

Välkommen till Maria Högalid

PROGRAM VÅREN 2026



Bilder ur vårens program:

Nynäs Rökeri & Fiskhall | Hovstallets Daimler | Nils Ferlin & KlaraBohemerna



FOTO: CHARLOTTE GAWELL



E-POSTADRESS: spfmariahogalid@gmail.com

PLUSGIROKONTO: 77 88 80-5

HEMSIDA: spf.se/mariahogalid

SWISH: 123 153 64 73

KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
	JANUARI	
12	Canasta startar	15
13	Litteraturcirkel 2 startar	15
13	Vandringar startar	16
14	Bowling startar	16
14	Litteraturcirkel 1 startar	15
15	Litteraturcirkel 3 startar	15
18	Ut och ät med Maria Högalid	14
20	Månadsträff	4
29	Föredrag om träning	13

FEBRUARI

4	Ny kör startar	21
6	Riksdagshuset	8
11	Seminarium i samarbete med Katarina Sofia	8
18	Ut och åt med Maria Högalid	14
26	Årsmöte och musikunderhållning	3+4

MARS

4	Informationsträff för nya medlemmar	20
5	Föreläsning "Mellan himmel och jord"	7
12	Hovstallet	9
20	Månadsträff	5
27	Föreläsning om AI	7
30	van der Nootska palatset	9

APRIL

9	Italienska Kulturinstitutet	10
14	Månadsträff	5
20	Ut och åt med Maria Högalid	14
24	Vinprovning	10
27	Odd Fellow	11

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

KALLELSE



Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Maria Högalid kallas till

ÅRSMÖTE TORSDAG 26 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 2 veckor före mötet.

Motioner som medlem vill få behandlade på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor före mötet (29 januari).

Datum	Månad	Sida
	MAJ	
3	Resa till Mallorca, 6 dagar	18
8	Konstakademien	11
11	Odd Fellow	10
19	Månadsträff	6
20	Informationsträff för nya medlemmar	20
22	Dagstur till Nynäshamn	13
29	Musikteater	12
	JUNI	
1+2	Sommarlunch	6
13	Rosendals slott	12
18	Midsommar i Skara	19
	JULI	
31	Göta kanal och Visingsö	19
	AUGUSTI	
8	Fredriksdalsteatern	19

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 våren delats in i två anmälningssperioder.

Arrangemang i januari, februari och mars kan bokas först från den **8 januari**.

Arrangemang i april, maj och juni kan bokas först från den **15 mars**.

Anmälningar tidigare än dessa datum blir ogilliga.

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.

TISDAG 20 JANUARI

Humor och hälsa – hur hänger det ihop? *

Under lättsamma former får vi tillsammans med Marlene Stjernfeldt reda ut sambanden mellan humor och hälsa. Kanske får vi nya insikter och idéer. Hennes föredrag är både seriöst och skämtsamt. Förhoppningsvis sjunger vi även allsång. Marlene är legitimerad läkare sedan 1998. Hennes huvudintresse de senaste åren har varit att forska och fördjupa sig inom ämnet välmående.

Pris: 100 kr/person. Tid: kl 13.00–15.00, inlägg från 12.45.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 15 januari. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorlokal, Rosenlundsgatan 44 A.



TORSDAG 26 FEBRUARI – ÅRSMÖTE

Reimers Swing Band *

Vi börjar med att lyssna till härlig swingmusik från 1900-talets första hälft. Rolf Hillforth som är orkesterledare och spelar trummor samt Björn Mangerud på trombon startade Reimers Swing Band i januari 2008.

Från början var de en 10-mannaorkester och alla bodde på Reimersholme.

Idag är de åtta musiker från olika delar av Storstockholm.

Fri entré. Smörgås och festis serveras. Tid: kl 13.00–15.00, inlägg från 12.45.

Anmälan tidigast 8 januari och senast 12 februari. Se överst på sidan 4.

Ange Årsmöte vid anmälan.

Adress: Maria Magdalena församlingssal, Ragvaldsgatan 10.



FREDAG 20 MARS

Vart är världen på väg? *

Vi hör SVTs utrikesreporter Bert Sundström berätta om sin karriär, om tiden som Moskvakorrespondent och om bevakningen av Ryssland under 20 års tid. Han delar också med sig av sina analyser av yttrandefrihet i Ryssland, kriget i Ukraina och demokratiutvecklingen i världen.

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 6 mars.

Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



TISDAG 14 APRIL

Stockholmsutställningen 1897 *

I ord och bild guidar Hans Arnbom oss genom den intressanta Allmänna konst- och industriutställningen som hölls på Djurgården 1897. Utställningen anordnades av dåvarande kronprins Gustaf, senare kung Gustaf V, med anledning av kung Oskar II:s 25-årsjubileum som regent. Här uppfördes nästan 100 paviljonger, 3 722 utställare deltog och den populära utställningen besöktes av 1,5 miljoner människor.

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 mars. Betalning senast 31 mars.

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 utlottnings 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

TISDAG 19 MAJ

Exit Kalahari *

Vad gör man när ens värsta mardröm blir verklighet? Det vet SVT-medarbetarna Jenny Söderqvist och Helene Åberg vars bil plötsligt exploderar ute i Kalahariöknen och det mesta brinner upp. Hur lyckas de ta sig tillbaka till civilisationen? De berättar medryckande om hur de under vägen möter lejon, bryter sig in i ett tomt hus och lyckas starta en traktor med en konservöppnare.

Pris: 100 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 15 mars. Betalning senast 5 maj. Se överst på sidan 4.

Ange *datum för aktivitet* vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto seniorlokal, Rosenlundsgatan 44 A.



* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm



MÅNDAG 1 JUNI eller TISDAG 2 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 sommartårter.

Pris: 450 kr/person.

Anmälan tidigast 15 mars. Betalning senast 18 maj. Se överst på sidan 4.

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

Adress: Ekermans gränd 3–5.



FÖRELÄSNINGAR

TORSDAG 5 MARS KL 13.00–cirka 14.30

Mellan himmel och jord – om död, begravning och juridik *

Välkommen till en föreläsning där vi tar upp frågor som vi gärna skjuter upp. Vi har bjudit in Per Östling för att samtala kring frågor som berör oss alla – döden, begravningsprocesser och det juridiska efteråt. Per är leg sjuk-sköterska och har arbetet både inom ASIH (avancerad sjukvård i hemmet) och på palliativ vårdavdelning men driver nu också Södertörns begravning. Mellan himmel och jord har bland annat följande innehåll: Attityder till döden i samhället och hur de påverkar oss. • Vad som sker efter ett dödsfall – bårhus, krematorium, olika gravskick. • Vanliga frågor för anhöriga – kostnader, kyrklig vs borgerlig begravning, vad begravningsavgiften täcker. • Praktiska och juridiska aspekter – bouppteckning, utlandstransport, donation.

Pris: 80 kr/person. Lättare förtäring serveras.

Tid: kl 13.00–14.30, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 19 februari. Se överst på sidan 4.

Ange *Juridik* vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.

FREDAG 27 MARS KL 13.00–14.30

Föreläsning av Gabriel Eliasson om AI *

Gabriel Eliasson är digital pedagog och föreläsare med många års erfarenhet av att hjälpa seniorer att förstå och använda ny teknik. Artificiell intelligens, ofta förkortat till AI, handlar om smarta verktyg som hjälper oss i vardagen. Det är samma teknik som redan idag finns i våra telefoner, datorer och tjänster vi använder. I den här föreläsningen får du veta vad AI är. Gabriel visar hur verktyg som ChatGPT och Google Gemini kan stötta dig i allt från att skriva mejl och hitta information till att planera resor, få receptförslag eller bara vara ett bollplank i vardagen. Du får se konkreta exempel, praktiska tips och lära dig hur du kan börja utforska AI i din egen takt.

Pris: 100 kr/person. Lättare förtäring serveras.

Tid: kl 13.00–14.30, insläpp från 12.45.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 13 mars. Se överst på sidan 4.

Ange *AI* vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.

* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

EVENEMANG OCH STUDIEBESÖK

FREDAG 6 FEBRUARI KL 11.45–12.45 eller 12.45–13.45

Allmän visning av Riksdaghuset

Vi besöker lokaler som är viktiga i riksdagsarbetet och hör om riksdagens historia och verksamheten idag. Vi får också veta mer om riksdagens främsta uppgifter, hur ledamöterna arbetar och hur riksdagen har sett ut genom tiderna. Hissar finns.

Pris: 100 kr/person.

Grupp 1: samling senast 11.15, tid för säkerhetskontroll. Ta med ID-handling.

Grupp 2: samling senast 12.15, tid för säkerhetskontroll. Ta med ID-handling.

Adress: Riksgatan 3.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 23 januari. Se överst på sidan 4.

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



ONSDAG 11 FEBRUARI KL 13.00–15.00

Seminarium om hälsa – SPF Seniorerna Södermalm

SPF Katarina Sofia bjuder tillsammans med SPF Maria Högalid in till ett intressant seminarium med två inbjudna talare: Björn Klinge och Mia Thuresson. Munnen och hälsan hänger ihop mycket mer än vi tidigare trott. Vi får svar på hur tand- och munhälsa påverkar resten av kroppen och kopplingen till våra vanligaste folksjukdomar. Med hjälp av bilder får vi en fascinerande inblick i vad munhälsan betyder.

Björn Klinge är professor emeritus vid institutionen för odontologi, Karolinska Institutet. Han har forskat om kopplingen mellan folksjukdomar och tand- och munhälsa i över trettio år.

Mia Thuresson har arbetat som naprapat i trettio år. Hon har även undervisat på Napratpathögskolan som extern föreläsare i över tjugo år och kommer att föreläsa om hur vi förebygger och tar hand om smärta i rörelseapparaten. Varför kroppen reagerar som den gör. Hur vi kan skilja på symptom och orsak.

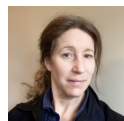
Plats: Årsta Folkets Hus, Biografen, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

Dörrarna öppnas kl 12.40.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 28 januari. Se överst på sidan 4.

Ange *Seminarium* vid anmälan och betalning.



TORSDAG 12 MARS KL 15.00–16.00

H.M. Konungens Hovstall

Hovstallets nuvarande byggnader stod färdiga 1894 och har formen av en riddarborg i tegel med torn och murar som omger den inre borggården. Här visas ett fyrtiotal vagnar: paradvagnar, landåer, sjuglasvagnen med flera. I stallet finns 14 hästar. Bland tjugotalet bilar ser vi en Cadillac och en Daimler, som är Hovstallets äldsta bil och fortfarande används vid speciella tillfällen.

OBS! Trappor till övre vagnsvinden.

Samling kl 14.45 utanför Hovstallet.

Pris: 180 kr/person.

Anmälan tidigast 8 januari.

Betalning senast 26 februari.

Se överst på sidan 4.

Ange *Hovstallet* vid anmälan och betalning.

Adress: Väpnargatan 1.



MÅNDAG 30 MARS KL 14.00–16.30

Föredrag, smörgåsbuffé och visning av van der Nootska palatset

Vår guide Magnus Jönsson berättar om de olika rummen och dess utsmyckningar under föredraget om van der Nootska palatset och dess historia.

Sedan tar vi del av smörgåsbuffén bestående av nybakat bröd, ost, skinka, grönsaker, scones och choco-croissanter. Var och en gör sina egna smörgåsar. Te/kaffe och vatten serveras till buffén. Därefter ger Magnus Jönsson oss en rundvandring i de olika rummen.

Insläpp från kl 13.45.

Adress: Sankt Paulsgatan 21.

Anmälan tidigast 8 januari. Betalning senast 5 mars.

Se överst på sidan 4.

Det finns möjlighet att få välja mellan ett glas rött eller vitt vin till buffén. Var och en betalar vinet vid bokningen.

Vinet går inte att beställa eller betala på plats.

Pris: 350 kr/person eller 485 kr/person inklusive ett glas rött eller vitt vin.

Ange a) *Palatset* eller b) *Palatset rött* eller *Palatset vitt* vid anmälan och betalning.

OBS! Minimum 40 personer för att genomföra evenemanget.

Det finns ingen hiss då huset är K-märkt och 350 år gammalt. Trappstegen är dock inte särskilt höga.



TORSDAG 9 APRIL KL 10.30–11.30 eller KL 14.00–15.00

Italienska Kulturinstitutet – guidad visning

År 1958 invigdes det eleganta och asymmetriska Italienska Kulturinstitutet på Gärdet. Här rymms fåtöljer, lampor, skrivbord och stolar designade av arkitekten Gio Ponti. Från golv till tak syns material, färger och ljussättning i detaljer som karaktäriserar alla hans projekt.

Pris: 100 kr/person.

Grupp 1: samling kl 10.15.

Grupp 2: samling kl 13.45.

Adress: Gärdesvägen 14.

Anmälan tidigast 15 mars.

Betalning senast 26 mars.

Se överst på sidan 4. Ange *Italien 1* eller *Italien 2* vid anmälan och betalning.



FREDAG 24 APRIL KL 16.00– cirka KL 18.00

Rätt vin till ostbrickan – lär och inspireras *

Hur planerar du en ostbricka med rätt smaker till ditt favoritvin? Idag kan vi välja bland otroligt många osttyper, men alla ostar passar inte att serveras till ett och samma vin. Målet för kvällen är att vi ska förstå varför några kombinationer blir mycket lyckade, medan andra inte blir det. Först tittar vi på karaktärsdragen på utvalda ostar, sedan karaktärsdragen på utvalda viner. Tillsammans ska vi prova sex olika viner. Därefter ska vi kombinera varje vin med ett urval från sex ostar som kvällens ostbricka består av.

Provningen leds av Anne Johanne Korsnes, diplomerad sommelier, som har tjugo års erfarenhet av att leda vinprovningar.

Pris: 350 kr/person.

Anmälan tidigast 15 mars. Betalning senast 10 april.

Se överst på sidan 4.

Ange *Vin till ost* vid anmälan och betalning.

Adress: Fatburs brunnsgata 19, Bofills båge.

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



* I dessa arrangemang samarbetar föreningen med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm

MÅNDAG 27 APRIL KL 11.00–12.30 eller
MÅNDAG 11 MAJ KL 11.00–12.30

Odd Fellow-huset i Banérska palatset

Vad döljer sig innanför den fantastiska porten i Banérska palatset och vad gör Odd Fellow? Det får vi veta under 1,5 timmes guidad visning av huset.

Därefter intar vi gemensam lunch i Odd Fellows restaurang.

Pris: 275 kr/person inklusive lunch.

Grupp 1, 27 april: samling kl 10.45.

Grupp 2, 11 maj: samling kl 10.45.

Adress: Västra Trädgårdsgatan 11 A
intill Kungsträdgården.

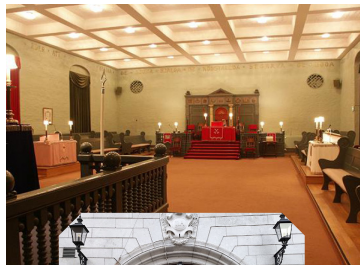
Anmälan tidigast 15 mars.

Betalning senast 13 april respektive 11 maj.

Se överst på sidan 4.

Ange *Odd Fellow 1* eller *Odd Fellow 2*
vid anmälan och betalning.

Ange specialkost vid anmälan.



FREDAG 8 MAJ KL 11.00–12.00 eller KL 14.00–15.00

Konstakademien, Kungliga Akademien för de fria konsterna

Konstakademiens samlingar berättar om konstens utveckling från år 1735 fram till idag. Vi följer en guide som visar exempel på skulptur, måleri och arkitektur i huset.

Pris: 100 kr/person.

Grupp 1: samling kl 10.45.

Grupp 2: samling kl 13.45.

Adress: Fredsgatan 12.

Entré med hiss: Jakobsgratan 27C.

Anmälan tidigast 15 mars. Betalning
senast 24 april. Se överst på sidan 4.

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



UPPKÖPSBILD: KONSTAKADEMIEN / BJÖRN STRÖMVELD

FREDAG 29 MAJ KL 13.00–15.00

Musikteater om Nils Ferlin & KlaraBohemerna

Tillsammans med SPF Katarina Sofia bjuder vi in till en musikteaterföreställning med musikern Kalle Källman och skådespelaren Daniel Scherp från Teaterfabriken. I det tidiga 1900-talets Stockholm möter vi bland många andra Nils Ferlin, Dan Andersson, Stig Dagerman och Victor Arendorff (som under sommarnätterna sov i Hagaparken med adress "buske nr 5"). Klarabohemerna var konstnärer och textförfattare som tillbringade dagarna i Klara tidningskvarter, och på ölschapp och hak skapades delar av den svenska visskatten.



Adress: Årsta Folkets Hus, Biograf Mälaren, Hjälmarsvägen 28, Årsta.
Buss 164 från Söder eller buss 160 från Gullmarsplan till Årsta torg.

Insläpp från 12.30.

Pris: 175 kr/person.

Anmälan tidigast 15 mars. Betalning senast 15 maj. Se överst på sidan 4.
Ange *Teater* vid anmälan och betalning.

LÖRDAG 13 JUNI KL 13.00–14.00 eller KL 14.00–15.00

Rosendals slott på Djurgården – guidad visning

Slottet uppfördes på 1820-talet åt Karl XIV Johan. Inredningen i empirstil präglas av möbler i mahogny, heltäckande mattor och maffiga gardin-upsättningar i starka färger. Här ses Röda salongen, Blå salongen, Gula salongen och Gröna förmaket vars namn vittnar om betydelsen av färger för dåtidens inredningskonst. Till sevärdheterna hör också biblioteket där Karl XIV Johans boksamling bevarats i orört skick.



Pris: 160 kr/person.

Grupp 1: samling kl 12.45.

Grupp 2: samling kl 13.45.

Adress: Rosendalsvägen 49.

Anmälan tidigast 15 mars.

Betalning senast 29 maj.

Se överst på sidan 4.

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



DAGSUTFLYKT

FREDAG 22 MAJ KL 9.45 – cirka 16.00

Nynäshamns skärgård och Dragets kanal

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och på kryssning i Nynäshamns skärgård. I priset ingår: bussresa, båttur två timmar inkl förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl måltidsdryck, sallad, kaffe och kaka samt besök i Nynäs rökeri. I rökeriets fiskaffär hittar du allt från färsk fisk, sill, räkor och såser, rökt och inlagt i alla sorter och former.

Samling kl 09.30 vid Zinkensdamms IP, Ringvägen 16.

Buss avgår kl 09.45 från Zinkensdamms IP.

Vi beräknar vara tillbaka 16.00–16.15.

Pris: 995 kr/person.

Minimum 30 personer för att genomföra resan. Max 48 personer.

Ange *Nynäshamn* vid anmälan och betalning.



Draget



*Restaurang Kroken
där vi intar vår lunch*

TRÄNING FÖR BÄTTRE BALANS SOM SENIOR **activeage®**

Kom och lyssna på Kristoffer Sjöberg, VD på Activeage och en av Sveriges mest erfarna seniortränare. Ett givande och intressant föredrag om hur balansen påverkar allt du gör i din vardag, hur den förändras med åldern och vad du kan och bör göra för att se till att du får så god balans som möjligt oavsett ålder och förutsättningar. En bra balans är en viktig del i att kunna ha ett aktivt liv!

Varmt välkommen!

29 januari kl 15.00 på Activeage Södermalm OBS! Begränsat antal platser.

Anmälan senast den 22 januari till spfmariahogalid@gmail.com.

MAT OCH DRYCK

KONDITORIBESÖK

Träffarna med konditoribesök tar 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 eller på telefon 0732-512478 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 eller sms 073-966 16 12.

Söndag 18 januari kl 14.00

Vårt första besök är en italiensk trattoria där vi njuter av deras brunchbuffé.

La Casa, Långholmsgatan 12.

Anmälan tidigast 8 januari. Ange *La Casa* vid anmälan.

Onsdag 18 februari kl 17.00

Vårt andra besök är en kinakrog med specialitet på det kantonesiska köket.

Canto Papa, Mariatorget 2.

Anmälan tidigast 8 januari. Ange *Canto Papa* vid anmälan.

Måndag 20 april kl 17.00

Vårt tredje besök är en ny tolkning av det klassiska brasseriet Bouillon som har sitt ursprung i 1800-talets Paris. Brasserierna blev snabbt populära för sina enkla, rustika och prisvärda rätter med klassiska smaker.

Nabo, Hornsgatan 1.

Anmälan tidigast 15 mars. Ange *Nabo* vid anmälan.



CIRKLAR

CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00.

Start: 12 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: 14 januari. 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: 13 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 15 januari. 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.



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.

Reservation för ev prisändring.

Start: 14 januari.

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: 13 januari.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



*Fikapaus
mellan Bredäng
och Liljeholmen*



Vandring på Gärdet

TEATER OCH OPERA

TEATER

Teaterombudet väljer ut föreställningar på Dramaten och Kulturhuset / Stadsteatern som hen 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 operaspfmariahogalid@gmail.com.

RESOR

SÖNDAG 3 MAJ–FREDAG 8 MAJ

Mallorca – en återupptäckt favorit

Resa tillsammans med SPF Katarina Sofia

Vi gör en resa i behagligt tempo där du får upptäcka det okända Mallorca. De långa inbjudande stränderna, den goda maten och den storslagna naturen gör ön till ett riktigt favoritresmål med många återvändare varje år. Vi bor i orten Can Pastilla, nära huvudstaden Palma med sin gamla stad och stora utbud av kultur och shopping.

Vår reseledare Fredric Cederlund har bott på Mallorca i över 20 år. Han har stor kunskap om den mallorcinska kulturen och ser fram emot att få visa och dela sina smultronställen med oss.

Vi gör utfärder till bl a Palma, Valldemossa, Sóller och Fornalutx.

Frukost alla dagar, 4 luncher, 4 middagar, vinprovning samt entréer och guider ingår i resans pris.

Vi flyger till Palma söndag kväll och reser tillbaka sen fredag eftermiddag. Utförligt program för resan – se vår hemsida eller kontakta Lillemor Mylly. Plats/tid: Arlanda flygplats (närmare info till deltagare).

Pris: 14 950 kr för medlemmar. Tillägg: rum för eget bruk 2 800 kr.

OBS! begränsat antal platser!



Anmälan tidigast den 12 januari till Lillemor Mylly,

e-post Myllylillemor@outlook.com.

Uppge namn, födelsedatum, adress och telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 076-790 83 14.

Efter besked att du fått en plats kommer bokningsbekräftelse med inbetalningsavier att erhållas från arrangören ReseSkaparna.

Larssons Resor i samarbete med SPF Maria Högalid

TORSDAG 18 JUNI – 3 DAGAR

Midsommar i Skara

Cityterminalen kl 8.00.

Pris per person i dubbelrum:

Ert pris 5 490 kr (ord pris 5 690 kr).

Tillägg för rum för eget bruk:

300 kr per natt.



FREDAG 31 JULI – 2 DAGAR

Göta kanal och Visingsö

Cityterminalen kl 9.30.

Pris per person i dubbelrum:

Ert pris 3 690 kr (ord pris 3 890 kr).

Tillägg för rum för eget bruk:

450 kr per natt.



LÖRDAG 8 AUGUSTI – 3 DAGAR

Eva Rydberg tillbaka på Fredriksdalsteatern!

Hjälten från Öresund med Claes Malmberg

Cityterminalen kl 8.00.

Pris per person i dubbelrum:

Ert pris 5 790 kr (ord pris 5 990 kr).

Tillägg för rum för eget bruk:

450 kr per natt.



Anmälan sker enligt principen "först till kvarn", dock senast 1 maj 2026 till Larssons Resor via email info@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00. Mer information om resorna och anmälningsinformation finns på vår hemsida spf.se/mariahogalid under resor.

INFORMATIONSTRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

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

Onsdag 4 mars kl 12.00–13.30, klubbrum 3, Lignagatan 8.

Onsdag 20 maj kl 12.00–13.30, klubbrum 3, Lignagatan 8.

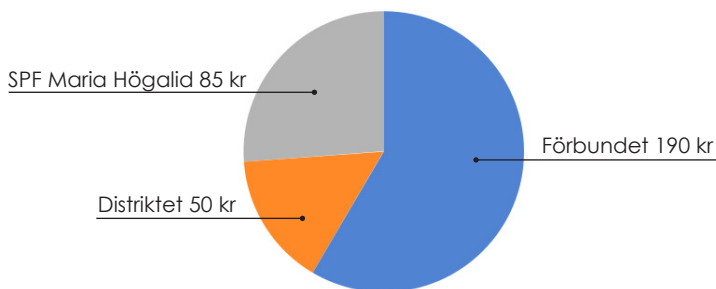
Anmälan senast en vecka i förväg till spfmariahogalid@gmail.com.



BETALA ENKLARE TILL FÖRENINGEN MED SWISH 123 153 64 73



VEM FÅR VAD AV 2026 ÅRS MEDLEMSAVGIFT – 325 KRONOR?



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.



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.

► 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.

► 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

.....

Vi startar en kör – Vocal Senior Södermalm

Efter det stora intresset så startas en ny Seniorkör i samarbete med Vocalhouse till våren. Vocal Senior Södermalm är en pop- och rockkör för dig som är 60+ och vill sjunga svängiga pop- och rocklåtar. Välkomna att vara med! Läs mer om Vocalhouse på hemsidan www.vocalhouse.se.

Tid: Onsdagar kl 11.00–12.30.

Terminsstart: Onsdagen den 4 februari.

Plats: Timmermansgården, Södra Station.

Pris: 1 675 kr för 12 gånger + konsert, obs att det är 12 tillfällen.

Nivå: Kören är öppen för alla.

Anmälan sker till: info@vocalhouse.se.

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!

Du kan läsa mer om kören i SPF:s höstprogram 2025, sidan 10.

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: 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 eller ring 08-684 244 22 eller besök centret på Magnus Ladulåsgatan 53.

SPF Maria Högalid samarbetar med Activage Södermalm.



FÖRENINGSPENNING

MEDLEMSAVGIFT ÅR 2026

Medlemsavgiften i SPF Seniorerna Maria Högalid för år 2026 är 325 kronor. Numera är det möjligt att betala medlemsavgiften via Mina Sidor på vår hemsida spf.se/spfmariahogalid. Betalning kan ske med kort, swish eller bankgiro. Vill du inte betala medlemsavgiften via Mina Sidor kommer en avi skickas via Kivra, e-post eller vanlig post. Manual med bilder som tydligt visar steg för steg hur betalning går till hittar du på Mina Sidor.

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 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.

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	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.