



# Program våren / sommaren 2025



"Isrosen" av Eva Ziggy Berglund,  
Brf:s innergård, Personnevägen - Västertorpsvägen

Föreningens hemsida  
[www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

Föreningens e-postadress  
[malarhojdenhagersten@spfseniorerna.se](mailto:malarhojdenhagersten@spfseniorerna.se)

**STYRELSEN m.fl.**

Ordf, webbredaktör Margareta Regnström <a href="mailto:margareta.regnstrom@gmail.com">margareta.regnstrom@gmail.com</a>	070-600 64 69
Vice ordf, studiebesöksansvarig Karin Becker <a href="mailto:karbeck@icloud.com">karbeck@icloud.com</a>	070-559 54 31
Kassör Birgitta Airas <a href="mailto:birgitta.airas@outlook.com">birgitta.airas@outlook.com</a>	070-888 55 07
Sekreterare Vivian Johansson <a href="mailto:vivianjohansson@hotmail.com">vivianjohansson@hotmail.com</a>	070-399 10 71
Medlemssekreterare Britt Inger Malmgren <a href="mailto:brittingerm@gmail.com">brittingerm@gmail.com</a>	070-182 77 52
Klubbmästare Thore Hansson <a href="mailto:thore.ha@telia.com">thore.ha@telia.com</a>	070-654 74 74
Programansvarig träffar Britt-Marie Öquist <a href="mailto:brittmarie.oquist@gmail.com">brittmarie.oquist@gmail.com</a>	070-589 58 28
Studieombud Hans Gulliksson <a href="mailto:gullikssonhans@gmail.com">gullikssonhans@gmail.com</a>	072-561 65 66
Reseombud Ann-Marie Strömberg <a href="mailto:annmariestromberg.sto@outlook.com">annmariestromberg.sto@outlook.com</a>	070-752 54 83
-----	
<b>Valberedningen:</b>	
Ingrid Penton, ordförande <a href="mailto:ingrid.penton@bahnhof.se">ingrid.penton@bahnhof.se</a>	070-839 23 29
Anders Grönmark <a href="mailto:anders.gronmark@gmail.com">anders.gronmark@gmail.com</a>	070-689 54 31
-----	
SPF Seniorerna Distriktskansli	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli	08-692 32 50

# Välkommen till vårens program!

Vi har glädjen att kunna erbjuda en vinprovning igen, nu med vita viner (sid 20). Vi prövar en ny tid och krog för våra pubaftnar/SPF-kvällar (sid 20) och lunchträffarna fortsätter (sid 21).

Som vanligt kan vi också erbjuda många spännande träffar, resor, studiebesök och cirklar – dessutom museibesök, teaterbesök och friskvård som tidigare.

Vi fortsätter också samarbetet med Seniorhälsan, Bio Aspen och Biocafé Tellus.

**OBS! Respektera tidigaste anmälningdag, som i vår är 8/1.**

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.

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



Våra träffar äger som vanligt rum i aulan i Axelsbergs aktivitetscenter, 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
	<b>JANUARI</b>	
Onsdag 8/1	Tidigaste anmälningsdag	--
Måndag 13/1	Start för promenader/stavgång	17
Måndag 13/1	Start för vävning	18
Fredag 17/1	Start för bokcirkel 1	19
Onsdag 22/1	Studiebesök: Konsten i Nya Karolinska	10
Onsdag 22/1	Bio Aspen: "Konklaven"	25
Fredag 24/1	Medlemsträff: Bortom Retro band	6
Måndag 27/1	Långvandring	16
Fredag 31/1	Start för bokcirkel 2	19
	<b>FEBRUARI</b>	
Fredag 7/2	Start för cirkel: Hägerstens historia	18
Fredag 7/2	Lunchträff	21
Torsdag 13/2	Öppen träff: Präst bakom galler	8
Fredag 14/2	Bokcirkel 1	19
Tisdag 18/2	Pubafton/SPF-kväll på Thai Rung	20
Onsdag 19/2	Studiebesök: Stadsarkivet Liljeholmskajen	10
Onsdag 19/2	Bio Aspen	25
Fredag 21/2	Årsmöte + underhållning: Eva o Bosse	6
Måndag 24/2	Långvandring	16
Onsdag 26/2	Sällskap på museum: Liljevalchs vårsalong	24
Fredag 28/2	Hägerstens historia	18
	<b>MARS</b>	
Fredag 7/3	Bokcirkel 2	19
Fredag 7/3	Lunchträff	21
Söndag 9/3	Sällskap på teater: Ural	22
Onsdag 12/3	Studiebesök: Astrid Lindgrens lägenhet	11
Torsdag 13/3	Öppen träff: Syn och hörsel + fixartjänst	8
Fredag 14/3	Cirkel: Hägerstens historia	18
Lördag 15/3	Vinprovning	20

Datum/start	Aktivitet	Sida
	<b>MARS forts.</b>	
Onsdag 19/3	Bio Aspen	25
Onsdag 19/3	Pubafton/SPF-kväll på Thai Rung	20
Fredag 21/3	Bokcirkel 1	19
Fredag 21/3	Medlemsträff: Allan och Mange	7
Söndag 23/3	Sällskap på teater: Amadeus	23
Fredag 28/3	Cirkel: Hägerstens historia	18
Måndag 31/3	Långvandring	16
	<b>APRIL</b>	
Torsdag 3/4	Öppen träff: Slussens historia	9
Fredag 4/4	Bokcirkel 2	19
Onsdag 9/4	Studiebesök: Lumahuset och museet	11
Fredag 11/4	Medlemsträff: Kören "En glad ton"	7
Onsdag 23/4	Sällskap på museum: Waldemarsudde	24
Onsdag 23/4	Bio Aspen	25
Fredag 25/4	Bokcirkel 1	19
Måndag 28/4	Långvandring	16
Tisdagar	Boulestart Datum meddelas senare	16
	<b>MAJ</b>	
Torsdag 8/5	Öppen träff: Pilgrimsvandring	9
Fredag 9/5	Bokcirkel 2	19
Fredag 9/5	Lunchträff	21
Onsdag 14/5	Resa: Göta kanal	12-13
Torsdag 15/5	Studiebesök: Olle Olsson Hagalund	12
Tisdag 20/5	Resa: Uppsala o Linnés Hammarby	13
Torsdag 22/5	Studiebesök: Olle Olsson Hagalund	12
Fredag 23/5	Bokcirkel 1	19
Fredag 23/5	Vårslavslutning: Bara vänner	7
Måndag 26/5	Långvandring	16
Fredag 30/5	Bokcirkel 2	19
	<b>JUNI - AUGUSTI</b>	
Tisdag 10/6	Resa: Flygvapenmuseum m.m.	14
Sön 29 – mån 30/6	Resa: Dalarna	15
Juni – augusti	Sommaraktivitetet	21

# Medlemsträffar

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



**Ingen föranmälan, kostnad 60 kr (utom vårlunchen)**  
inklusive kaffe och smörgås.

(Vi har tyvärr små möjligheter att erbjuda specialkost.)

**Betalas vid ankomsten**, helst med kort men också kontant.

**Vin** kan köpas för **30 kr/glas**,  
som betalas med kort vid ankomsten eller kontant inne i lokalen.

**FREDAG DEN 24 JANUARI – OBS Lottning av platser!**

## Bortom Retro Band

bjuder på en salig blandning av musik! Jazz, rock och pop, en visa eller en evergreen.



**Helene Lumholdt**, sång,  
**Gunnar Aneer**, gitarr o keyboard,  
**Bengt Hillendoff**, sax o klarinett,  
**Clas Linder**, gitarr, mandolin och  
munspel, **Bo Lindqvist**, trummor  
och **Stig Sjöberg**, bas.

**FREDAG DEN 21 FEBRUARI – Årsmöte** (ingen avgift)

(Tag gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet.)

Efter årsmötesförhandlingarna lyssnar vi  
till **Eva Lagerheim & Bosse Hülphers**  
i sånger av Edith Piaf, Povel Ramel,  
Vladimir Vysotskij och Ruben Nilson.



## FREDAG DEN 21 MARS – **OBS Lottning av platser!**

Allan Allsång & Mange Mingel livar upp med blandad musik och publikens direkta medverkan.

Upplev svängig och kul underhållning. Från jailhouse till snabbköp.



## FREDAG DEN 11 APRIL – **OBS Lottning av platser!**

Kören **"En Glad Ton"** under ledning av **Ingrid Baumgarts** är en blandad, fyrstämmig kör som ger glädje och harmoni. Kören sjunger in våren med lite allsång.



## FREDAG DEN 23 MAJ – **VÅRAVSLUTNING**

Vi börjar med en Caesarsallad och ett glas vin.

Så ser vi **Anna Bromée** i sin nya föreställning **"Bara vänner"**, en varm, berörande, rolig & musikalisk hyllning till vänskap. Vi är bara vänner, brukar det heta. Nä. Det finns inget "bara" med vänskap, hävdar Anna Bromée.

Så avslutar vi med kaffe och kaka.

**Anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28. Pris 325 kr, oss tillhanda senast 2/5. 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 13 FEBRUARI

### Präst bakom galler



Kronobergshäktet i Stockholm var prästen **Birgitta Winbergs** arbetsplats i 20 år. I fem år var hon också, som första kvinna, president för världens häktes- och fängelsepräster.

Nu berättar hon om de människor hon mött i häktet och hur de har påverkat hennes syn på brott och straff, på gott och ont och på sig själv.

## TORSDAG DEN 13 MARS

### Seniorhälsans tjänster

Fyra instruktörer och konsulenter från Seniorhälsan i Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning berättar om den service de kan erbjuda. Alla deras tjänster är gratis.

Det är **Anton Nilsson-Krekula** och **Leena Daneshmand**, båda syn- och hörselinstruktörer, **Ann-Katrin Forsman-Fermelin**, anhörig- och äldrekonsulent och **Mats Kölnäs**, från Fixartjänsten, som alla har mycket som de kan hjälpa till med.



### 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 **Britt Inger Malmgren** på adressen

[brittingerm@gmail.com](mailto:brittingerm@gmail.com)



## TORSDAG DEN 3 APRIL

### ”Slussen historia – från år 1300 till 2030 på 1 timme”

**Hans Arnbom** kommer tillbaka och berättar denna gång med hjälp av bilder om de olika stadier som Slussen, detta lilla men viktiga område, har genomgått de senaste 700 åren.

Hans avslutar med att visa hur det kommer att se ut när ombyggnaden av Slussen är färdig.



## TORSDAG DEN 8 MAJ



**Peter Sikström**, generalsekreterare för SPF Seniorerna, visar bilder och kåserar om sin vandring i Spanien.

Hösten 2021 gick han **pilgrimsleden El Camino**, från södra Frankrike till Santiago de Compostela.

En 85 mil lång resa genom norra Spaniens vackra städer och storslagna natur.

### **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.

# Studiebesök

**ONSDAG DEN 22JANUARI kl. 10.30 – 12.00**

## **Konsten i och kring Nya Karolinska sjukhuset**

*Vi träffas utanför huvudentrén, Eugeniavägen 3.*



Foto: Eva Palmqvist

I samband med byggandet av NKS satsades 118 miljoner kronor på konst. Drygt 50 konstnärer har deltagit och 20 platsspecifika verk beställts.

Vi får en guddad visning bl. a. av verk i vårdmiljöer dit allmänheten inte har tillträde. Vi fortsätter utomhus och avslutar vid den spektakulära Aula Medica.

För de som vill tar vi lunch kl. 12.30 i restaurangen Svarta

Räfven högst upp i Aula Medica. Betalas separat. Säg till vid anmälan.

**Anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.**

Max 20 personer. **Pris 165 kr**, oss tillhanda senast **13/1**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

**ONSDAG DEN 19 FEBRUARI kl. 10.30 – 12.00**

## **Stadsarkivet Liljeholmskajen** *Vi träffas vid huvudentrén, Sjöviksvägen 126.*

*(Arkivet ligger ung 10 min promenad antingen från Liljeholmens T-bana el. Tvärbanans hållplats Årstadal.)*

Följ med till kart- och ritningsarkivet på Stadsarkivet och ta del av handlingar som berättar om stadens bebyggelsehistoria. År 2011 utsågs Stockholms stads

bygglovsritningar till ett världsminne av Unesco. Vi ser exempel på ritningar från olika sekel och får lära oss hur vi själv kan söka i arkivet. Vår guide har själv bott på Klubb-

backen och lovar att ta fram lite material från vårt eget område.

Fika ingår i besöket.

**Anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00 till Karin Becker,**

**tel. 070-559 54 31.** Max 15 personer. **Pris 185 kr**, oss tillhanda senast **5/2**.

Betalningsalternativ se sidan 27.



## ONSDAG DEN 12 MARS kl. 16.00 – 17.00

**Astrid Lindgrens hem** Dalagatan 46. (Vi träffas utanför entrén.)

Vi får en visning av lägenheten där Astrid Lindgren bodde från 1941 fram till sin död år 2002. Den har bevarats i samma skick som då hon levde.



Foto: Anders Ristenstrand.

Här skrev hon bland annat Pippi Långstrump, Mio, min Mio och Ronja Rövardotter samt många debattartiklar och Krigsdagböckerna. Här lades grunden till hennes roll som opinionsbildare.  
*Hemmet är inte anpassat för rullstolar eller rullatorer.*

**Anmälan tidigast 8/1 kl 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.**

Max 12 personer. **Pris 275 kr**, oss tillhanda senast **26/2**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

## ONSDAG DEN 9 APRIL kl. 11.00 – 12.30

**Lumahuset och museet** Lumaparksvägen 7, Hammarby sjöstad.  
(Ta spårvagnen mot Sickla, hållplats Luma.)



Lumafabriken 1943,  
foto: Victor Malmström

Lumafabriken stod färdig 1930, en av Sveriges första funktionalistiska industrianläggningar. Redan under det första året såldes 3 miljoner "Lumalampor". Produktionen utökades med nya lampsorter, radio- och grammofonapparater, lysrör och från 1959 även med TV-apparaten "Lumavision".

Inger Johansson guidar oss genom byggnaderna och LUMA-museet och berättar om glödlampans och fabriken historia.

För de som vill tar vi lunch i restaurangen Eatery i samma hus (pensionärspris kl. 13 – 14). Betalas separat. Säg till vid anmälan.

**Anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00 till Britt Inger Malmgren, tel. 070-182 77 52.**

Max 25 personer. **Pris 200 kr**, oss tillhanda senast **26/3**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

**TORSDAG DEN 15 MAJ och TORSDAG 22 MAJ kl. 13.30 – 14.30****Olle Olsson Hagalund – ett konstnärs hem och museum**

Furugatan 3, Spetsgatan 2 – 4, i Solna. (ca. 15 min promenad från Tvärbanan, Solna station; alt. Buss 515 från Odenplan till hållplats Kolonnvägen.)



Foto: Marie Andersson

Konstnären Olle Olsson lade tidigt till "Hagalund" i sin signatur för att visa stolthet för varifrån han kom. Tack vare hans konst och opinionsbildning, bevarades kvarteret där han bodde.

Vår guide visar oss huset, med originalinredning från 1930-tal till 1970-tal, då Olle

Olsson med familj bodde här. *Det saknas hiss till övervåningen.*

**Anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31,**  
antingen till visningen 15/5 eller 22/5.

Max 15 personer i varje grupp. **Pris 190 kr**, oss tillhanda senast 2/5.

Betalningsalternativ se sidan 27.

# Resor

## Våra resor under våren sker i samarbete med SPF Seniorena Fruängen-Älvsjö i "egen" buss.

Detaljerad information om resorna kommer att finnas på vår hemsida under Program/Resor.

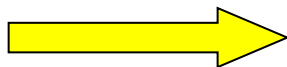
### **ONSDAG DEN 14 MAJ kl. 10.30 – ca 20.30**

Avresa från Axelsberg kl. 10.30 och 10.40 från Fruängens busstorg (Ellen Keys Gata).



## **Slussa på Göta Kanal – Endagsresa med buss och båt**

Buss till Borensberg med en paus på vägen med möjlighet till fika. 14:00 avgår Wasa Leijon från Borensberg. Det blir hela nio slussningar. Vi äter lunch på båten och njuter av det vackra östgötska landskapet.



17:30 är vi framme i Berg, som ligger vid ruinerna av det medeltida klostret Vreta och där blir vi upphämtade av bussen för återfärd till Stockholm.

**Pris: 1425 kr. Betalning görs via faktura från Resekompaniet.**

I priset ingår bussresan, båtresan och lunchen.

**Anmälan tidigast 8/1 kl.09.00 och senast 7/4 till Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.** Efter anmälningstidens utgång får du faktura och avbokningsvillkor från Resekompaniet.

## **TISDAG DEN 20 MAJ kl.08.00 – ca 16.30**

*Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen ca kl. 8*

### **Medicinhistoria – från Linné till idag, Uppsala.**



Vi får en visning i Linnéträdgården och Professorsbostaden.

Linnéträdgården är en rekonstruktion av hur Linnés trädgård såg ut i mitten av 1700-talet. Därefter besöker vi Medicinhistoriska museet, där vi guidas genom medicinens, psykiatrins och apotekens historia. Lite egen tid i museets basutställningar, innan vi blir serverade lunch med varmrätt, smör, bröd, bordsvatten, sallad samt kaffe på maten.

På hemväg gör vi ett stopp för ett eget besök vid Linnés Hammarbys trädgård. Hammarby är en av Sveriges mest stilriktigt bevarade 1700-talsgårdar.

Möjlighet till fika på caféet i parken.

Åter i Liljeholmen ca kl. 16.30.

**Anmälan senast 23 april** (minst 30 pers.) till **Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se tel: 073-579 27 73.**

Glöm inte att ange ev. allergier, specialkost, hjälpmedel.

**Pris: 1050 kr.** (buss, guidning enl. program, förmiddagsfika och lunch.)

**Sista betalnings- och avbokningsdag: 23 april. Betalning till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 6864. Ange kod 0520 samt namn.**

*SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.*

## **TISDAG DEN 10 JUNI kl.08.00 – ca. 18**

*Avresa från Axelsberg 08.00 och från Fruängen 08.20.*

### **Besök på Flygvapenmuseet i Linköping, Brunneby Musteri samt Cloettas butik i Ljungsbro.**



Busskaffe med smörgås på lämplig plats utefter vägen till Linköping. Flygvapenmuseet är ett modernt teknik- och kulturhistoriskt museum med utställningar om militärflygets utveckling från det tidiga 1900-talets pionjärer fram till dagens JAS 39 Gripen. Här finns en unik samling flygplan, varav många enbart kan ses på Flygvapenmuseum. Vi får en guidad visning.

I Brunneby Musteri vid Borensberg serveras vi lunch vid 13-tiden. Efter maten finns det tid för att på egen hand botanisera i den trevliga gårdsbutiken. Där finns Brunnebys egna sortiment av cider, saft, juice, sylt och marmelad. På hemvägen besök vid Cloettas butik Ljungsbro, där man kan handla konfektyr till reducerade priser.

**Pris: 1075kr.** (minst 30 pers.) Betalas via faktura från Resekompaniet.

I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. sallad, måltidsdryck samt kaffe och kaka, visningar och besök enligt programmet.

**Sista anmälningsdag: 5 maj till Ann-Britt Scherfors,** [scha24@hotmail.se](mailto:scha24@hotmail.se), tel. 073-579 27 73, ange namn, mail (faktura/mail) tel, adress (faktura/post 25 kr tillägg). OBS! Glöm inte ange ev. allergier, specialkost, hjälpmedel.

Resebevis med betalningsuppgifter skickas ut av Resekompaniet, tel. 016-51 01 51, [info@resekompaniets.se](mailto:info@resekompaniets.se). Vid avbokning 5 maj – 6 juni debiteras en avbokningskostnad på 150 kr. avbokning efter den 6 juni debiteras fullt pris.

*SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.*

**Kärlek är det enda som blir större ju mer man slösar.**

## **Tvådagarsresa – SÖNDAG 29 JUNI – MÅNDAG 30 JUNI**

*Avresa söndag 29/6 kl. 7.30 från Axelsberg och 7.40 från Fruängens busstorg (Ellen Keys gata). Åter måndag 30/6 ca 16:30.*

### **Följ med till Dalarna – Karlfeldtsgården, Ingmarsspelen i Nås och Hildasholm**



Selma Lagerlöfs roman "Jerusalem" ligger till grund för Ingmarsspelen, som sedan 1959 spelats i Nås i Dalarna. Vi ser den uppföras utomhus i autentisk miljö. På vägen dit får vi lunch och en guidad visning av Karlfeldtsgården, där nobelpristagaren växte upp.

Vi besöker dag 2 Hildasholm, där Axel Munthe och hans hustru Hilda hade sin sommarbostad och där fru Munthe anlade en fantastisk och speciell trädgård. Också här får vi en guidad visning innan vi avreser hemåt.

**Pris: 3 995 kr.** Tillägg för enkelrum: 750kr.

**Betalning görs via faktura från Resekompaniet.**

I priset ingår resa, inkvartering i dubbelrum på hotell Dalecarlia i vackra Tällberg, ovanstående programpunkter och nedanstående måltider: Dag 1: förmiddagskaffe med smörgås, lunch på Karlfeldtsgården och tvårättersmiddag på hotellet (efter föreställningen i Nås).

Dag 2: frukost på hotellet och på hemvägen lunch i Avesta.

**Anmälan tidigast 8/1 kl.09.00 och senast 5/5 till Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.** Meddela om du har några matallergier eller något rörelsehinder.

Efter anmälningsstidens utgång får du faktura med betalnings- och avbokningsvillkor från Resekompaniet.

*Detaljerad information om resan kommer att finnas på våra medlemsträffar och på vår hemsida.*

# Friskvård

## Boule



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

**Boulen börjar så fort vädret tillåter i vår och fortsätter hela sommaren. Se Sommaraktiviteter på sidan 21.**

Ingen föransmälan, 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, 6 – 8 kilometer, anpassat efter årstid och terräng på olika platser med utgångspunkt från Axelsberg.



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

**Start 27/1.** Därefter gäller **24/2, 31/3, 28/4** och **26/5.**

Ingen föransmälan. Klädsel efter väder. 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 13/1**

(utom 27/1, **24/2**, **31/3**, **28/4** och

**26/5**, då det är långvandring). Ingen föränmälan.

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

Promenaderna fortsätter sen hela sommaren.

**Se Sommaraktiviteter på sidan 21.**



### Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:

**Cecilia Brehmar, tel. 08-508 23 564.**

Seniorhälsans program finns på vår hemsida under Program/Seniorhälsan.



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid medlemsträffar och öppna träffar samt vissa 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](http://www.sv.se/om-sv/integritetspolicy)

### Vuxenskolans specialprogram

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

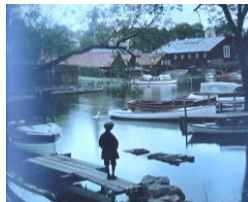
Mer information: på [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller på tel. 08-679 03 00 och även på vår hemsida under Program/Övriga aktiviteter/Vuxenskolan.

# Studiecirklar

**Anmälan till Hägerstens historia och bokcirkarna** görs till studieombudet **Hans Gulliksson, tel. 072-561 65 66** tidigast **8/1 kl.09.00.**

## Hägerstens historia

Med hjälp av bilder går vi igenom Hägerstens historia och de olika stadsdelarna med sina olika karaktärer. Den här terminen startar vi med Aspudden. 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 7/2 kl. 10.00 – 12.00** i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg. **Övriga datum: 28/2, 14/3 och 28/3.**

Max 10 deltagare. **Pris 245 kr**, oss tillhanda **senast 31/1.** Betalningsalternativ se sidan 27.

## Vävning



Studieförbundet  
Vuxenskolan

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



**Start måndag den 13/1.**

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

**OBS!** Vissa förkunskaper krävs. **Cirkelledare: Madeleine Kilsbeck, tel. 070-778 60 49** och **Anne-Marie Lundgren, tel. 073-849 56 60** (även anmälan och information). **Pris 600 kr**, oss tillhanda **senast 20/1.** Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer.

Max 8 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 7/2**.

Betalningsalternativ se sidan 27.

## Bokcirkel 1

**Start fredag 17/1 kl. 13.00 – 15.00**

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

**Övriga datum: 14/2, 21/3, 25/4 och 23/5.**

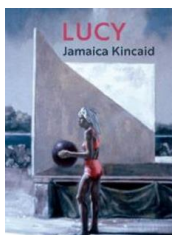
I vår startar vi med "Jävla karlar" av **Andrev Walden**.



**Cirkelledare: Lotta Persson, tel. 070-626 20 68**

**Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89**

## Bokcirkel 2



**Start fredag 31/1 kl. 13.00 – 15.00**

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

**Övriga datum: 7/3, 4/4, 9/5 o 30/5.**

I vår startar vi med "Lucy" av **Jamaica Kincaid**.

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

# IT i vardagen

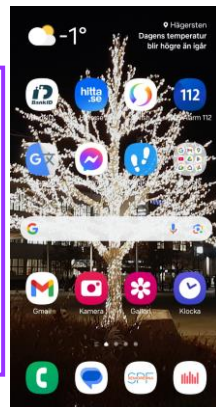
**Kom i gång med telefon och Ipad/surfplatta**

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.**



# Övriga aktiviteter

## Vinprovning

Vi välkomnar våren med en vinprovning.  
Lördag den **15 mars kl. 16.00 – ca 19.**  
Lokal: Aulan, Axelsberg

**Carina Skoogberg**, medlem av munsänkarna ger oss fördjupad kunskap om vin och smaker. Vi kommer att prova 4 olika vita viner. Till detta får vi ett lättare tillugg.



**Anmälan** tidigast 8/1 kl.09.00 till **Britt-Marie Öquist**, tel. **070-589 58 28**  
**Max 30 personer. Pris 260 kr**, oss tillhanda senast 1/3. Betalningsalternativ se sidan 27.

## Pubafton / SPF-kväll Nytt

Villa Fridhem finns inte mer. Vi prövar därför ett nytt ställe, som ligger strategiskt i Liljeholmen, **Thai Rung** en trevlig Thai-restaurang helt nära T-banestationen. **Ny starttid: 17.00 – 1730.**

Vi behöver ha **föranmälan senast två veckor före**, för att vi ska kunna få reservera ett inre rum, som kan ta 25 – 30 personer och som kan passa bra.

Vi prövar med två tillfällen, **tisdag 18/2 (anmälan 4/2)** och **onsdag 19/3 (anmälan 5/3)** till att börja med. Om det blir fler tillfällen, annonseras de i appen/hemsidan och på medlemsträff.

Var och en beställer dryck och ev. mat efter egen önskan. **Kontaktperson och anmälan: Margareta Regnström**, tel. **070-600 64 69.**



**Thai Rung Restaurang**  
Liljeholmstorggrt 106  
117 61 STOCKHOLM

☎ **08-681 03 51**

🌐 **www.thairung.se**

📘 **ThaiRungRestaurang**

🍴 **À la carte** **Lunch** **Take away**

🍷 **Fullständiga rättigheter**

# Lunchträffar

Nu i vår blir det tre tillfällen för den som vill ha trevligt måltidssällskap. Det blir **fredag 7/2**, **fredag 7/3** och **fredag 9/5**. Kerstin Andersson, Britt-Marie Öquist och Marianne Sehlmark ansvarar för var sin träff.



Samma upplägg som under hösten: Samling på lämpligt ställe och vid tidpunkt, som kommer att finnas på anmälningslistan vid medlemsträffen före.

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

**Kontaktperson och anmälan: Marianne Sehlmark,**  
tel. 070-757 82 89.

## Sommaraktiviteter

*Ingen föranmälan **utom till sommarfikat***

**Måndagar** med start 2/6 **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**, 26/6, 10/7 och 21/8 kl. 14.00 **Sommarfika**

i Café Di Pane i Axelsberg. **OBS! Föranmälan.**

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

**Tre fredagar**, 13/6, 18/7 och 8/8 **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

# 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 tillsammans, antingen *före* föreställningen (vid enaktare) eller i pausen.



Vi fortsätter i höst med två pjäser på **Kulturhuset Stadsteatern**

**SÖNDAG 9/3 kl. 16.00 – 17.30 på Klarascenen**

Samling i foajén för **fika kl.15** (och ev. utdelning av biljetter.)

## Ural

Manus och regi **Staffan-Valdemar Holm**. Urpremiär 6/2.

I denna vilda och elaka komedi blandas sanningar med lögner och den ryska självbilden konfronteras med både nutiden och teaterkonsten.

Där lögnen ligger så nära sanningen att den går att tro på. Där folket är beredda på att förlora allt, även sina egna liv.



På scenen: **Ann Petrén, Rebecka Hemse** och **Sven Ahlström**

**Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 8/1 kl.09.00 men senast 24/1.**

**Max 20 personer.**

**Pris 415 kr, inklusive fika före föreställningen, kl.15.00, oss tillhanda senast 27/1. Betalningsalternativ på sidan 27.**

**OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!**

## SÖNDAG DEN 23/3 kl.13 – 16 på Stora scenen.

Samling vid insläppet ca 30 minuter i förväg  
för den som inte har fått sin biljett i förväg.

### **Amadeus**

En fängslande berättelse om geniet Mozart och hans rival Salieri, vars relation kantas av maktkamp och avundsjuka men också förtrolighet och passionen för musik. Klassikern "Amadeus" sätts upp som musikaliskt kostymdrama i regi av **Sunil Munshi**. Premiär den 7 februari.



I rollerna ser vi bland andra **Philip Zandén, Simon Reithner, Maja Rung** och **Per Andersson**.

**Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 8/1 kl.09.00 men senast 10/2. Max 20 personer.**

**Pris 550 kr inklusive pausfika**, oss tillhanda senast 17/2.  
Betaltalternativ 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**.

Titta gärna i teaterns program eller gå in på deras hemsida  
[www.kulturhusetstadsteatern.se](http://www.kulturhusetstadsteatern.se)

## Sällskap på museum

Ingen föranmälan. **Samling senast 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 26 FEBRUARI

**Liljevalchs**, Djurgårdsvägen 60  
"Vårsalongen 2025"

Entré 120 kr



Årets jury består av konstnärerna Daniel Youssef och Maria Harvey Isaksson samt curatör Sandra Weil med Liljevalchs chef Joanna Sandell som juryns ordförande.

### ONSDAG DEN 23 APRIL

**Waldemarsudde**, Prins Eugens väg 6

Entré 150 kr

#### Från Mumin till Chop Chop

Följ med till Waldemarsudde och möt våren i den vackra slottsparken.

Inne på museet får vi njuta av en lustfylld och storslagen utställning av fyra av Nordens mest framstående barnboksillustratörer: Tove Jansson, Ilon Wikland, Pija Lindenbaum och Linda Bondestam.





Vi möter bland andra Muminfamiljen, Ronja Rövardotter, Gittan och gråvargarna samt roboten Chop Chop.

Presentationen visar den kreativa processen och hur dessa konstnärer skapar ikoniska karaktärer och spännande sagovärldar genom skisser och färdiga verk.



Foto från Waldemarsuddes hemsida

*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 22/1** med filmen **"Konklaven"**.  
**Övriga datum: 19/2, 19/3 och 23/4.**

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](http://www.bioaspen.se) alternativt telefonbokning *kvällstid* 076-029 05 99.  
Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

**Optimisten påstår att vi lever i den bästa av världar  
och pessimisten fruktar att det är sant.**

**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](http://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".

## **Medlemsavgiften betalas till förbundet**

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

**Medlemsavgiften för 2025 är 325 kronor och ska vara betald senast 31/12 2024.**

**Förbundet skickar ut avier** till alla medlemmar i november för nästkommande år. 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.

**Vill du bli medlem? Kontakta medlemssekreteraren** (se sidan 2).

### **Övriga betalningar**

**Studiebesök, 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.

**Resor betalas via faktura från Resekompaniet alt. till Fruängen-Älvsjö.**

**Vänmedlemmar** betalar också direkt till vår förening. **Vänmedlem** (= den som är fullbetalande medlem i en annan SPF-förening) betalar **100 kr** om året och får ta del av vårt program. **Kontakta medlemssekreteraren** (se sid 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 + namn och telefonnummer vid anmälan. Notera dock att två av resorna ska betalas till Fruängen-Älvsjö (se sid 13 o 14).

**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.

## Ladda ner SPF-appen till din mobil eller platta!



Vi är nu över 220 användare i föreningen – flest i Stockholm.

Du laddar ner SPF-appen i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). Välj distrikt (Stockholm) och sen Mälarhöjden-Hägersten. Tillåt aviseringar/Pushnotiser, så får du aviseringar så snart en nyhet har publicerats på vår hemsida liksom på distriktets och förbundets hemsidor. Du får då reda på alla nyheter, tips, rapporter och eventuella ändringar i programmet. Appen är förstås gratis för dig som användare.

Du får genom SPF-appen tillgång till hela 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](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

## Styrelsen 2024 – till årsmötet 2025



Bakre raden från vänster: Margareta Regnström, Birgitta Airas, Vivian Johansson och Britt-Marie Öquist. Främre raden från vänster: Karin Becker, Ann-Marie Strömberg, Thore Hansson och Britt Inger Malmgren. Infälld: Hans Gulliksson

Tryckt hos Tryckeri JustNu, Fruängen december 2024.