – vem där?

Vi är så nyfikna och förväntansfulla! 🍷



▷ TORSDAG 9 JUNI eller ONSDAG 15 JUNI KL 12.30

Sommarlunch

Vi ses på **Ekermanska Malmgården** i Tanto, där vi välkomnas med ett glas bubbel. Till buffén blir vi serverade vin/öl/alkoholfritt, och så avslutar vi med kaffe och något gott.

Pris: 300 kr.

Anmälan och betalning senast 20 maj.

Ange *Sommarlunch* och **vilket datum du vill gå** vid anmälan och betalning till föreningens plusgiro 77 88 80-5.

Adress: Ekermans gränd 3-5. 🍷



SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.



INFORMATIONSMÖTEN

▷ MÅNDAG 7 FEBRUARI KL 13.30–15.30

Anhörigföreningen

I Sverige vårdar, stödjer eller hjälper regelbundet 1,3 miljoner anhöriga en närstående. Deras insatser sparar samhället 183 miljarder kronor varje år. Anhörigföreningen i Stockholm arbetar för att förbättra villkoren för anhöriga genom att samla information och kommunicera anhörigas behov och åsikter till berörda myndigheter och politiker. Osynligheten är för många anhöriga den största bördan. *Anita Oxburgh informerar om föreningen.* 

▷ MÅNDAG 7 MARS KL 13.30–15.30

Bedrägerier och informationssäkerhet

Bedrägerier, inte minst nätfiske (phishing), eller nu med all e-handel, s k smishing, ökar för varje år och bedragarna blir allt mer sofistikerade. Hur man kan känna igen ett försök till bedrägeri och därmed inte gå i fällan är det bästa receptet mot bedragarna. Under denna träff kommer *Paul Pinter från Stöldskyddsföreningen* informera oss om olika typer av bedrägerier, ID-kapning och hur vi på bästa sätt kan skydda oss. 

▷ MÅNDAG 21 MARS KL 13.30–15.30

Framtidsfullmakt och testamente – Blir det som du tänkt dig?

Föreläsning av Jessica Gonzalez Palm, jurist vid Bläck Juridik

Att låta upprätta handlingar såsom framtidsfullmakt och testamente resulterar i en trygghet både för dig som individ och för dina närstående. Föreläsningen kommer att handla om framtidsfullmakt och dess användningsområden samt om arvsrätt och möjligheten att genom testamente kunna styra hur arvet ska kunna fördelas. 

Anmälan till resp informationsmöte senast en vecka i förväg till spfmariahogalid@gmail.com eller Anne-Louise Ingerdal, tel 070-440 12 88.
Plats: **LIGNAGATAN 8.**
Ingen kostnad och ingen fika.

CIRKEL

LIVSSAMTAL

– en cirkel för att skriva och berätta sin livsberättelse

Vi utgår från material som kan hämtas från www.mind.se sammanställt av Studieförbundet Bilda.

Vi börjar med de tidiga åren, vad vi minns och vill berätta om dem.

De som redan skrivit något och eventuellt deltagit tidigare är välkomna, såväl som nya deltagare i gruppen.

För att genomföras bör gruppen bestå av max 6 personer.

Vi träffas varannan vecka under vårterminen och har som mål att belysa de viktigaste stadierna i livet med stöd av materialet. Vi delar våra berättelser inom gruppen och följer de etiska regler som rekommenderas för denna typ av cirkelarbete.

Start: Onsdagen den 2 februari kl 10.30–12.00. Därefter varannan vecka. Reservation för ändringar.

Lokal: Grupprummet Maria, Rosenlundsgatan 44 A.

Kontakt: Margot Benisch, margot.benisch@gmail.com, 070-750 27 30.

Ingen avgift förutom medlemskap i SPF Maria Högalid.

Sista anmälningdag: 28 januari 2022. 

SPF SENIORERNA

- JOBBAR FÖR att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik
- BILDAR OPINION i alla viktiga äldrefrågor

AKTIVITETER

Anmälan gör du till spfmariahogalid@gmail.com eller Anne-Louise Ingerdal, tel 070-440 12 88.

Betalar gör du till föreningens plusgiro 77 88 80-5 när du fått ett meddelande om att det reserverats en plats för dig, dock senast det datum som finns angivet vid respektive aktivitet. Ingen återbetalning sker om du uteblir från aktivitet där deltagaravgiften är inbetald i förväg.

Samling alltid 15 minuter innan aktivitet startar.

▷ ONSDAG 19 JANUARI KL 12.00–13.00

Almgrens sidenväveri

Guidad visning av fabrikslokaler från 1860.

Pris: 125 kr.

Anmälan och betalning senast 10 januari.

Ange *Almgrens* vid anmälan och betalning. 🍷

Adress: Repslagargatan 15 A.



▷ TORSDAG 17 FEBRUARI KL 13.00–15.00

Stockholms Stora synagoga

Guidad visning av Stora synagogan från 1870, belägen vid Berzelii park och skyddad av lagen om byggnadsminnen.

Pris: 100 kr.

Anmälan och betalning senast 27 januari.

Ange *Synagogan* vid anmälan och betalning. 🍷

Adress: Wahrendorffsgatan 3 B. Samling på gården vid en staty med inskriptionen: Flykten med Torahn.



▷ MÅNDAG 14 MARS KL 13.00–14.00

Stockholms stadsarkiv

Guidad visning av Stadsarkivet. År 1943 invigdes det sju våningar djupa magasinet i Kungsklippan. De äldsta handlingarna i arkivet upprättades i Stockholm i slutet av 1300-talet.

Pris: 50 kr.

Anmälan och betalning senast 25 februari.

Ange *Stadsarkivet* vid anmälan och betalning.

Adress: Kungsklippan 6. Samling i entrén. 🍷

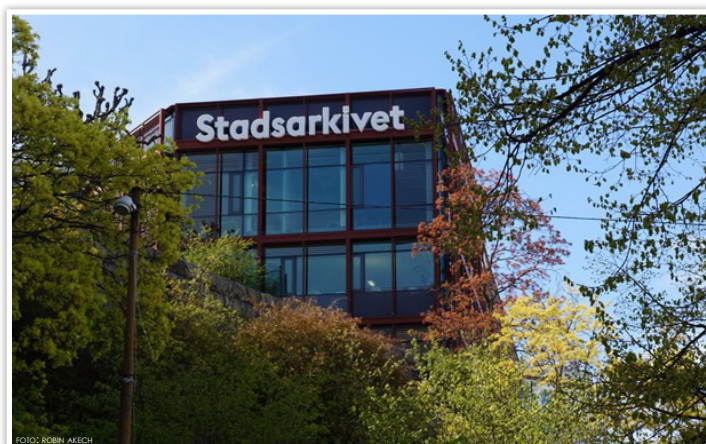


FOTO: ROBIN AKERH

▷ TORSDAG 7 APRIL KL 11.15–12.15

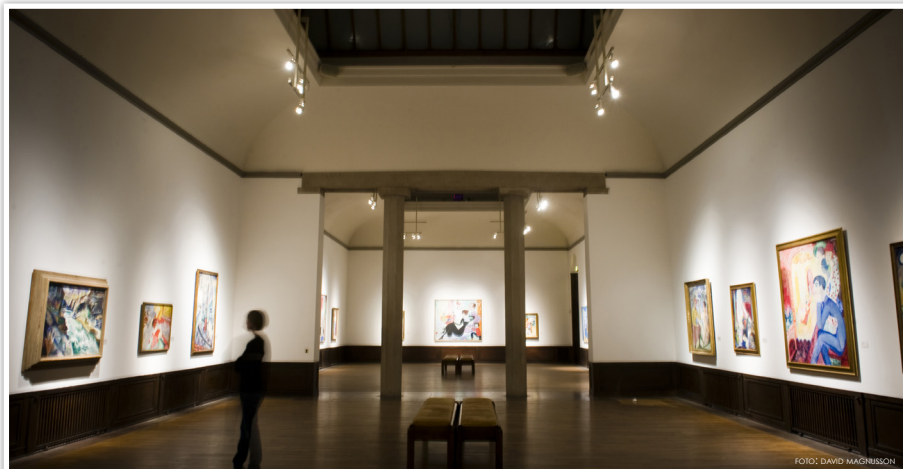
Liljevalchs vårsalong

Guidad visning av konsthallen som invigdes år 1916.

Pris: 150 kr. Anmälan och betalning senast 24 mars.

Ange *Liljevalchs* vid anmälan och betalning.

Adress: Djurgårdsvägen 60. Samling vid huvudentrén. 🗺



▷ TISDAG 26 APRIL KL 12.45–13.45

Riksdagshuset

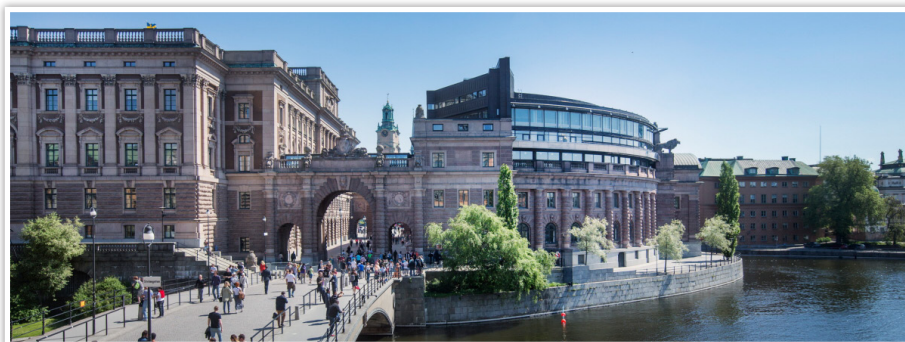
Guidad visning av Riksdagshuset.

Pris: 50 kr.

Anmälan och betalning senast 5 april.

Ange *Riksdagshuset* vid anmälan och betalning.

Adress: Riksgatan 3. OBS! Samling 12.15. 🗺



▷ ONSDAG 11 MAJ KL 13.00–14.30

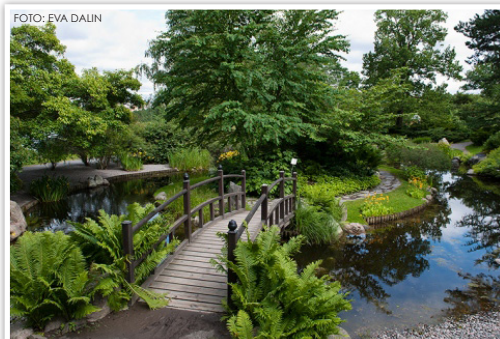
Bergianska trädgården

Guidad visning utomhus i Bergianska trädgården inklusive entré i Victoriahuset. Guiden möter upp vid informationstavlan som finns i slutet av äppellén från järnvägsövergången.

Pris: 100 kr.

Anmälan och betalning senast 20 april.

Ange *Bergianska* vid anmälan och betalning. 🍷



CIRKLAR

BRIDGE

Kan och vill du spela bridge?! Vi samarbetar med Katarina Sofia för att få igång ett gäng. Kontakta Lars Åstrand, 070-788 23 28, lars.astrand@blixtnet.se om du är intresserad. 

CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00. Är du intresserad, kom med! Start: 10 januari. Plats: Rosenlundsgatan 44 A, rum Rosen. Information: Inger Åseborn, inger.aseborn@live.se eller Mira Straméus, 073-383 31 02. 

DECKARCIRKEL

Deckarcirkeln kan för närvarande inte ta emot fler medlemmar. 
Kontakt: Ann Engström mormorengstrom@yahoo.se, 070-688 28 42.

LITTERATURCIRKEL

Vi träffas och diskuterar böcker var fjärde onsdag.
Start: 19 januari. Plats: Lignagatan 8 Klubbrum 4 (vid Hornstull).
Hör av dig till Gudrun Fagerström om du är intresserad, gudrun.fagerstrom@gmail.com, 073-573 90 92. 

BIOCIRKEL



Vill du se filmer du kanske inte skulle välja själv? Vi turas om att välja en film och sedan träffas vi och pratar om den. På samma sätt som en bokcirkel. Plats och tid för första träffen meddelas senare.
Marianne Wennersten, 070-713 13 45, wennmar187@gmail.com. 

HANDARBETSCIRKEL



Vi kommer att starta en ny grupp med temat ”Sticka, virka, brodera eller handarbete”. Varannan tisdag, ojämna veckor, med start 18 januari kl 13.30–15.30 på Rosenlundsgatan.
Kontakta Kestin Wallin, 070-647 10 13, kerstinwallin@hotmail.com om du är intresserad. 

FRISKVÅRD

BILJARD

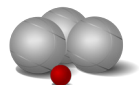
För närvarande har vi ingen kontaktperson.
Om någon är intresserad av att vara ansvarig
för denna aktivitet hör av dig till
spfmariastyrelsen@gmail.com.

Tanken har varit att träffas varje torsdag på Söderhallen Biljard på
Hornsgatan 61. Pris: 30 kr/tim.



BOULE

Är du intresserad av att starta en grupp för boulespel?
Hör av dig till spfmariastyrelsen@gmail.com.



BOWLING

Vi är ett gäng som spelar bowling på
onsdagar 14.00–15.00 i bowlinghallen
Rock & Bowl på Hornsgatan 54 vid Mariatorget.
Är du intresserad, kom med!
Start: 12 januari. Avslutning 18 maj.
Information: Rolf Seydlitz, rolf.seydlitz@rol.se, 070-888 26 05.



STRÖVTÅG

– med eller utan stavar

Tisdagar klockan 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 vid rasten är bra
att ha med. Vintertid är det broddar som gäller!
Vi är ofta tillbaka vid 15-tiden.
Vårens vandringar börjar den 11 januari och
slutar den 19 maj. Välkommen i gänget!
Information:
Carina Agardsson, 070-537 84 75,
Harriet Bagge, 073-084 13 68,
Vanja Olsson Ahern, 070-947 15 27.



MAT OCH DRICK



TIMMERMANS 1857

Andra onsdagen i månaden träffas vi kl 17 och har trevligt på restaurang Timmermans 1857, Timmermansgatan 35. Aktuella dagar finns angivna i kalendariet. Ingen föranmälan.

STORA VIKINGEN

Vi träffas den 24:e varje månad ca kl 15 för en sen lunch/tidig middag på Stora Vikingen, Hornsgatan 35–37. Om den 24:e inträffar en helgdag ses vi första vardagen efter. Kommer du före kl 15 kan du äta till "dagens lunch"-pris. Aktuella dagar finns angivna i kalendariet.

KULTUR OCH MÅLTID

Vill du ha sällskap på lunch och museibesök?

Kom med i KOM-gruppen (**K**ultur **O**ch **M**åltid)! Vi träffas ca en gång i månaden och börjar med att äta lunch i museets restaurang. Därefter går vi runt på museet. Kontakta Gunilla Fredriksson, 070-277 51 22, spfkomgruppen@gmail.com om du vill vara med i KOM-gruppen.

SOMMARCAFÉ PÅ ZINKADUS I TANTO

Vi träffas alla måndagar från kl 13 fr o m 13 juni t o m 15 augusti. Adress: Zinkens väg 20.

KONDITORIBESÖK



Vill du följa med och upptäcka konditorier/fikaställen på Södermalm? Första tillfället är 24 februari kl 14.30 till ca 16.30 och sen har vi tänkt att besöka ett konditori i månaden under våren. Kontakta Kestin Wallin, 070-647 10 13, kerstinwallin@hotmail.com om du är intresserad.

TEATER OCH OPERA

TEATER

Jag väljer ut pjäser jag tror att ni kommer att gilla. Först preliminär-bokar jag, och det betyder att jag ibland behöver boka biljetter långt i förväg. Därefter skickar jag ut inbjudan till er, ni beställer biljetter och sedan bekräftar jag till teatern. Biljetterna skickas digitalt till er tillsammans med betalningsinformation. Rabatterna brukar vara runt 15 %. Erbjudandet gäller även era vänner.

Ni 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.

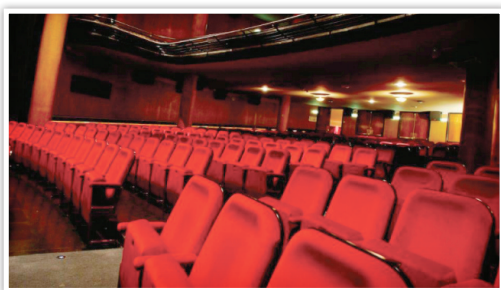
Kontakta Gunnel Levander, spfmariateater@gmail.com om du vill vara med i teatergruppen.

OPERA



Vi kommer att starta en operagrupp i samarbete med Katarina Sofia och med samma upplägg som teatergruppen.

Kontakta Gudrun Fagerström, spfmariopera@gmail.com om du vill vara med i operagruppen.



På grund av osäkerheten om hur pandemin kommer att påverka våra möjligheter att resa är vårens reseprogram mindre omfattande än vanligt. Efterhand kan nya resor tillkomma, de kommer då att annonseras i styrelsens månadsbrev.

▷ MÅNDAG 11 APRIL – DAGSRESA

Det nya Stockholm, västra delen

Vi följer upp höstens uppskattade dagstur till norra delen av Stockholm med en dagstur där vi får uppleva förändringarna i de västra delarna av Stockholm med omnejd. Stockholm växer både inåt och utåt, stadens årsringar får nytillskott och obebyggda områden genomgår stora förändringar. På denna busstur lär man sig mer hur detta hänger ihop. En gång var de stora egendomar med gårdar och torp vars namn finns kvar men inte alltid byggnaderna. Staden börjar att köpa upp privat mark främst i början av 1900-talet. Turen startar med Kungsholmen ut mot Tranebergsbron och Alvik, Äppelviken, vi åker igenom småhusområden, passerar funkishus i Ålsten, stannar vid ett slott för fika utomhus. I Vällingby byggdes en ABC-stad, granne med ett slott och Vattenfall. Vi åker mellan flera olika kommuner, längst bort är Järfälla, innan vi vänder mot Sveriges minsta kommun Sundbyberg på vår väg tillbaka till Kungsholmen. Vår kunniga stockholmsguide delar med sig av sina gedigna kunskaper.

Pris: 490 kr per person.

Start kl 9.30, på-/avstigning på Cityterminalen. I resans pris ingår: Guidad visning 3 timmar, förmiddagskaffe och bussresa.

Anmälan till reseombuden **senast 15 februari**.

Betala till plusgiro 77 88 80-5 så snart bekräftelse erhållits om att plats finns. Ange **Nya Stockholm** på betalningen.

Reseombud i SPF Seniorerna Maria Högalid

Ritva & Björn Ståhl, 070-572 32 95, 08-641 96 90

E-post: spfmariaresor@gmail.com

TISDAG 7 – FREDAG 10 JUNI

Skagen, Danmark

Här kommer en ny möjlighet att följa med på denna uppskattade resa med den populäre, kunnige och erfarne reseledaren Christer Kullberg som arrangerat denna resa mer än 30 gånger!

Dag 1. Avresa med buss från Stockholm till Göteborg och färja till Fredrikshamn. Vi gör ett besök i anrika *Höjen* och ser dess berömda solnedgångsplats innan vi tar in på vårt hotell i Skagen.

Dag 2. Utfärd till *Grenen* – Danmarks nordligaste udde där haven möts, sedan en stadsrundtur. Vi besöker *Den Tilsandede kirke* och sedan åter till Skagen för att utforska staden på egen hand. Sedan åker vi till det spännande *Oddecentrat* ute på Grenen för att lära oss om hav, natur och sandflykt. Vidare till *Kandesstederna* och "*Öknen*" en bit utanför Skagen. På kvällen besöker vi *Skagens kyrkogård* och de berömda Skagenmålarnas gravar. Middag på restaurang *Folden*.

Dag 3. Privat visning av *Skagens Museum* och *Anchers Hus*! Vi har museerna helt för oss själva. Därefter besöker vi den f d *Svenska Sjömanskyrkan* och får veta om dess verksamhet. Därefter tid på egen hand i Skagen för fortsatta museibesök, lunch eller annat. Fritt att under hela dagen göra gratis återbesök på båda museerna. Middag på restaurang *De To Have* långt ut på Grenen med sin spektakulära utsikt över både Kattegatt och Skagerrak. Innan midnatten blir vi underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet.

Dag 4. Hemresa på morgonen, färja till Göteborg där vi tar tåget till Stockholm.

Pris 6 985 kr per person i dubbelrum, enkelrum +1200 kr.

I priset ingår: Buss-/tåg-/färjeresor, övernattning i dubbelrum, frukostbuffé, middag dag 2 och 3, guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus, besök i f d Skagens Sjömanskyrka inkl förmiddagskaffe, utfärder till Grenen, Oddecentrat, Gammel-skagen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen".

Anmälan till reseombuden **senast 31 mars**. Kontakta reseombuden för detaljerat reseprogram. Bokningsbekräftelse och betalningshandlingar kommer från arrangören, CK:s Resor.

ALLMÄN INFORMATION

INFORMATIONSTRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

– och för er som känner er nya

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

Tisdag 8 februari 13.00–15.00

Tisdag 8 mars 13.00–15.00

Lokal: Rosen på Rosenlundsgatan 44 A.

INFORMATION TILL MEDLEMMAR SOM VI INTE NÅR MED E-POST

Den information som vi skickar ut till de medlemmar som vi kan nå via e-post finns även att få i tryckt form på våra månadsträffar.

PROGRAMSAMARBETE

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

www.spf.se/mariahogalid, www.spf.se/katarina.

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+.

Vill du veta mer, kontakta Elin Lönn, verksamhetsutvecklare för SPF Seniorerna, elin.lonn@sv.se, 08-679 03 03.

Se även studieförbundets hemsida sv.se/stockholm.



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. Seniornet har öppet för alla seniorer på måndagar och torsdagar kl 13–16 men kan inte ta emot fler än sex samtidigt. Hemsida: sodermalm.seniornet.se.

FÖRENINGSPERSONAL

MEDLEMSAVGIFT ÅR 2022

Medlemsavgiften i SPF Seniorerna Maria Högalid är 295 kr.
Betala inte avgiften innan du fått faktura från SPF förbundet.
Vänmedlemskap kostar 100 kr och betalas till föreningens
plusgiro 77 88 80-5.

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 medlemsadministra-
tören Ewa Dahlman, spfmariamedlemsansvarig@gmail.com
eller 070-544 80 80.

HEMSIDA

SPF Seniorerna Maria Högalid har en hemsida med aktuell
information om föreningens verksamhet, aktiviteter, resor,
erbjudanden om kulturevenemang och annat.
Hemsidans adress: spf.se/mariahogalid.

FÖRENINGSDATA

Plusgirokonto: SPF Maria Högalid 77 88 80-5.
Organisationsnummer: 802409-3349.

STADSDELSNÄMNDENS PENSIONÄRSRÅD SPR

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

STYRELSEN

Ordförande	Gunilla Lagerstedt spfmariastyrelsen@gmail.com	070-666 91 64
Vice ordförande	Cecilia Söderman cecilia.soderman55@outlook.com	070-360 37 11
Kassör	Stig-Lennart Ebberstein spfmariakassor@gmail.com	070-880 86 55
Sekreterare	Anita Bengtar abengtar@gmail.com	070-689 66 98
Medlemssekreterare	Ewa Dahlman spfmariamedlemsansvarig@gmail.com	070-544 80 80
Klubbmästare	Anne-Louise Ingerdal spfmariahogalid@gmail.com	070-440 12 88
Ledamot	Ulla Waern ulla.waern@gmail.com	076-611 83 86

VAR MED OCH PÅVERKA I MARIA HÖGALID-FÖRENINGEN

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

Ritva Ståhl, ritva.stahl@telia.com, 08-641 96 90

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