

Välkommen till Maria Högalid

PROGRAM VÅREN 2024



Ur vårens program:
Stockholms gatunamn
Filmstaden Råsunda
Moas torp



E-POSTADRESS: spfmariahogalid@gmail.com

PLUSGIROKONTO: 77 88 80-5

HEMSIDA: spf.se/mariahogalid

SWISH: 123 153 64 73

KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
	JANUARI	
8	Canasta startar	12
9	Litteraturcirkel 2 startar	12
15	Ut och åt med Maria Högalid	14
16	Vandringar startar	17
17	Bowling startar	17
17	Litteraturcirkel 1 startar	12
18	Konditoribesök startar	14
19	KOM-gruppens första träff	14
25	Månadsträff	4
25	Skriva om sitt liv startar	13
29	Birgittasystrarnas kloster	10
	FEBRUARI	
1	Vinprovning	7
8	Olle Olssonmuseet	8
15	Informationsmöte	15
21	Informationsträff för nya medlemmar	18
26	Årsmöte/Månadsträff	3+4
	MARS	
8	Spökslottet	8
11	Ut och åt med Maria Högalid	14
22	Månadsträff	5
	APRIL	
8	Ut och åt med Maria Högalid	14
11	Filmstaden Råsunda	9
18	Konsten på station Stockholm City	9
26	Månadsträff	5

KALLELSE



Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Maria Högalid kallas till

ÅRSMÖTE MÅNDAG 26 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 (29 januari) före mötet.

Datum	Månad	Sida
	MAJ	
3	Sturehovs slott	11
13	Månadsträff	6
15	Informationsträff för nya medlemmar	18
24	Moas torp	11
	JUNI	
4+5	Sommarlunch	6

ALLMÄN INFORMATION	18
FÖRENINGSinFORMATION	19

MÅNADSTRÄFFAR

VIKTIG INFORMATION

Anmälan gör du till spfmariahogalid@gmail.com eller Björn Wiklund, sms 073-966 16 12.

Betalar gör du till föreningens plusgiro 77 88 80-5 när du fått bekräftelse om plats.

Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan.

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

TORSDAG 25 JANUARI

Peter Frisk håller föredrag om Stockholmspersonligheter

Vi möter kända historiska personligheter från Stockholm. Allt från verkliga till fiktiva stockholmare ur historiens djup.

Ulla Winblad, Kolingen, Wilhelmina von Hallwyl, Anna Lindhagen och många fler.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 11 januari. Se överst på sidan.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Hartwickska huset, St Paulsgatan 39 A.



MÅNDAG 26 FEBRUARI – ÅRSMÖTE

Brunkeberg och forget som försvann

Efter årsmötet berättar **Stella Fare**, Stockholmskännare och tidigare politiker, i ord och bild om ett torg fullt av liv. Här i hjärtat av Klara verkade tidningsmakare, modeorakel, hantverkare och konstnärer. I telefonstationen kopplade tusentals telefonister samtal. År 1885 var ju Stockholm världens telefonrikaste stad i förhållande till folkmängd!

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45. Fri entré.

Anmälan senast 10 februari. Ange datum för aktivitet vid anmälan.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



FOTO: ANNA HOGALID

FREDAG 22 MARS

Från Abborrberget till Överskärargränd

Hur många gator finns det egentligen i Stockholms stad och vem är det som bestämmer vad de nya kvarteren ska heta? DN-journalisten **Eva-Karin Gyllenberg** ger svaren och bjuder på en mängd fakta om våra kvarters- och gatunamn.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, inläpp från 12.45.

Anmälan senast 8 mars. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



FREDAG 26 APRIL

Grabbarna från Eken

Grabbarna från Eken är den ungdomliga ensemblen med hjärta för den svenska och irländska visskatten och folkmusiken.

Repertoaren hämtas ur den svenska vismusiken, som Olle Adolphson, Cornelis Vreeswijk och Evert Taube, och varvas med svängiga visor från Irland.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, inläpp från 12.45.

Anmälan senast 12 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.



MÅNDAG 13 MAJ

Sång, musik och skvaller från musiklivet

Duon **Monika Bring** med sin vita saxofon och **Lena Magnusson** på piano och dragspel bjuder på härlig underhållning i form av både sång och musik – och lite skvaller!

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 29 april. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



TISDAG 4 JUNI ELLER ONSDAG 5 JUNI KL 12.30

Sommarlunch

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

Anmälan senast 22 maj. Se överst på sidan 4.

Pris: 390 kr.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Ekermans gränd 3–5.



EVENEMANG OCH STUDIEBESÖK

VIKTIG INFORMATION

Anmälan gör du till spfmariahogalid@gmail.com eller Björn Wiklund, sms 073-966 16 12.

Betalar gör du till föreningens plusgiro 77 88 80-5 när du fått bekräftelse om plats.

Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan.

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

TORSDAG 1 FEBRUARI KL 18.00–20.00

Vinprovning

Tema: Röda viner och dess druvor

Anne Johanne Korsnes, diplomerad sommelier, leder kvällens vinprovning. Hur och varför blir några kombinationer av mat och vin bättre eller sämre än andra? Vi ska analysera fyra viner som representerar olika vinstilar och sedan testa hur några mat ingredienser påverkar vinerna. Vinlistan är ”hemlig” därför att vi så lätt påverkas av vinetiketten, men alla viner är av bra kvalitet. Pris: 350 kr/person.

Anmälan senast 18 januari. Se överst på sidan.

Ange *Vinprovning* vid anmälan och betalning.

Adress och lokal: Fatburs Brunnsgata 19, Bofills båge, ingång från parken, den del av huset som ligger närmast Södra station.

Insläpp kl 18.00.



SPF Seniorerna samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan



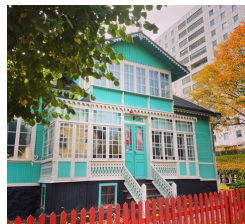
SPF Seniorerna Maria Högalid
samarbetar med Activage

activage

TORSDAG 8 FEBRUARI KL 11.00–12.00

Olle Olssonmuseet

Olle Olsson Hagalund är en av våra mest folkkära konstnärer. Hela sitt liv bodde han i det hus som hans morfar byggde i Hagalund 1891. Sedan 2005 är huset ett museum med mycket av originalinredningen kvar och där många av Olle Olsson Hagalunds målningar finns till beskådande. Konstguiden Marie Andersson berättar om huset, Olle Olsson och naturligtvis om hans konst. Tyvärr är det inte möjligt att besöka museet med rullstol eller rullator.



Adress: Spetsgatan 2, Solna.

Reseförslag: T-bana, pendeltåg eller tvärbana till Solna Centrum, därefter 15 minuters promenad. Ta in på Furugatan vid Hagalundsgatan 50. Hagalunds vattentorn är ett bra landmärke att ta sikte på om du promenerar från Solna C.

Samling kl 10.45 utanför Olle Olssonmuseet.

Pris: 170 kr/person.

Anmälan senast 25 januari. Se överst på sidan 7.

Ange *Olssonmuseet* vid anmälan och betalning.

FREDAG 8 MARS KL 13.00–14.00

Spökslottet – De gömda konstsamlingarna

I Spökslottet (Schefflerska palatset) på Drottninggatan finns ett flertal samlingar av äldre målningar, skulpturer, möbler, mattor och konsthantverk.

Här får du se och höra om dessa gömda skatter men även om byggnaden och

de vackra interiörerna. Byggnaden är inte anpassad för rörelsehindrade i rullstol/permobil. Ytterkläder, ryggsäckar och stora väskor (över 25x35 cm) lämnas i entrén. Det finns inga låsbara skåp utan värdesaker kan lämnas till dörrvakten. Insläpp i Spökslottet sker 15 minuter innan visningen startar.

Samling kl 12.30 på förgården innanför järngrinden.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan senast 25 januari. Se överst på sidan 7.

Ange *Spökslottet* vid anmälan och betalning.

Adress: Drottninggatan 116.



FOTO: ZANNI/SAPFIRE/STOCKSIC

TORSDAG 11 APRIL KL 13.00–15.00

Filmstaden Råsunda

Vår guide tar oss med på en spännande promenad i Filmstadens historiska miljöer och berättar om hur denna plats blev Sveriges Hollywood. Många filmpersonligheter, som Greta Garbo, Ingmar Bergman, Hasse och Tage med flera, har varit verksamma här. Bland mycket annat ser vi de åtta filmhistoriska byggnaderna från 1920 som står kvar idag. Vandringen avslutas i Portvaxtsstugan med fika och filmklipp ur några av Filmstadens mest berömda filmer. Samling utanför Portvaxtsstugan vid Greta Garbo-bilden kl 12.45. Pris: 175 kr/person inklusive fika.



Anmälan senast 28 mars. Se överst på sidan 7.

Ange *Filmstaden* vid anmälan och betalning.

Adress: Greta Garbos väg 3. Blå linje 11 (mot Akalla) till Näckrosen, uppgång mot Filmstaden.

TORSDAG 18 APRIL KL 11.00–12.15

Visning av konsten på station Stockholm City

Konsten på station Stockholm City har en viktig roll att hjälpa resenärerna att orientera sig. Sammanlagt har åtta konstnärer arbetat med konsten på stationen.

Ljuskonst, videoverk, glaskonst, skulptur och verk som kan upplevas både som abstrakta och föreställande finns att se. Konstguiden Marie Andersson berättar mer.



Samling kl 10.45 utanför entrén till Scandic Hotel Continental på Vasagatan 22.

Pris: 125 kr/person.

Anmälan senast 4 april. Se överst på sidan 7.

Ange *Stockholm City* vid anmälan och betalning.

DAGSUTFLYKTER

MÅNDAG 29 JANUARI KL 12.00 – ca 14.00

Birgittasystrarnas kloster i Djursholm

Birgittasystrarnas kloster är ett katolskt nunnekloster inom Birgittinorden. Klostret invigdes 1923 och drivs som stiftelse av Birgittasystrarna, varmed Birgittinorden var återförd till Sverige efter mer än 300 år. Läs gärna mer på Wikipedia, "Birgittasystrarnas kloster i Djursholm".

Vi börjar med en gemensam lunch, därefter föredrag om verksamheten och grundaren Elisabeth Hesselblad, helgonförklarad 2016, samt visning av kapellet.

Adress: Burevägen 12, Djursholm. Röd linje 14 till Danderyds sjh, därefter buss 601 till hpl Framnäsviken.

Byggnaden är ej rullstolsanpassad men rullator går bra.

Samling kl 11.45 utanför klostret.

Pris: 250 kr/person inklusive lunch.

Anmälan senast 15 januari. Se överst på sidan 7.

Ange *Birgittasystrarna* vid anmälan och betalning.

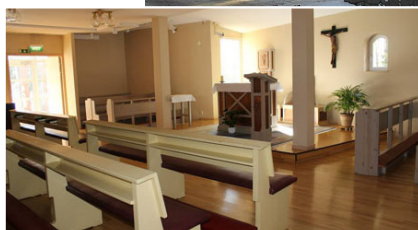


FOTO: HOLGER BELGARD

FREDAG 3 MAJ KL 12.00–16.00

Sturehovs slott med Afternoon tea

Sturehovs slott stod klart 1781 och här finns Sveriges största samling av Mariebergskakelugnar. Besöket börjar med en guidad visning där vi får höra om slottets historia, se väggmålningarna och beundra de unika kakelugnarna.

Efter rundvandringen serveras Afternoon tea som dukas upp i slottets vackra salonger, där vi får njuta av smittor, scones, ostar, bakverk och mycket mer.

Samling kl 11.45 utanför Clarion hotell, Ringvägen 98. Buss till Sturehovs slott avgår kl 12.00.

Pris: 625 kr/person vid minst 35 deltagare. Max 50 personer.

Du får gärna ta med en vän.

Anmälan senast 19 april. Se överst på sidan 7.

Ange *Sturehov* vid anmälan och betalning.



▷ FREDAG 24 MAJ KL 10.00–15.00

Bussresa – Moas torp

Moa Martinsons torp ligger naturskönt på gränsen mellan Ösmo och Sorunda ett par mil från Nynäshamn. Moa flyttade dit som nittonåring och blev kvar hela livet. Moas barnbarn ger oss en guidad visning och berättar om Moas liv och författarskap. Torpet Johannesdal står än i dag kvar som Moa lämnade det vid sin död 1964.

Ta gärna med egen fika att inta i Moas trädgård. Efter besöket åker vi till en restaurang för att äta lunch. Lunchen ingår inte i priset.

Samling kl 9.45 utanför Clarion hotell, Ringvägen 98.

Buss avgår kl 10.00.

Pris: 250 kr/person vid minst 35 deltagare. Max 50 personer.

Du får gärna ta med en vän.

Anmälan senast 7 maj. Se överst på sidan 7.

Ange *Moas torp* vid anmälan och betalning.



CIRKLAR

BRIDGE

Kan och vill du spela bridge? Vi samarbetar med Katarina Sofia för att få igång ett gäng men saknar för närvarande kontaktperson. Om du är intresserad, kontakta någon i styrelsen.

CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00.
Start: 8 januari. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 3 (vid Hornstull).
Kontakta Inger Åseborn, inger.aseborn@live.se
eller Mira Straméus, 073-383 31 02.

DECKARCIRKEL

För närvarande är deckarcirkeln full med sex medlemmar som träffas en gång i månaden. Är du intresserad, kontakta Ann Engström, mormorengstrom@yahoo.se, 070-688 28 42.

LITTERATURCIRKEL 1

Vi träffas och diskuterar skönlitteratur var fjärde onsdag 14–15.30.
Start: 17 januari. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 4 (vid Hornstull).
Kontakta 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: 9 januari. Plats: Lignagatan 8, Klubbrum 4 (vid Hornstull). Kontakta Carina Fast om du är intresserad och hör om det finns plats, carina.fast@yahoo.se, 070-747 41 08.



SKRIVA OM SITT LIV

Ju mer vi skriver desto mer minns vi! Många av oss har redan samlat texter och brev som skulle passa i en novellbok. Min idé är att vi kan dela våra alster, skrivna på dator, och sedan välja ut och redigera vid gemensamma möten. Diskutera och dela med oss av råd och tips. Sammanställa till en bok till oss själva eller nära och kära. Vi lär oss programmet picapen som är ett bra hjälpmedel. Start: 25 januari. Plats: Lignagatan 8, klubbрум 3 (vid Hornstull). Är du intresserad eller har du frågor kontakta Margot Benisch, margot.benisch@gmail.com. Eller skicka sms till 070-750 27 30.

TILLSAMMANS – MINDRE ENSAM

Gruppen pausar under våren.

BETALA ENKLARE
TILL FÖRENINGEN MED SWISH
123 153 64 73



SPF-APPEN MARIA HÖGALID

Du har väl laddat ner SPF-appen till din mobil/surfplatta? Med appen kommer du att få en avisering så snart en nyhet har publicerats på hemsidan. Du missar då inga nyheter eller eventuella ändringar i programmet.

SPF-appen hittar du i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). Appen är förstas 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.



MAT OCH DRYCK

KONDITORIBESÖK

Vill du träffa nya vänner och upptäcka konditorier/fikaställen på stan? Första tillfället är torsdag 18 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

Vill du ha sällskap på lunch och museibesök?

Kom med i KOM-gruppen (**K**ultur **O**ch **M**åltid)! Vi träffas cirka en gång i månaden för att besöka ett museum, en konsthall eller liknande och börjar med att äta lunch eller fika. Därefter går vi runt och tittar på utställningen och försöker gärna se till så att det passar med en gratis introduktion eller visning. Vi planerar att ha vår första vårträff fredagen den 19 januari.

Kontakta Gunilla Fredriksson, spfkomgruppen@gmail.com, 070-277 51 22, eller Inga-Maj Söderberg, 073-251 24 78 om du vill vara med i KOM-gruppen.

UT OCH ÄT MED MARIA HÖGALID – max 20 personer

Vi fortsätter med höstens satsning även under våren.

OBS! Betalning sker direkt till restaurangen av var och en.

Träff 1 – Måndag 15 januari kl 17.00

Krog: HO's Kina, Hornsgatan 151.

Anmälan senast 8 januari till spfmariamahogalid@gmail.com.

Ange *HO* vid anmälan.

Träff 2 – Måndag 11 mars kl 17.00

Krog: Söders Hjärta, Bellmansgatan 22.

Anmälan senast 26 februari till spfmariamahogalid@gmail.com.

Ange *Hjärtat* vid anmälan.

Träff 3 – Måndag 8 april kl 17.00

Krog: Shanti Softcorner, Södermalmsallén 34.

Anmälan senast 1 april till spfmariamahogalid@gmail.com.

Ange *Shanti* vid anmälan.

INFORMATIONSMÖTE

TORSDAG 15 FEBRUARI KL 14.00–15.00

Träna för ett godare och gladare liv som senior!

Välkomna till ett roligt och intressant föredrag där vi får veta mer om aktuell forskning och råd kring träning för seniorer.

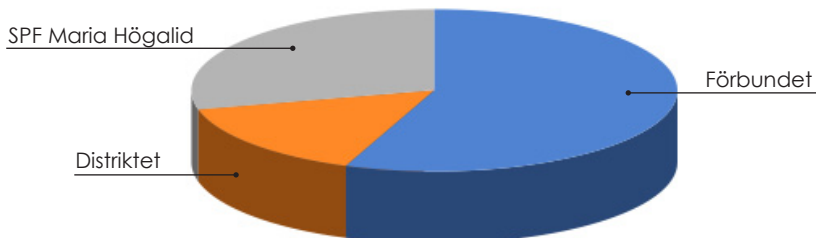
Varför ska man träna och hur? Om man bara vill göra den allra nödvändigaste träningen, vad ska man satsa på då?

Vi får även en kort bakgrund till hur Activage ser på träning och välmående i sin verksamhet. Engagerade medlemmar bidrar med spännande och givande aktiviteter och träffar, utanför träningen. Varmt välkomna!

Adress: Viljans lokal, Magnus Ladulåsgatan 13 B (lokalen till vänster om nr 15). Insläpp från 13.45.

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

HEM FÅR VAD AV MEDLEMSAVGIFTEN – 295 KRONOR?



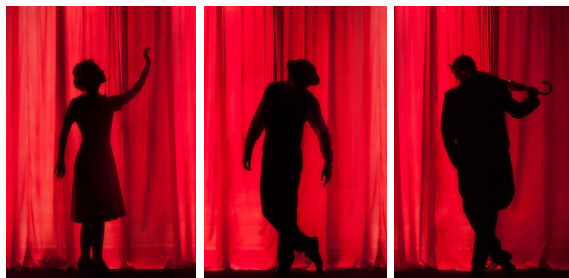
TEATER OCH OPERA

TEATER

Teaterombudet väljer ut föreställningar på Dramaten och Kulturhuset/Stadsteatern som hon tror att gruppen kommer att gilla. Först preliminärbokas biljetterna och det innebär att biljetterna 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 Gudrun Fagerström, 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: 17 januari.

Information: Rolf Seydlitz, rolf.seydlitz@roli.se, 070-888 26 05.



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: 16 januari. Avslutning: 21 maj.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



Den bästa motionen är den som blir av!

ALLMÄN INFORMATION

INFORMATIONSTRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

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

Onsdag 21 februari kl 13–15.

Onsdag 15 maj kl 13–15.

Lokal meddelas senare.

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

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 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

SPF Seniorerna Maria Högalid 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.

FÖRENINGSGENOMGÅENDE

MEDLEMSAVGIFT ÅR 2024

Medlemsavgiften i SPF Seniorerna Maria Högalid för år 2024 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 SENIORERNA.

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 medlemsadministratören Ewa Dahlman, spfmarialedlemsansvarig@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. Ansvarig för hemsidan är Cecilia Söderman, cecilia.soderman55@outlook.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 Ewa Dahlman
Nackagatan 15
116 49 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	Ewa Dahlman spfmariamedlemsansvarig@gmail.com	070-544 80 80
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.

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