



Program våren / sommaren 2024



”Efter badet” av Pye Engström, Västertorps sim- och idrottshall

Föreningens hemsida

www.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress

malarhojdenhagersten@spfseniorena.se

STYRELSEN m.fl.

Ordf, webbredaktör Margareta Regnström margareta.regnstrom@gmail.com	070-600 64 69
Vice ordf, studiebesöksansvarig Karin Becker karbeck@icloud.com	070-559 54 31
Kassör Birgitta Airas birgitta.airas@outlook.com	070-888 55 07
Sekreterare Vivian Johansson vivianjohansson@hotmail.com	070-399 10 71
Medlemssekreterare Ulla Lundström ulla.m.lundstrom@telia.com	070-697 39 29
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@gmail.com	070-589 58 28
Studieombud Hans Gulliksson hansgulliksson45@hotmail.com	072-561 65 66
Reseombud Ann Falk ann.m.falk@gmail.com	073-444 45 17
Vice sekr. och reseombud Ann-Marie Strömberg annmarie.stromberg@outlook.com	070-752 54 83

Valberedningens ordförande Ingrid Penton ingrid.penton@bahnhof.se	070-839 23 29

SPF Seniorerna Distriktskansli	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli	08-692 32 50

Välkommen till vårens program!

Gott Nytt År!

Som vanligt kan vi erbjuda många spännande träffar – nu med nya namn - studiebesök, resor och mycket mer.

Vi har också glädjen att fortsätta med en cirkel om vårt närområde i vår. Den heter "Hägerstens historia" och kan säkert intressera många medlemmar. Också handarbetscirkeln fortsätter men med det nya namnet "Stick & Sy". Även vävningen och bokcirkelarna fortsätter förstås.

Vi fortsätter vårt uppskattade samarbete kring Bio Aspens filmvisningar och även samarbetet med Kulturföreningen Tellus för deras jazzsalong. Se sidan 25 – 26.



Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet är att kontakta ansvarig person och/eller att ladda ner SPF-appen i mobilen/plattan (Se sista sidan).

OBS! Respektera tidigaste anmälningdag, som i vår är ett enda datum (10/1). Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen! **Anmälan för max 2 personer av var och en.**

Det är också viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 27), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

Våra "Öppna träffar" på torsdagar är öppna för alla, ta gärna med en vän som ännu inte är medlem, som får se hur vi har det.

Våra träffar äger som vanligt rum i aulan i Axelsbergs seniorboende, med entré från Axelsbergs torg 3.



Du ska vara helt frisk för att delta i våra aktiviteter – och vaccinerad förstås.

Glöm inte att lämna återbud till aktivitet om du blir sjuk, för att lämna plats åt någon på väntelista.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	JANUARI	
Måndag 8/1	Start för promenader/stavgång	17
Onsdag 10/1	Tidigaste anmälningdag	--
Fredag 12/1	Start för bokcirkel 1	19
Måndag 15/1	Start för vävning	19
Fredag 19/1	Medlemsträff: I de saligas kvarter	6
Onsdag 24/1	Bio Aspen: Somliga går med trasiga skor	25
Fredag 26/1	Start för bokcirkel 2	20
Måndag 29/1	Långvandring	16
Onsdag 31/1	Studiebesök: Centr. för näringslivshistoria	10
	FEBRUARI	
Fredag 2/2	Start för cirkel: Hägerstens historia	18
Fredag 2/2	Lunchträff	21
Torsdag 8/2	Öppen träff: Radiotjänst 100 år	8
Fredag 9/2	Bokcirkel 1	19
Onsdag 14/2	Studiebesök: Cirkus Cirkör	11
Fredag 16/2	Årsmöte med underh. av Kaya Ålander	6
Tisdag 20/2	Cirkel: Stick & Sy	18
Onsdag 21/2	Sällskap på museum: Vårsalongen	24
Onsdag 21/2	Bio Aspen	25
Fredag 23/2	Bokcirkel 2	20
Måndag 26/2	Långvandring	16
Torsdag 29/2	Pubafton/SPF-kväll	21
	MARS	
Fredag 1/3	Hägerstens historia	18
Fredag 1/3	Lunchträff	21
Söndag 3/3	Sällskap på teater: Tre systrar	22
Tisdag 5/3	Cirkel: Stick & Sy	18
Torsdag 7/3	Öppen träff: Yrke: Drottning	8
Fredag 8/3	Bokcirkel 1	19
Fredag 15/3	Medlemsträff: Musik från 70-tal till nutid	7
Tisdag 19/3	Cirkel: Stick & Sy	18
Onsdag 20/3	Stadsvandring i Gamla stan	11

Datum	Aktivitet	Sida
Onsdag 20/3	Bio Aspen	25
Fredag 22/3	Bokcirkel 2	20
Måndag 25/3	Långvandring	16
Onsdag 27/3	Pubafton/SPF-kväll	21
	APRIL	
Tisdag 2/4	Cirkel: Stick & Sy	18
Fredag 5/4	Cirkel: Hägerstens historia	18
Fredag 5/4	Lunchträff	21
Onsdag 10/4	Sällskap på museum: Moderna Museet	25
Torsdag 11/4	Öppen träff: Emma o Anders Zorn	9
Fredag 12/4	Bokcirkel 1	19
Onsdag 17/4	Studiebesök: Stockholms Stadion	12
Onsdag 17/4	Bio Aspen	25
Fredag 19/4	Medlemsträff: Bach, musik och ögonproblem	7
Tisdag 23/4	Pubafton/SPF-kväll	21
Torsdag 25/4	Resa: Gamla Uppsala o Härkeberga	13
Fredag 26/4	Bokcirkel 2	20
?????	Start Boule	16
Söndag 28/4	Sällskap på teater: Jussi	23
Måndag 29/4	Långvandring	16
	MAJ	
Fredag 3/5	Cirkel: Hägerstens historia	18
Fredag 3/5	Lunchträff	21
Onsdag 15/5	Resa: Fogelstad och Julita	13-14
Torsdag 16/5	Öppen träff: Restless Legs	9
Onsdag 22/5	Studiebesök: Bergianska	12
Fredag 24/5	Våravslutning: Octavia sjunger Povel Ramel	7
Måndag 27/5	Långvandring	16
	JUNI - AUGUSTI	
Måndag 3/6	Start Sommarpromenader	20
Fredag 7/6	Sommarlunch	20
Torsdag 27/6	Sommarfika (Föranmälan)	20
Tis 2/7 – sön 7/7	Resa: Inlandsbanan + guldorn i Norge	14
Fredag 5/7	Sommarlunch	20
Torsdag 18/7	Sommarfika (Föranmälan)	20
Fredag 2/8	Sommarlunch	20
Torsdag 15/8	Sommarfika (Föranmälan)	20
Ti 27/8 – On 28 /8	Resa: Övralid – Medevi Brunn - Vadstena	15

Medlemsträffar

Lokal: Aulan, fredagar kl.14.00 – ca 16.30.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Ingen anmälan, kostnad 50 kr (utom årsmötet och vårlunchen)
inklusive kaffe och smörgås.

(Vi har tyvärr små möjligheter att erbjuda specialkost.)

Betalas på plats, helst med **kort** men också kontant.

Vin kan köpas på plats till självkostnadspris **25 kr**,

Kan också betalas vid ankomsten med kort.

FREDAG DEN 19 JANUARI

”I de saligas kvarter”



”Violen från Flen”, ”Samling vid pumpen”, ”Konserverad gröt”, ”Schottis på Valhall” – bara några av alla de melodier som Ulf Peder Olrog komponerade och skrev.

Nu kommer hans son **Bengt Peder Olrog** tillsammans med gitarristen

Hans Arnbom och bjuder på ett program fullt med Olrogmelodier.

FREDAG DEN 16 FEBRUARI – **Årsmöte** (ingen avgift)

Tag gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet.

”Håll alla dörrar öppna”

Visor och ballader med **Kaya Ålander**.

Kaya är professionell jazz- och vissångerska med rötterna i Skåne, proggen och kvinnogruppen Röda Bönor. I mer än trettiofem år har hon arbetat som frilansmusiker och körledare.



FREDAG DEN 15 MARS

”Från 70 talet till nutid”

Välkommen till denna musikaliska underhållning med **Per-Åke Lindholm** från dansbandet Bagage och duettsångerskan **Charlotte Edberg**.



FREDAG DEN 19 APRIL

”Johann Sebastian Bach”



Bach var en av barockens största kompositörer och han skrev fantastisk musik. Han var frisk hela sitt liv, men synen försämrades med åren.

Andreas Tengberg cellist i Svenska Kammarorkestern Örebro spelar ur några av Bachs cellosviter, som tillhör hans

främsta verk.

Niklas Karlsson, överläkare på Universitets-sjukhuset i Örebro berättar om ögonsjukdomar då och nu och att Bach hade fått bättre vård om han hade levt idag.



FREDAG DEN 24 MAJ – VÅRAVSLUTNING

Vi inleder med att äta en landgång. Till det serveras två glas vin.

Sen underhåller Sånggruppen Octavia med en **”Povel Ramel –**



Show” om Povel, som var en av våra största artister och underhållare. Bortåt tusen låtar har Povel komponerat och/eller skrivit text till. Avslut med kaffe och tårta.

Anmälan tidigast 10/1 kl. 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.

Pris 300 kr, oss tillhanda senast 13/5.

Betalningsalternativ se sidan 27

Öppna träffar

Ingen anmälan, öppna för alla – även för icke medlemmar.

Lokal: Aulan, torsdagar kl.14.00 – ca 16.00.

TORSDAG DEN 8 FEBRUARI

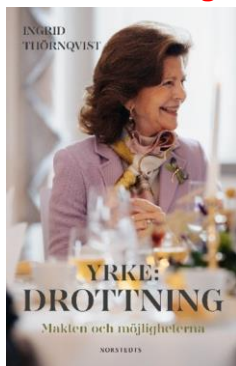
Radiotjänst 100 år

Hans Arnbom har jobbat inom SR & SVT sedan 1971 bl.a. som musikförläggare under 25 år. Hans berättar om Radiotjänsts historia från 1920-talet och framåt med betoning på Kungsgatan 8.



TORSDAG DEN 7 MARS

”Yrke: Drottning – makten och möjligheterna”



Föredrag av journalisten **Ingrid Thörnqvist** om drottning Sylvias engagemang.

I den nya boken får man under ett helt år följa vad drottning Silvia gör utöver invigningar och galamiddagar.



Män beundrar gärna duktiga kvinnor
bara de inte är i samma bransch.

TORSDAG DEN 11 APRIL

”Emma och Anders Zorn – Livet, konsten, sanningar och lögner”



Ola Gäverth, journalist, född och uppvuxen i Sundborn berättar om Anders och Emma Zorn, som träffades i Stockholm när Anders målade ett

barnporträtt som Emmas syster beställt.

Föreläsningen är rikligt illustrerad med foton och målningar.



TORSDAG DEN 16 MAJ

”Restless Legs Syndrome (RLS)”

Gunnel Färm, vice ordförande i RLS-förbundet föreläser.

RLS är en neurologisk sjukdom som i olika grad drabbar uppemot 10% av befolkningen. Men många vet inte om att de har sjukdomen och sjukvården har dålig kunskap om den.



RLS-förbundet är den svenska patientföreningen, som ser som sin uppgift att informera, såväl allmänhet som vårdpersonal om sjukdomen.

Har du bytt mobilnummer eller e-postadress?

Det är viktigt att föreningen har aktuella uppgifter för att kunna nå medlemmarna med information.

Glöm inte att meddela ditt nya mobilnummer eller e-postadress till vår medlemssekreterare Ulla Lundström på adressen

ulla.m.lundstrom@telia.com

Studiebesök



Studieförbundet
Vuxenskolan

ONSDAG DEN 31 JANUARI kl. 13.30 – ca kl.15

Centrum för näringslivshistoria *Grindstuvägen 48, Bromma*



Centrum för Näringslivshistoria är Sveriges ledande arkiv för företag.

Värd för besöket är Anders Houltz, forskningschef på centrumet.



Han kommer att berätta om arkivet och den forskning som bedrivs där samt visa upp valda guldorn ur arkivet.

Vi får höra historien om företagen i och kring Mälärhöjden-Hägersten och gör en kort rundvandring i samlingarna.

Resväg: Tvärbanan mot Solna till Johannesfred. Gångväg knapp 600 meter. Vi samlas i entrén och tar varuhissen upp till arkivet.

Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer.

Besöket är gratis.

SPF Seniorernas mötesförsäkring

Som medlem omfattas du av förbundets försäkring i Skandia vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av föreningen, distriktet eller förbundet.

Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften.

ONSDAG DEN 14 FEBRUARI kl. 13.30 – ca kl. 15

Cirkus Cirkör Cirkörhuset, *Rotemannavägen 22, Alby*
 Varmt välkomna till Cirkus Cirkör och en rundvandring i Norra Europas största cirkushall. I över 25 år har pedagogik, cirkusträning och cirkusen som social motor varit en självklar del av Cirkörs verksamhet.

Vi kommer att guidas av Clara Norman, verksamhetsledare på den pedagogiska avdelningen samt möta gymnasieelever, artister och kontorsakrobater.

Fika ingår. Vi tar oss genom huset via trappor och en liten hiss.



Resväg: Tunnelbanan till Alby, utgång mot Alby Centrum, gångväg 810 m till Cirkörhuset.

Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 30 personer

Pris 90 kr, oss tillhanda senast 31/1. Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 20 MARS kl. 13.30 – ca kl.15

Ensamma Lyktor – om poeter, skaldar & krogar i Gamla stan *Samling Stortorget 2, Stockholm.*

Vi träffas till höger om trapporna till Börshuset (Nobelmuseum).

Stadsguiden Peter Frisk leder oss i en historisk rundvandring bland poeter, rännsten och forna krogar. Vi är många som kan vittna om Peters förmåga att fånga sina åhörare med sina kunskaper och sitt engagemang.



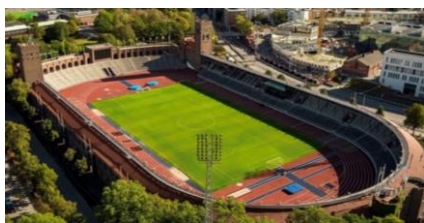
Anmäl tidigast 10/1 kl. 09.00

till **Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.**

Fr.o.m. 17/1 anmälan o ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31. Max 30 personer.

Pris 240 kr, oss tillhanda senast 6/3.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 17 APRIL, kl. 13.30 – ca kl.15**Stockholms stadion** *Lidingövägen 1, Stockholm*

Stadion byggdes som huvudarena för 1912 års olympiska spel i Stockholm.

Vi träffas vid Klocktornet och går runt banan med en guide som berättar och visar bilder på vad som har hänt på den anrika

platsen. Vi får själv korsa målgången för Stockholms maraton vid Kungliga läktaren.

Vi avslutar – för de som vill och kan – med en stigning på 70 trappsteg upp i klocktornet med den fantastiska utsikten över stan.

Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00 till Ann Falk, tel. 073-444 45 17.

Fr.o.m. 17/1 anmälan o ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31.
Max 20 personer.

Pris 40 kr, oss tillhanda senast 3/4. Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 22 MAJ kl. 11.00 – 12.00**Edvard Anderssons växthus och Bergianska trädgården**

Veit Wittrocks väg 5, Stockholm (ligger inne i Bergianska trädgården)



I Edvard Anderssons växthus strövar vi genom medelhavsområdets kryddoftande flora och besöker Australiens, Sydafrikas och Kaliforniens ökenområden. Efter en guidad visning av växthuset får vi som vill äta lunch tillsammans i Gamla Orangeriet (betalas separat).

Efter lunch får man vandra på egen hand genom den historiska botaniska trädgården.

Resväg: T-banan eller Roslagsbanan till Universitetet, därefter gångväg 800 meter. Eller buss från Universitetet Norra för något kortare promenad. (50 till Bergiusvägen eller 540 till Frescati.)

Anmälan tidigast 10/1 kl. 09.00 till Ann Falk, tel. 073-444 45 17.

Fr.o.m. 17/1 anmälan o ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31.
Max 20 personer.

Pris 20 kr, oss tillhanda senast 8/5. Betalningsalternativ se sidan 27.

Resor



Våra resor under våren sker i samarbete med SPF Fruängen-Älvsjö, de flesta i "egen" buss.

TORSDAG DEN 25 APRIL kl. 08.15 – 16.45

Gamla Uppsala och Härkeberga

Samling: Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl.08.00.

Förmiddagsfika, kaffe/the och smörgås i Odinsborg, Gamla Uppsala. Kort promenad (500 meter) från Odinsborg till kyrkan.

Visning av Gamla Uppsala kyrka. Visning och besök på Gamla Uppsala museum. Lunch i historisk miljö på Salnecke Slottscafé inkl. varmrätt, smör, bröd, sallad samt kaffe på maten. Därefter buss till Härkeberga Kyrka där vi får en guidad visning.

Åter i Liljeholmen ca.16.45.

Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

Anmälan tidigast 10/1 men **senast 2/4** med namn, adress + ev. mejladress till **Gull-Britt Larsson**, ingul41@telia.com alt.

tel. 070-778 59 51. Max 35 pers. **Pris 950 kr** (i priset ingår bussresa, förmiddagsfika, guidningar och lunch). Betalas senast 9/4 till bg 106-3791 alt. Swish 123 143 68 64.



ONSDAG DEN 15 MAJ kl. 8.30 – ca. 17.30

Besök på Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelsta och Julita

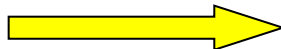
Avfärd 8.30 från Axelsberg, därefter upphämtning i Fruängen.

1922 valdes de tre första kvinnorna in i Sveriges riksdag. Två av dessa var Elisabet Tamm och Kerstin (den första) Hesselgren. Tre år senare – 1925 – startade Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad, en herrgård som då ägdes och sköttes av Elisabet Tamm.



Kvinnliga Medborgarskolan gav mer än kunskaper – den gav också möjlighet till gemenskap mellan kvinnor med olika bakgrund. Medborgarskolan lade ned verksamheten 1954, men minnena lever kvar.

Vi beräknas vara framme vid Fogelstad ca 11:00 och får då guidad visning av utställningen och förhoppningsvis också visning av skolbyggnaden "Lilla Ulvåsa".



Herrgården är privatbostad och inte öppen för visning. Vi fortsätter till Julita värdshus för lunch (ange ev. allergi vid anmälan) och promenad i slottsparken om vädret så tillåter. Slottet har endast sommaröppet och är inte tillgängligt för besök. Vi beräknas vara åter i Fruängen respektive Axelsberg ca 17.30.

Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00 men senast den 10 /3 till Ann-Marie Strömberg tel. 070-752 54 83. Max 30 personer. **Priset** beräknas till **ca 800 kr**, inklusive bussresa, guidad visning och lunch. Priset fastställs efter anmälningstidens utgång. Ann-Marie Strömberg meddelar då de som anmält sig om priset som ska betalas omgående. Betalningsalternativ se sidan 27.

TISDAG 2/7 – SÖNDAG 7/7

Klassiska Inlandsbanan och norska guldkorn, 6 dagar med Björcks Resor

Buss från Cityterminalen till Mora, därifrån med Inlandsbanan kanske Sveriges mest natursköna väg. En resevärd berättar om platser, vilda djur och andra sevärdheter. Möjlighet att fika ombord och tåget stannar för matpaus i Åsarna. Övernattning i Östersund.

Nästa dag med buss till 1000-åriga staden Trondheim. Rundtur med lokal guide. Dag 3 till Kristiansund – staden som ligger på fyra öar.

Dag 4 beger vi oss ut på Atlanterhavsveien, en av de mest dramatiska vägarna i världen, besöker Molde – rosornas stad – och vidare till jugendstaden



Ålesund. Dag 5 bussfärd till Geirangerfjorden – ”Kungen av fjordar”. Vi ser de kända forsarna. Från Geiranger buss genom landskap med fantastiska naturscenerier mot Öyer för sen middag och nattvila. Hemfärd efter frukost.

Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00 till Ann Falk tel. 08-97 26 62 eller 073-444 45 17.

Pris: 12 995 kr. med tillägg för enkelrum 3 500 kr.

16 platser bokade och anmälningslista sänds till resebyrå den **29/2**. I mån av plats tas bokningar emot även efter detta datum.

TISDAG DEN 27 kl. 09.00 – ONSDAG 28 AUGUSTI ca 18.30

Resa till Övralid, Medevi Brunn och Vadstena

Avresa från Axelsberg 07.45 och från Fruängen 08.00.

Förmiddagskaffe med smörgås på Stavsjö Krog och Kafé.

Vid ankomst till Övralid får vi en underhållande guidning av Heidenstams liv och verk samt visning av huset.



Gemensam lunch och därefter tar vi oss Medevi Brunn, där vi går en guidad visning.

Gemensam middag på Medevi Brunn och övernattnig.

Nästa dag tar vi oss till Vadstena där vi möter vår guide, som berättar om klosterlivet då och nu. Gemensam lunch i Vadstena och därefter en stund på egen hand. Den pittoreska och mysiga stadskärnan med kullerstengator och gamla bevarade trähus är charmig, äkta och levande. Därifrån hemresa, med ankomst till Axelsberg och Fruängen.

Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Ålvsjö.

Anmälan tidigast 10/1 men senast 26/7 med namn, adress + ev. mejladress till **Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com**

alt. tel. 070-778 59 51.

Max 35 pers.

Kostnad 3 400 kr, enkelrumstillägg 400 kr.

Betalning via faktura från Resekompaniet.

Under planering: **Åland i vårskrud, tvådagarsresa** i slutet av maj till norra Åland. **Utresa via Cityterminalen till Grisslehamn. Båt till Eckerö. Buss och guide möter oss och vi besöker en del av Ålands kända och okända pärlor. Kostnad och tider inte klara, men mer information kommer på medlemsträffar, i SPF-appen och på vår hemsida.**

På vår hemsida under Program/Resor finns utförligare beskrivningar av resorna.

Andra resor att se fram emot?

Kontaktperson för mer information om möjliga resor är vårt reseombud, Ann Falk, tel. 073-444 45 17 fram till årsmötet, därefter Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.

Friskvård

Boule

Tisdagar kl.10.30 spelar vi på boulebanorna som är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Boulen startar så snart vädret tillåter i vår och fortsätter hela sommaren. Se sommaraktiviteter på sidan 20.



Ingen föranmälan, ingen vana behövs.
Ta med bouleklot.

**Kontaktperson: Lena Jakobsson,
tel. 070-301 54 69.**

Information om startdatum lämnas även på medlemsträff(ar), i SPF-appen och på hemsidan

Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)

Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från Axelsberg. Under vandringen tittar vi på historiskt och kulturellt intressanta byggnader.



Vi samlas vid T-banestationen i Axelsberg senast **kl.10.00**.

Sista måndagen i månaden med start 29/1.
Därefter gäller **26/2, 25/3, 29/4 och 27/5.**



Ingen föranmälan. Ta med SL-kort och matsäck.

Ledare:

Marie Hagnell, tel. 070-610 86 26

Britt-Marie Walldén, tel. 070-770 60 15

Börje Granath, tel. 073-030 40 88.

Promenader / Stavgång

Kortare, lugna promenader i närområdet med eller utan stavar.

Detta för att så många som möjligt ska kunna vara med och röra på sig utomhus.

Samling **kl.10.00** vid vårdcentralen i Axelsberg.



Måndagar med start den 8/1 (utom 29/1, 26/2, 25/3, 29/4 och 27/5 då det är långvandring). Ingen föranmälan.

Kontaktperson: Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.

Promenaderna/stavgången fortsätter sen hela sommaren.

Se sommaraktiviteter på sidan 20.



Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:
Tove Bengtsson-Bok, tel. 08-508 23 528.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid medlemsträffar och öppna träffar samt studiebesök, resor och studiecirklar.

När du anmäler dig till en studiecirkel kommer dina personuppgifter inklusive personnummer att registreras.

SV följer reglerna enligt GDPR. Läs mer på deras hemsida

www.sv.se/om-sv/integritetspolicy

Vuxenskolans specialprogram

SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolans kurser.

Mer information: på www.sv.se/stockholm eller på tel. 08-679 03 70 och även på vår hemsida under Program/Övriga aktiviteter/Vuxenskolan.

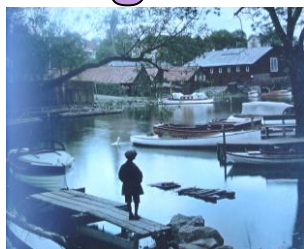
Studiecirklar



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan till Hägerstens historia och bokcirkklarna görs till studieombudet Hans Gulliksson, tel. 072-561 65 66 tidigast 10/1 kl.09.00.

Hägerstens historia



Med hjälp av bilder går vi igenom Hägerstens historia och de olika stadsdelarna med sina olika karaktärer. 1900-talet kommer att bli en viktig del och deltagarna kommer säkert att ha egna minnen och kanske foton att dela med sig av.
Ledare: Birgitta Biesheuvel, f.d. ordförande i hembygdsföreningen, tel. 073-089 97 99.

Start fredag 2/2 kl. 13.00 i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.
Övriga datum: 1/3, 5/4 och 3/5. Tid: 13.00 – 15.00.
Max 10 deltagare. **Pris 245 kr**, oss tillhanda senast 9/2.
Betaltingsalternativ se sidan 27.

Stick&Sy

Vi vänder oss till dig som tycker det är roligt att sticka, virka, brodera eller sy. Var och en tar med sig det man vill arbeta med, sedan lär vi av varandra, medan vi har trevligt och dricker en kopp kaffe. Lokal: Vävstugan, i entrén Kinmanssonsvägen 43. Symaskin finns.



Ansvariga: Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28,
(som också tar emot anmälan) och
Ulla Lundström, tel. 070-697 39 29

Datum: 20/2, 5/3, 19/3 och 2/4 (tisdagar).

Tid kl. 10.00 – 13.00. Max 10 deltagare.

Pris 255 kr, oss tillhanda senast 27/2. Betaltingsalternativ se sid 27.

Vävning

Måndagar kl.10.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan, entréplan Kinmanssonsvägen 43. Lokalen är skild från seniorboendet.

Start måndag den 15/1.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.
OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare: Vivian Johansson,
tel. **070-399 10 71** (även anmälan och information).

Pris 550 kr, oss tillhanda senast 22/1.
Betaltalternativ se sidan 27.
Materialkostnad tillkommer.
Max 9 deltagare som alternerar.



Bokcirklar

Anmälan till Hans Gulliksson för bägge bokcirkklarna, se sid 18.

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?
Nu har vi två cirklar som fungerar var för sig.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.
Max 10 deltagare per cirkel.

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 31/1.
Betaltalternativ se sidan 27.

Bokcirkel 1



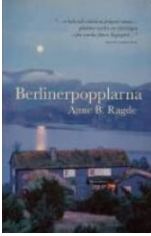
Start fredag 12/1 kl. 13.00 – 15.00
i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.
Övriga datum: 9/2, 8/3 och 12/4.

I vår startar vi med **"Lektioner i Kemi"** av **Bonnie Garmus**.

Cirkelledare: Lotta Persson, tel. 070-626 20 68
Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89



Bokcirkel 2



Start fredag 26/1 kl. 13.00 – 15.00

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 23/2, 22/3 och 26/4.

I vår startar vi med "Berlinerpopplarna" av Anne B Regde.

Cirkelledare: Börje Granath, tel. 073-030 40 88.

IT i vardagen

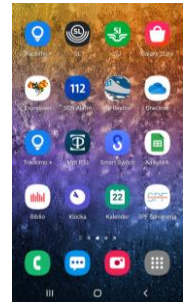
Kom i gång med telefon och Ipad/surfplatta

Seniorhälsan i Hägersten-Älvsjö erbjuder personlig undervisning en timme per gång.

Exempel på hjälp: Sätta igång en modern mobiltelefon, skaffa bank-ID, installera appar för att hantera sina bankärenden, ha kontakt med myndigheter m.m.

Du kan ta kontakt med **Ivan Öhlin**, tel. 08-508 235 20.

Ivans hjälp är gratis.



Sommaraktiviteter

Ingen **föranmälan** utom till **sommarfikat**.

Måndagar med start 3/6 **Sommarpromenader** i närområdet.

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg kl.10.00.

Kontaktpersoner: **Gunnel Rosendahl**, tel. 070-946 10 57

Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69

Tisdagar Boule fortsätter som under våren. Se sidan 16.

Tre torsdagar, 27/6, 18/7 och 15/8 kl.14.00 **Sommarfika**

i Café Di Pane i Axelsberg. OBS! Föranmälan.

Kontaktperson: **Margareta Regnström**, tel. som ovan.

Tre fredagar, 7/6, 5/7 och 2/8 **Sommarluncher**. Samling vid

T-banan i Axelsberg kl.12.30, då vi bestämmer krog tillsammans.

Kontaktpersoner: **Ulla Ström**, tel. 073-734 89 29

Kerstin Almlöf, tel. 073-050 09 00.

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Vårens lunchträffar för dem som vill ha trevligt sällskap äger rum första fredagen i månaden med **start fredag 2/2**.



Övriga tillfällen: 1/3, 5/4 och 3/5.

Vi samlas på lämpligt ställe (**nytt!**) och vid tidpunkt som båda står angivna på anmälningslistan.

Kontaktpersoner: Marianne Sehlmark, tel. 070-757 82 89
Börje Sehlmark, tel. 073-898 84 79.

Anmälningslista kommer att finnas på medlemsträffarna.

Information kommer också att finnas på föreningens hemsida och i SPF-appen.

Krogen är alltid hemlig utom vid sommarluncherna 7/6, 5/7 och 2/8.

Se Sommaraktiviteter på sidan 20.

Pubafton / SPF-kväll

Tre gånger under våren, **torsdag 29/2, onsdag 27/3 och tisdag 23/4 vid 18-tiden**, ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Adressen är Bellmanskällevägen 18.

De flesta brukar passa på att äta också och SPF-medlemmar får 10% rabatt på vissa maträtter dessa kvällar.

Givetvis kan den som vill bara ta något att dricka.



Ingen föranmälan.

Kontaktperson: Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.

Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då kanske detta är något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen.



Vi fortsätter i vår med två pjäser på **Kulturhuset Stadsteatern**.

Samling ca 30 min före föreställningen för dem som inte har fått sin biljett i förväg.

SÖNDAG DEN 3 MARS kl.13.00 på Stora scenen.

(samling vid insläppet)

Tre systrar

”De tre systrarna drömmer om storstadslivet i deras barndomsstad Moskva. Samtidigt pågår livet på landsbygden med olycklig kärlek, konflikter och svåra beslut.”



Anton Tjechovs klassiska drama med **Tova Magnusson, Louise Peterhoff** och **Carla Sehn** i huvudrollerna, i regi av Eirik Stubø. Premiär 23 februari.

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 10/1 kl.09.00 men senast 22/1. Max 20 personer.

Pris 480 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 31/1.

Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

Det är förvånansvärt många i vår egen ålder som är mycket äldre än vad vi själva är.

SÖNDAG DEN 28 APRIL kl.16.00 på Klarascenen
(samling i foajén)

Jussi

”Året är 1960. Den världsberömde operasångaren Jussi Björling är på ständigt turné. Skivinspelningar och konserter avlöser varandra. Nu börjar det ta ut sin rätt, han längtar bort.”

Skådespelaren **Mattias Nordkvist** gör rollen som Jussi, **Vanna Rosenberg** spelar hans fru Anna-Lisa och **Jakob Eklund** Jussis pappa.
Manus och regi Björn Runge.
Urpremiär 8 mars.



Anmälan till Margareta Regnström,
tel. 070-600 64 69, tidigast 10/1 kl.09.00
men **senast 11/3.**
Max 20 personer.

Pris 455 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 31/3.
Betaltingsalternativ på sidan 27.
OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

Rabatterade teaterbiljetter

Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** 20 % rabatt på biljettpriset.

Du som har en e-postadress kan anmäla dig att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till utvalda föreställningar där reservationer gjorts.

Möjlighet finns förstås att beställa biljetter även till andra pjäser och datum.

Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter. Kontakta **Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.**

Sällskap på museum

Ingen föranmälan. **Samling kl.11.30** i T-banehallen Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgång mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum, där vi i egen takt beser den/de aktuella utställningarna och fikar tillsammans efteråt.

ONSDAG DEN 21 FEBRUARI

Liljevalchs vårsalong, Djurgårdsvägen 60
Det är återigen dags för Liljevalchs vårsalong.

Entré 120 kr



Årets jury består av Liljevalchs nya chef Joanna Sandell Wright, kuratorerna Ashik Zaman och Tawanda Appiah samt OS-ryttaren Peder Fredricson, som själv är tecknare.

Pengar är inte allt här i världen,
men de hjälper en onekligen att hålla kontakten med sina barn.

ONSDAG DEN 10 APRIL

Moderna museet, Exercisplan 4, Skeppsholmen Entré 120 kr
Lotte Laserstein (1898 - 1993) – "Ett delat liv".

Efter succén på Moderna museet i Malmö visas nu den hittills största utställningen med den tysk-svenska konstnären, som idag räknas till en av 1900-talets stora realister, på Moderna museet.



Utställningen belyser i lika hög grad de mångsidiga verk som skapades i exil i Sverige som hennes tidigare produktion under 1920- och 30-talen från Tyskland.

Ytterligare information om utställningarna finns på respektive museums hemsida.

Kontaktpersoner: Lena Jakobsson, tel. 070-301 54 69
Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.

Seniorbio på Bio Aspen, Hägerstensvägen 100 A



I ett samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO, Seniorhälsan och Trivselrådet i Axelsberg anordnas **sopplunch och filmvisning** en gång i månaden med start onsdag den **24/1**: "*Somliga går med trasiga skor*", en dokumentär om Cornelis Vreeswijk. **Övriga datum: 21/2, 20/3 och 17/4.**

Kl. 12.00 serveras sopplunch och kl. 13.00 börjar filmen.
Priset är 160 kr (80 kr för enbart filmen).

Anmälan/bokning görs säkrast på hemsidan www.bioaspen.se
 alternativt telefonbokning *kvällstid* 076-029 05 99.
 Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Biocafé Tellus, Vattenledningsvägen 46, Midsommarkransen



Vi fortsätter också samarbetet med **Kulturföreningen Tellus** för ett konsert-supé-evenemang i deras **jazzsalongserie**.

Seriens arrangörer erbjuder oss pensionärsrabatt på såväl konsertbiljett som 3-rätterssupé, som man kan boka och förtära före konserterna.

Bokning görs med sms till tel. 073-154 78 56.

Skriv SPF samt ditt namn och hur många som ingår i sällskapet. Skriv om bokning gäller endast konsert eller bord eller båda. Rabatterad biljett hämtas i caféet före konsert/supé.

Bokar man bara för konserten hämtas biljetten senast 18:30. Bokar man även för supén hämtas biljetterna för konsert/bord från 17.00 i caféet, där du betalar, får ett bord och blir serverad 17 – 19. Vid bokning av bord ska ankomsttiden lämpligen anges.

För övriga frågor om kulturföreningen gäller tel. 076-897 90 24. Se även hemsidan www.tellusbio.nu för alla deras program.

Information om kommande evenemang i jazzsalongserien i SPF-appen och på vår hemsida. Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Det finns ingen mor som älskar sitt barn så mycket
att hon inte blir glad när det somnar.

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Medlemsavgiften för 2024 är 285 kronor.

Förbundet har ansvaret för att ta in medlemsavgiften från föreningens medlemmar, registrera betalningar och skicka ut ev. påminnelser.

Förbundet skickar ut avier till alla medlemmar, numera redan i november för nästkommande år. **Avgiften ska betalas senast 31/1 för 2024.**

På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505–1743**. **Det är viktigt att använda det OCR-nummer och det bankgiro som står på avin** vid betalning. Det finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank.

Övriga betalningar

Studiebesök, resor, studiecirklar och andra aktiviteter ska betalas **till vår förening, plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270–9095** senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges. Läs mer om detta nedan.

Vänmedlemmar betalar också direkt till vår förening. **Vänmedlem** (= den som är fullbetande medlem i en annan SPF-förening) betalar **100 kr** om året och får ta del av vårt program. **Kontakta medlemssekreteraren** (se sidan 2).

Anmälan, betalning / återbetalning och återbud

Anmälan sker till angiven person. När godkänd anmälan gjorts ska kostnaden inbetalas till **föreningens plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270–9095** och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inte annat anges**. Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

OBS 1! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske! **Ev undantag endast vid sjukhusvistelse.**

OBS 2! Om du inte har betalat i tid kan din plats gå till någon på väntelista. Glöm därför inte att lämna ev. **återbud** i god tid, om du får förhinder, för att ge plats för andra.

Medlemsavgiften betalas till **förbundet, bg 505–1743** på avi/faktura. Läs mer ovan.

Ladda ner SPF-appen till din mobil eller platta!

Du hittar SPF-appen i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). När du har laddat ner appen väljer du distrikt (Stockholm) och Mälardalen-Hägersten. Appen är förstås gratis.



Du kommer då att få aviseringar så snart en nyhet har publicerats på vår hemsida liksom på distriktets och förbundets hemsidor och du får reda på alla nyheter, tips, rapporter och eventuella ändringar i programmet.

Du får genom SPF-appen tillgång till vår hemsida med Senaste Nytt, Minnesbilder och Kalendarium med mera, som uppdateras löpande.

Säg till någon i styrelsen om du behöver hjälp att ladda ner appen.

Adressen till hemsidan är: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen 2023 – 2024



I bakre raden från vänster: Vivian Johansson, Birgitta Airas, Karin Becker, Ann Falk och Hans Gulliksson. I främre raden från vänster: Ulla Lundström, Ann-Marie Strömberg, Margareta Regnström, och Britt-Marie Öquist.