



"Faster" av Liss Eriksson, Västertorp

# Program hösten 2024

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
-----	
Valberedningens ordförande Ingrid Penton <a href="mailto:ingrid.penton@bahnhof.se">ingrid.penton@bahnhof.se</a>	070-839 23 29
-----	
-----	
SPF Seniorerna Distriktskansli	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli	08-692 32 50

# Välkommen till höstens program!

Vi har glädjen att kunna erbjuda två nyheter i höst: en vinprovning och en adventskonsert och vi upprepar Hägerstencirkeln, så att de som inte kom med i våras får chansen. Även vävningen och bokcirkelarna fortsätter förstås.

Som vanligt kan vi också erbjuda många spännande träffar, studiebesök, resor – och mycket mer under "Övriga aktiviteter".

Men våra populära lunchträffar riskerar tyvärr att upphöra efter hösten, om inte någon/några fler engagerar sig. Det vore väldigt tråkigt!

**OBS! Respektera tidigaste anmälningdag, som i höst är 4/9, utom för första resan som ska bokas senast 4/9 (Se sidan 13).**

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>AUGUSTI</b>	
Måndag 26/8	Långvandring	16
Tis 27 – ons 28/8	Resa Övralid – Medevi brunn	--
<u>Tisdagar forts.</u>	Boule	16
Fredag 30/8	Start för bokcirkel 1	19
	<b>SEPTEMBER</b>	
Måndag 2/9	Start för promenader/stavgång	17
Onsdag 4/9	Tidigaste anmälningdag	3
Onsdag 4/9	Hälsodagen på Stockholms stadion	25
Fredag 6/9	Start för bokcirkel 2	19
Måndag 9/9	Start för vävning	18
Onsdag 11/9	Pubafton/SPF-kväll	20
Torsdag 12/9	Öppen träff: Bedrägerier	8
Fredag 13/9	Bokcirkel 1	19
Onsdag 18/9	Studiebesök: Stockholms Stadion	10
Onsdag 18/9	Bio Aspen	25
Fredag 20/9	Medlemsträff: Monica Bring	6
Fredag 20/9	Bokcirkel 2	19
Tisdag 24/9	Studiebesök: Auktionsverket Sickla	10-11
Onsdag 25/9	Resa: Skokloster/Åbergs museum	13
Fredag 27/9	Start för cirkel: Hägerstens historia	18
Måndag 30/9	Långvandring	16
	<b>OKTOBER</b>	
Fredag 4/10	Lunchträff	21
Fredag 4/10	Bokcirkel 1	19
Torsdag 10/10	Öppen träff: Industriutställningen	8
Fredag 11/10	Hägerstens historia	18
Söndag 13/10	Resa: Vingåker, 80-talsshow	14
Onsdag 16/10	Sällskap på museum: Liljevalchs	24
Onsdag 16/10	Bio Aspen	25

Datum/start	Aktivitet	Sida
	<b>OKTOBER forts.</b>	
Fredag 18/10	Medlemsträff: Den sjungande polisen	6
Fredag 18/10	Bokcirkel 2	19
Lördag 19/10	Vinprovning	20
Söndag 20/10	Sällskap på teater: Company	22
Torsdag 24/10	Pubafton/SPF-kväll	20
Fredag 25/10	Cirkel: Hägerstens historia	18
Måndag 28/10	Långvandring	16
	<b>NOVEMBER</b>	
Fredag 1/11	Lunchträff	21
Fredag 1/11	Bokcirkel 1	19
Onsdag 6/11	Studiebesök: Stuckatörens våning	11
Onsdag 6/11	Bio Aspen	25
Torsdag 7/11	Öppen träff: Byggnation i Hägersten	9
Fredag 8/11	Resa: Försmak av julen på Dylta bruk	14-15
Fredag 8/11	Cirkel: Hägerstens historia	18
Torsdag 14/11	Studiebesök: Leksaksmuseet	12
Fredag 15/11	Medlemsträff: Björn Hemstad	7
Fredag 15/11	Bokcirkel 2	19
Tisdag 19/11	Pubafton/SPF-kväll	20
Torsdag 21/11	Extra Öppen träff: Prostata	9
Fredag 22/11	Bokcirkel 1	19
Måndag 25/11	Långvandring	16
Onsdag 27/11	Sällskap på museum: Nordiska museet	24-25
Fredag 29/11	Bokcirkel 2	19
Lördag 30/11	Adventskonsert	21
	<b>DECEMBER</b>	
Söndag 1/12	Sällskap på teater: Härlig är jorden	23
Onsdag 4/12	Studiebesök: Markuskyrkan	12
Torsdag 5/12	Öppen träff: Astrid Lindgren	9
Fredag 6/12	Resa: Österbybruk	15
Onsdag 11/12	Bio Aspen	25
Fredag 13/12	Julavslutning: Daniel Yngwe	7

# Medlemsträffar

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



Ingen föranmälan, kostnad 60 kr (utom jullunchen)  
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 20 SEPTEMBER



### Monica Bring

Monica med den vita saxofonen, känd från Svenssons Treooo och sina tidigare besök hos oss, spelar och berättar om filmmusik.

Önska din favorit!

## FREDAG DEN 18 OKTOBER – **OBS Lottning av platser!**

### Michael Lundh

”Den sjungande polisen” som dirigerar med batong och polissabel.

Mellan sångerna berättar Michael historier från sitt polisliv vid Norrmalmspolisen under 26 år och som nattvandrare tillsammans med Lill-Babs och GW Persson bland ungdomsgängen.



*Den sundaste gymnastiska övningen är att resa sig  
från middagsbordet i rätt tid.*

## FREDAG DEN 15 NOVEMBER

### **Björn Hemstad**

Med sin nya show "Vi tänker leva livet, HELA LIVET", ger Björn oss en påminnelse om att vi seniorer fortfarande har mycket kvar att ge. Här blandas minnen, livskvalitet i nuet och aptit på morgondagen – allt till tonerna av Rock & Roll.



## FREDAG DEN 13 DECEMBER – JULAVSLUTNING

### **Daniel Yngwe med ny julshow**

Årets jullunch börjar i entrén med glögg och pepparkakor. Så avnjuter vi en **jultallrik** från Café di Pane med 1 glas rött vin eller öl/vatten.



Sen börjar underhålningen med **Daniel Yngwe**, som kommer tillbaka efter mångas önskemål och underhåller oss med en ny julshow.

Avslut med kaffe och julbakelse

**Anmälan tidigast 4/9 kl. 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28. Pris 300 kr, oss tillhanda senast 3/12.**

Betalningsalternativ se sidan 27

### **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)

# Öppna träffar



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

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

## TORSDAG DEN 12 SEPTEMBER

### Trygg i din digitala vardag

**Amalia Krantz**, Bedrägeriexpert i Nordea och **Fredrik Almberger**, Nordea Stockholm, informerar om hur vi kan bli sunt misstänk-samma samt hur vi ska kunna känna oss tryggare i vår digitala vardag.



## TORSDAG DEN 10 OKTOBER

### Industriutställningen 1897



**Hans Arnbom** (som senast pratade om "Radiotjänst 100 år") tar oss med genom tid och rum utan att vi själva förflyttar oss en meter.

På vår guidade tur får vi återuppleva konst- och Industriutställningen på Djurgården sommaren 1897.

Hans har arbetat på SVT i 50 år bl.a. tillsammans med Hans Villius & Olle Häger under 20 år vilket givet honom goda kunskaper i hur man berättar om en bild.



*Vinnare gör inte annorlunda saker, de gör saker annorlunda.*



## TORSDAG DEN 7 NOVEMBER

### Hur planeras och byggs framtidens Hägersten?

**Petter Lindencrona**, områdesstrateg, **Per Hansson**, stadsplanerare på stadsbyggnadskontoret och **Anna Ingels**, kommunikatör på exploateringskontoret berättar om hur stadsutvecklingen ser ut i Hägersten.



Vy mot Brådstupsvägen vid Klubbacken.  
Foto: Exploateringskontoret

Vad säger stadens översiktsplan om Hägersten, vilka projekt finns i området, var är de i planprocessen och hur går planprocessen till – det är temat för dagen.

## TORDAG DEN 21 NOVEMBER – extra träff



Foto Dan Ivar, RFSU

### Prostatacancer

**Per Gulbrandsen**, ordförande för Prostatabröderna i Stockholm svarar på vanliga frågor om Prostatacancer.

Vilka är de vanligaste symtomen på prostatacancer? Vilka behandlingar är effektivast? Och vad är ett PSA-prov?

Inga frågor är för dumma!

## TORSDAG DEN 5 DECEMBER



### Om Astrid Lindgren

**Karin Heinig**, auktoriserad guide och föreläsare, berättar om Astrids liv och vad som påverkade henne på olika sätt och som även reflekterades i flera av de karaktärer hon valde att skriva om.



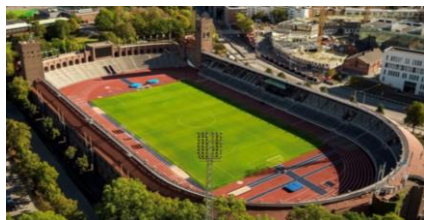
De svåra åren i Stockholm i slutet av 1920-talet, yrkesåren innan Pippi. Mötet med Sture Lindgren. Samarbetet med Harry Söderman ("Revolver Harry") "snuskjobbet".

# Studiebesök



**ONSDAG DEN 18 SEPTEMBER kl. 11.00 – ca 12**

**Stockholms Stadion** (*Lidingövägen 1, Stockholm*)  
 (med förtur för dem som anmäldes till det inställda besöket 17/4.  
 Karin kontaktar dig om detta.)



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

Vi träffas vid Klocktornet och går runt banan med en guide som berättar en del om vad som har hänt på den anrika platsen.

Vi får även se bilder från Stadions historia.

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

Efter studiebesöket tar de som vill sig till Järnvägsrestaurangen, Östra station, för en gemensam lunch ca 12.30. Betalas separat.

**Anmälan tidigast 4/9 kl.09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.**

Max 20 personer. **Pris 40 kr**, oss tillhanda senast 11/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

**ONSDAG DEN 24 SEPTEMBER kl. 10.00 – 11.00**

## **Auktionsverket Sickla**

(*Enklast med tvärbanan till Sickla. Vi samlas vid entrén, Järnvägsgatan 35 i Nacka.*)

Stockholms Auktionsverk grundades 1674 och idag är en av de ledande nordiska marknadsplatserna för konst, konsthantverk och antikviteter.



Vi besöker Auktionsverket Sickla där de driver online auktioner. En värderare tar emot oss, vi tar en runda i lokalen och får höra om hur branschen har utvecklats sig.  
De bjuder på kaffe och te.

**Anmäl tidigast 4/9 kl. 09 till Britt-Marie Öquist, tel.070-589 58 28.**  
Fr.o.m. 11/9 anmälan o ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31.  
Max 15 personer. **Pris: 120 kr**, oss tillhanda senast 17/9.  
Betaltalternativ se sidan 27.

### **ONSDAG DEN 6 NOVEMBER, kl. 13.30 – ca kl.15**

**Stuckatörens våning 1884** *David Bagares gata 10, Stockholm (Visningen är på grund av trappor inte tillgänglig för personer med rullstol.)*

I Sverige har man dekorerat finare inredningar med stuckatur sedan 1500-talet. Axel Notini är en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. Hans eget hus är utsmyckat med stuckatur såväl utvändigt som invändigt.



Hittig han tilltänkta kunder för att visa prov på sin yrkesskicklighet.

**Anmäl tidigast 4/9 kl. 09 till Britt-Marie Öquist, tel.070-589 58 28.**  
Fr.o.m. 11/9 anmälan o ev. frågor till Karin Becker, tel.070-559 54 31.  
Max 15 personer. **Pris 230 kr**, oss tillhanda senast 30/10.  
Betaltalternativ se sidan 27.

#### **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.

## **TORSDAG DEN 14 NOVEMBER kl. 11.30 – 12.30**

### **Leksaksmuseet – Ett samlarmuseum**

(Brantvägen 3, Fisksätra, Saltsjöbaden. Museet är anpassat för rullstol.)  
 Saltsjöbanan är under ombyggnad. Ersättningsbussar (25M, 26M el 25F) från Slussen till Fisksätra. Gå genom Fisksätra centrum, ta rulltrappan upp och korsa sedan gångbro, gå sedan ca 300 meter (förbi Fisksätraskolan och f.d.Folkets Hus) mot Saltsjö Pir Marina till museet.



Vi upplever en av Sveriges största skattkammare med tiotusentals leksaker från tre sekler fram till idag. Här finns bland andra tennfigurssamlingar och en stor modelljärnväg som byggts av Järnvägssällskapet. Mycket nostalgi utlovas!

För de som vill, tar vi lunch kl. 13.00 i restaurangen Saltsjöpiren i samma hus. Betalas separat.

**Anmälan tidigast 4/9 kl.09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.**

Max 25 personer. **Pris 60** kr, oss tillhanda senast 7/11.  
 Betalningsalternativ se sidan 27.

## **ONSDAG DEN 4 DECEMBER kl. 13.30 – 14.30**

### **Markuskyrkan i Björkhagen** *Malmövägen 51.*

(Resväg: Ta tunnelbanans gröna linje mot Skarpnäck, hållplats Björkhagen.)

Kyrkan är ritad av arkitekten Sigurd Lewerentz och byggd med tegelstenar från Helsingborgs Ångtegelbruk. Vi får en visning av kyrkorummet där arkitektens signum finns överallt. Klockornets fyra gjutjärnsklockor rings fortfarande för hand av kyrkans ringarlag. Man tar sig upp i klocktornet via en spiraltrappa, annars är kyrkan lättillgänglig.



**Anmälan tidigast 4/9 till Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.**

Fr.o.m. 11/9 anmälan o ev. frågor till Karin Becker, tel. 070-559 54 31  
 Max 30 personer. Besöket är kostnadsfritt, men det uppskattas om man skänker en slant till församlingens diakonala arbete.

# Resor

Våra resor under hösten sker i samarbete med SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö i "egen" buss.

**ONSDAG DEN 25 SEPTEMBER kl.09.00 – ca 17**

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

## Ut i det blå – Skoklosters slott och Lasse Åbergs museum

Vid framkomsten till Skokloster blir det kaffe med smörgås.

Guidning på slottet. Eftersom vi är på ett gammalt slott är det många trappor att gå i. Till entréplanet med butik, utställning och café finns det ramp. För de som inte kan/vill följa med på guidningen finns möjligheten att se utställningen: [Drömmar om Skokloster](#), som berättar om Skoklosters spännande historia.



Foto: Holger Ellgaard

Kl. 12.30 transport till Åbergs museum, Bålsta där det serveras lunch (varmrätt, sallad, bröd, lättöl/vatten, kaffe och kaka).



Kl. 14.00 guidning av museet.

En specialutställning av Björn Berg, mest känd för sina illustrationer av *Emil Lönneberga* och *Teskedsgumman* pågår t.o.m. 29 september.

Ca 15.00 em.-kaffe med fikabröd och därefter hemresa till Liljeholmen.

*SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö ansvariga för resan.*

**Bindande anmälan snarast, senast 4 september OBS!**

Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), tel. 070-778 59 51 eller

Ann-Britt Scherfors, [scha24@hotmail.se](mailto:scha24@hotmail.se), tel. 073-579 27 73.

**Pris: 900 kr.** (minst 30, max 40 pers.) **betalning till bg: 106-3791**  
alt. **Swish 123 143 6864. Ange kod 0925 + namn.**

Glöm inte ange ev. allergier eller specialkost.

I resans pris ingår buss, guidningar, lunch och kaffe fm. och em.

**Information om resan har under sommaren lämnats via mejl och sms samt lagts ut på SPFappen/hemsidan.**

**SÖNDAG DEN 13 OKTOBER kl. 12.00 – ca 20.30***Avresa från Axelsberg kl. 12.00 och från Fruängen 12.10.***"Länge Leve 80-talet – från kärnkraftsomröstning till Berlinmurens fall".**

Följ med till Vingåker och återupplev 1980-talet. Hösten 2023 besökte vi Vingåkers Folkets Park och succé-föreställningen om Jerry Williams! Nu gör vi en nästan-repris på denna resa med en annan show.



Avresa med buss från Axelsberg/busstorget i Fruängen till Vingåkers Folkets Park, en klassisk folkpark som är väl underhållen och håller på traditionerna.

Där äter vi en tvårättersmiddag inklusive måltidsdryck och kaffe/kaka. Middagen serveras kl. 15.00 och 16.00 börjar showen, som varar två timmer inklusive en paus.

Sedan återvänder vi till Stockholm och beräknas vara hemma igen ca 20:30.

**Anmälan** tidigast 4/9 och senast 13/9:

**4 – 9/9 till Ann-Marie Strömberg 070-752 54 83** och

**10 – 13/9 till Åsa Hammarström-Eklund 073-935 44 47.**

Minst 30 och max 40 personer.

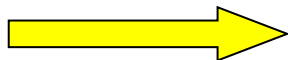
**Pris:** Bussresa, middag och showbiljett, **ca 1000 kr.** (självkostnadspris).

Exakt pris beror på antalet deltagare och meddelas efter anmälnings-tidens slut. Betalas då omgående. Betalningsalternativ se sidan 27.

**FREDAG DEN 8 NOVEMBER kl. 08.00 – ca. 18***Avresa från Axelsberg 08.00 och från Fruängen 08.10.***En försmak av jul på Dylta bruk**

På Dylta Bruk utanför Örebro får vi en försmak av julen då Svenska Slottsmässor slår upp portarna till en julinspirerad hantverksmässa, där vi låter oss inspireras med alla sinnen – här finns alla möjligheter att tjuvstarta julen!

Tillgänglighet på mässan: 80 % är inomhus. Fyra lokaler tillgängliga för alla, men en lokal saknar ramp eller hiss.



Stopp vid Diners i Arboga med möjlighet för fika för den som så önskar. Väl framme vid Dylta bruk finns också möjlighet att fika.



Efter mässbesöket avslutar vi dagen vid 14-tiden i vattentornet Svampen, Örebro med en välsmakande och riklig buffé med vatten/lättöl, kaffe och kaka. 15.30 avfärd. Beräknad hemkomst till Fruängen/Axelsberg vid 18-tiden.

**Anmälan** tidigast 4/9 kl.09.00 men **senast 25/10** till **Åsa Hammarström Eklund, tel. 073-935 44 47.**

Ange ev. allergier. Minst 30 men max 40 personer.

**Priset**, inklusive bussresa, entré till julmässan och buffé beräknas till **ca 750 kr.** Exakt pris beror på antalet deltagare och meddelas efter anmälingstidens slut. Det ska då betalas omgående.

Betalningsalternativ se sidan 27.

## **FREDAG 6 DECEMBER kl.09.15 – ca 16.30**

*Samling vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen för avfärd kl. 09.15.*

### **Besök på Österby bruk, Uppland**

Visning av herrgården och smedbostaden.



Vi välkomnas med glögg och pepparkaka i foajén och får uppleva Österbybruks historia från 1700-talet genom guidens berättelser. I smedbostaden får vi höra mer om smederna och deras familjers liv.



På herrgårdsområdet finns mycket att se t.ex.

klensmedja, antikbutik, keramikverkstad m.m.

m.m. OBS! Varierande öppettider. Eftersom vi är inne i december kan det vara snö, alltså klädsel efter väder.

Vi serveras lunch före hemfärden med närproducerade råvaror och lokala delikatesser, en kall och en varm tallrik samt kaffe och kaka/julgodis.

*SPF Seniorerna Fruängen-Ålvsjö ansvariga för resan.*

**Bindande anmälan** senast 14 november till

**Ann-Britt Scherfors, [scha24@hotmail.se](mailto:scha24@hotmail.se), tel: 073-579 27 73.**

**Pris** inkl. buss, guidning och lunch: **995 kr.** (minst 30, max 40 pers.) betalning till **bg: 106-3791** alt. **Swish 123 143 6864.**

**Ange kod 1206 + namn.** Glöm inte ange ev. allergier, specialkost.

# Friskvård

## Boule

**Tisdagar kl.10.30** spelar vi på boulebanorna som är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg. **Boulen fortsätter så länge vädret tillåter i höst.**

Ingen föränmälan, ingen vana behövs.

Ta med bouleklot.



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

Information om slutdatum 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 26/8.** Därefter gäller **30/9, 28/10** och **25/11.**  
Ingen föränmälan. 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 2/9**

(utom 30/9, 28/10 och 25/11 då det är långvandring).

Ingen föränmälan.

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



## Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:

Cecilia Brehammar, tel. 08-508 23 564.



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid medlemsträffar och öppna träffar samt studiebesök 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](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 bokcirkorna görs till studieombudet Hans Gulliksson, tel. 072-561 65 66 tidigast 4/9 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.

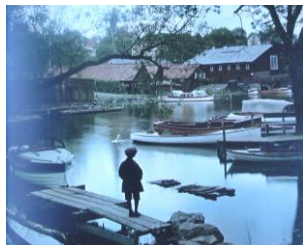
**Förtur för de som inte kom med i våras.**

**Start fredag 27/9 kl. 13.00** i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

**Övriga datum: 11/10, 25/10 och 8/11. Tid: 13.00 – 15.00.**

Max 10 deltagare. **Pris 245 kr**, oss tillhanda senast 20/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.



## Vävning

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



**Start måndag den 9/9.**

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 16/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer. Max 9 deltagare som alternerar.

# Bokcirklar

**Anmälan till Hans Gulliksson för bägge bokcirkelarna, 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 13/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

## Bokcirkel 1



**Start fredag 30/8 kl. 13.00 – 15.00**

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

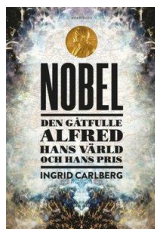
**Övriga datum: 13/9, 4/10, 1/11, 22/11.**

I höst startar vi med "De fenomenala fruntimren på Grand Hotel" av Ruth Kvarnström-Jones.

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

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

## Bokcirkel 2



**Start fredag 6/9 kl. 13.00 – 15.00**

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

**Övriga datum: 20/9, 18/10, 15/11, 29/11.**

I höst startar vi med "Nobel: Den gåtfulle Alfred, hans värld och hans pris" av Ingrid Carlberg.

**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

**Nytt**

Vi välkomnar hösten med en vinprovning.  
Lördag den **19 oktober 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 röda viner. Till detta får vi ett lättare tilltugg.



**Anmälan** tidigast 4/9 kl.09.00 till **Britt-Marie Öquist**, tel. **070-589 58 28**  
**Max 30 personer. Pris 260 kr**, oss tillhanda senast 4 oktober. Betalningsalternativ se sidan 27.

## Pubafton / SPF-kväll

Tre gånger under hösten, **onsdag 11/9, torsdag 24/10** och **tisdag 19/11 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.**



*Att födas som gentleman är en tillfällighet,  
att dö som en är en prestation.*

# Adventskonsert i Blå hallen

**Nytt**

Adventskonserten är ett av landets största årligt återkommande konsertevenemang och firar 30 år i år.

**Samling vid entrén, Hantverkargatan 1, ca 30 min före föreställningen för dem som inte har fått sin biljett i förväg.**

Vi har lyckats komma över biljetter till denna jubileumskonsert, **lördag 30 november kl.16.00 – 17.10.**



Medverkan av orkester, solister, dansare och några av landets främsta körer. Stämmingsfullt och högtidligt (Hosianna, Bereden väg, O helga natt m.fl.) och lekfullt (amerikanska julklassiker, svenska danslekar etc.).

Anmälan tidigast 4/9 kl.09.00 men **senast 27/9** till **Åsa Hammarström Eklund, tel. 073-935 44 47.** Max 35 personer. **Pris 510 kr** (ordinarie pris 530 kr.), oss tillhanda senast 4/10. Betalningsalternativ se sidan 27.

## Lunchträffar

**Vi behöver få någon/några fler som engagerar sig för att våra populära lunchträffar ska kunna fortsätta. Annars kanske vi tvingas pausa eller helt upphöra med dessa träffar till våren.**

Nu i höst blir det två tillfällen, tack vare att några rycker in och förstärker tillfälligt.

Det blir **fredag 4/10** och **fredag 1/11.**

Samma upplägg som under våren: *Samling på lämpligt ställe och tidpunkt*, som båda kommer att finnas på anmälningslistan vid medlemsträffen innan. Information kommer också att finnas på föreningens hemsida och i SPF-appen.



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

# 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 höst med två pjäser på **Kulturhuset Stadsteaterns stora scen**.

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

**SÖNDAG 20/10 kl. 13.00 – 15.45 på Stora scenen.**

## Company

En av världens mest älskade musikalerna kommer äntligen till Sverige. I Stephen Sondheim's "Company" följer vi Bobbies sökande efter kärlek och mening, omgiven av vänner i parrelationer och mitt i den pulserande storstaden.

I rollerna ser vi Sveriges allra bästa musikalartister som bland andra **Frida Modén Treichl, Helen Sjöholm, Rennie Mirro, Lisette T. Pagler, Robert Fux, Sara Jangfeldt** och **Gunilla Backman**, i regi av Maria Sid. Premiär 30 augusti, så recensioner finns att läsa.



**Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 4/9 kl.09.00 men senast 9 september. OBS kort tid! Max 20 personer.**

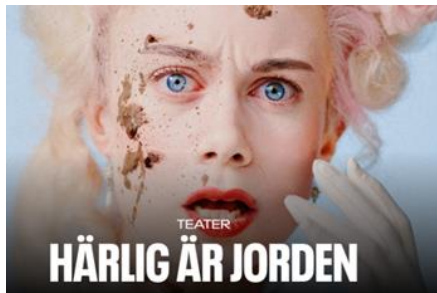
Pris 545 kr, inklusive pausfika, oss tillhanda senast 11/9. Betalningsalternativ på sidan 27.

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

*Är du säker på att du saknar det du söker?*

**SÖNDAG DEN 1/12 kl.13 – 15.40 på Stora scenen.**

## Härlig är jorden



Vad händer när storstadens nylvunna intellekt möter landsbygdens gamla traditioner? "Härlig är jorden" är ett humoristiskt kostymdrama inspirerat av Ludvig Holbergs klassiker "Erasmus Montanus" med **Rebecca Plymholt, Isabelle**

**Kyed, Elisabet Carlsson, Jan Mybrand, Andreas Kundler och Sven Ahlström** i några av rollerna. Viktor Tjerneld står för både manus och regi. Premiär 11 oktober.

**Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 4/9 kl.09.00 men senast 21/10. Max 20 personer.**

**Pris 490 kr inklusive pausfika**, oss tillhanda senast 28/10. Betalningsalternativ 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 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 16 OKTOBER

**Liljevalchs**, Djurgårdsvägen 60

Entré 120 kr

"A philosophy of Home", den hittills största utställningen i sitt slag om Svenskt Tenn, som visar grundaren Estrid Ericsons och



Foto: Lennart Nilsson 164 / Svenskt Tenn Arkiv

arkitekten och formgivaren Josef Franks banbrytande och karaktäristiska värld.

Utställningen tar plats i 13 tematiska salar på Liljevalchs och kommer att omfatta unika föremål, inlån från internationella museer och

privata samlingar samt föremål som sällan tidigare visats.

### ONSDAG DEN 27 NOVEMBER

**Nordiska museet**, Djurgårdsvägen 6 – 16

Entré 150 kr

Gå genom 500 år och fyra årstider – möt nordbor som drömmer, strävar, älskar och sörjer.



Utställningen skildrar stämnet, mitten och förändringar genom 500 år och tar fasta på viktiga brytpunkter och händelser som format historien. Foto: Hensdik Zellmer, Nordiska museet.

Utställningens huvudkaraktärer är gestaltade levnadsöden ur museets samlingar.

Vi får möta människor som lever eller har levt här i verkligheten.





Berättelsen startar i tidigt 1500-tal på plats i den nordiska naturens årstidsväxlingar – en gemensam erfarenhet för människor som bor i Norden, oavsett tid och sammanhang.

Det går att kostnadsfritt ladda ner en Autoguide på den egna telefonen men **OBS! glöm inte ta med egna hörlurar.**

*Ytterligare information om utställningarna finns på respektive museums hemsida.*

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

### Hälsodag för seniorer på Stockholms Stadion 4/9 – för att främja ett aktivt liv hela livet

Stockholms stad arrangerar – Fri entré – Start kl.12.00.

Bland aktiviteterna finns:

Korta uppvisningar av olika aktiviteter,  
Prova-på-aktiviteter, Informationsbord m.m.

### 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 18/9: Övriga datum: 16/10, 6/11 och 11/12.**

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".

**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".

*Politikernas problem är att de pratar för mycket,  
lyssnar för lite och knappt får tid att tänka.*

## **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 betalas senast 31/12 2024. Avgiften för ny medlem efter 1/10 gäller även för 2025.**

**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, resor (utom resorna anordnade av Fruängen-Älvsjö), studiecirkel 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 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 15.)

**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!



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 hela vår hemsida med Senaste Nytt, Minnesbilder och Kalendarium med mera, som uppdateras löpande.

Du hittar SPF-appen i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). När du har laddat ner appen väljer du distrikt (Stockholm) och sen Mälarhöjden-Hägersten. Appen är förstas gratis för dig som användare.

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 (ny) och Britt Inger Malmgren (ny). Infälld: Hans Gulliksson

Tryckt hos Tryckeri JustNu, Fruängen augusti 2024.



Mälarhöjden-  
Hägersten

Redigering och layout: Margareta Regnström