

Välkommen till Maria Högalid PROGRAM HÖSTEN 2024



E-POSTADRESS: spfmariahogalid@gmail.com

PLUSGIROKONTO: 77 88 80-5

HEMSIDA: spf.se/mariahogalid

SWISH: 123 153 64 73

KALENDARIUM

Datum	Månad	Sida
	AUGUSTI	
26	Canasta startar	14
30	KOM-gruppens första träff	13
	SEPTEMBER	
3	Litteraturcirkel 2 startar	14
3	Vandringar startar	17
4	Bowling startar	17
11	Tumba bruksmuseum	10
12	Konditoribesök startar	13
12	Köpenhamn, Louisiana, Sofiero, Vandalorum	18
15	Litteraturcirkel 1 startar	14
19	Grand Opening	4
25	Informationsträff för nya medlemmar	22
27	Hanserbio Zita	6
30	Allsångskonsert Rival	7



KALENDARIUM

Datum Månad Sida

OKTOBER

3	Det nya Stockholm – dagsresa	18
7	Informationsmöte om telefonbedrägeri	12
7	Ut och åt med Maria Högalid	13
10	Hanserbio Zita	6
18	Bååtska palatset	7
24	Månadsträff	4
31	Danvikshem	8

NOVEMBER

4	Ut och åt med Maria Högalid	13
8	Åbergs museum	11
15	Whiskyprovning	8
18	Informationsmöte om osteoporos	12
21	Filmhuset	9
25	Månadsträff	5
28	Hanserbio Zita	6
29	Gdansk med julmarknad och julbord	20

DECEMBER

4+5	Julbord	5
-----	---------	---

LEDIGA JOBB	21
ALLMÄN INFORMATION	22
FÖRENINGSSINFORMATION	23

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, helst direkt när du fått bekräftelse om plats. Pengarna återbetalas vid eventuell avbokning.

Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan.

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

TORSDAG 19 SEPTEMBER

Välkommen till höstens "Grand Opening" i Kristinehovs Malmgård



Vi startar med ett glas mousserande dryck. Därefter serveras vi en härlig räkmacka med vin eller alkoholfritt alternativ. **Carina E Nilsson**, pianist och kapellmästare, och **Lena Nilsson**, tidigare sångerska i sånggruppen Avec, underhåller oss med allsång och quiz.

Pris: 130 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 5 september. Se överst på sidan.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Kristinehovsgatan 2.



TORSDAG 24 OKTOBER

Lucky Strike – När amerikanerna kom till byn

Jan-Olof Nilsson, författare och filmare, har fångat en i stort sett okänd historia om amerikanska flygplansbesättningar som störtade i Sverige under andra världskriget. Vi får höra om dramatiska nödlandningar och räddningsoperationer men också om jänkarna som bjöd barnen på "chewing gum" och lärde flickorna att dansa jitterbugg.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 10 oktober. Se överst på sidan.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



MÅNDAG 25 NOVEMBER

Radiojänst 1924–2024

Hans Arnbom har jobbat med radio och TV i mer än 50 år och har ett gediget forskande om radions 100-åriga historia bakom sig. Nu berättar han om den spännande utvecklingen som startade med högmässan från Jakobs kyrka på nyårsdagen 1925, ”Dagens eko” 1937, underhållningsprogrammen (med bland andra Lennart Hyland) som ökade stort på 1940-talet, lanseringen av P2 1955 och mycket mer.

Pris: 80 kr/person.

Tid: kl 13.00–15.00, insläpp från 12.45.

Anmälan senast 11 november. Se överst på sidan 4.

Ange datum för aktivitet vid anmälan och betalning.

Adress: Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.



ONSDAG 4 DECEMBER ELLER TORSDAG 5 DECEMBER

JULBORD PÅ KRISTINEHOVS MALMGÅRD

Välkommen till ett julbord i genuin 1700-talsmiljö till tonerna av Bellman. Vi träffas på Kristinehovs Malmgård kl 15.00 där glögg serveras. Därefter intas julbordet i den Diedrichssonska salen. Vi kommer även trakteras med sånger ur Fredmans epistlar. Till maten serveras lättöl och vatten. Eventuell annan dryck betalas av respektive deltagare.

Pris: 400 kr/person.

Anmälan senast 22 november.

Se överst på sidan 4.

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

Adress: Kristinehovs Malmgård, Kristinehovsgatan 2.



Underhållning och information, kaffe/te, smörgås och utlottning av blommor ingår i priset. För beställning av smörgåsar, INFORMERA OM DU ÄR GLUTENINTOLERANT ELLER VEGETARIAN.



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, helst direkt när du fått bekräftelse om plats. Pengarna återbetalas vid eventuell avbokning. Ingen återbetalning sker om du uteblir utan avanmälan. Vid förhinder meddela Björn Wiklund för att ge plats till någon som står på väntelistan.

HANSERBIO BIOGRAF ZITA KL 11.00–12.30

Följ med och se några av Anders Hansers filmer.

Fredag 27 september

Mina drömmars Stockholm med bland annat Per Anders Fogelström.

Anmälan senast 13 september.

Se överst på sidan.

Ange *27 sep* vid anmälan och betalning.



Torsdag 10 oktober

Minns du din stad – Stockholm på 50-talet:

från Klara till City, Östermalm och Vällingby.

Anmälan senast 26 september. Se överst på sidan.

Ange *10 okt* vid anmälan och betalning.

Torsdag 28 november

Benny Andersson & Orsa spelmän 30 år.

Anmälan senast 14 november. Se överst på sidan.

Ange *28 nov* vid anmälan och betalning.

Samling kl 10.45 utanför biograf Zita.

Pris: 150 kr/person.

Adress: Birger Jarlsgatan 37.

MÅNDAG 30 SEPTEMBER KL 14.00–15.30

Svängig Allsångskonsert för seniorer med Ewas Allsångsorkester på Rival

Konserten är en frisk blandning av visa, schlager, musikal, rock, evergreen, vals och mycket mera som man kan hänga med i. Allsångshäfte ingår.

Samling kl 13.30 utanför Rival.

Pris: 250 kr/person.

Anmälan senast 15 september. Se överst på sidan 6.

Ange *Allsång* vid anmälan och betalning.

Adress: Hotel Rival, Mariatorget 3.



FREDAG 18 OKTOBER KL 10.15–11.45

Bååtska palatset på Blasieholmen

Privatpalats som har fått sitt namn efter riksskattmästare Seved Bååt (1615–1669) som lät bygga huset med början år 1662. Hela den ursprungliga delen med två flyglar mot Blasieholmsgatan finns kvar. Svenska Frimurare Orden köpte palatset 1874 och efter ändamålsenlig ombyggnad och tillbyggnad invigdes det som Ordens Stamhus i januari 1877 av konung Oscar II.

Vi får ta del av palatsets historia, ägarlängder och hur palatset har använts i olika perioder. Unika interiörer förevisas och vi får även en sammanfattande introduktion om frimureriets historia och verksamhet i Sverige.

OBSERVERA! Visningen går genom tre våningsplan. Personhiss som rymmer rullstol eller rollator saknas. Fotografering är inte tillåten.

Samling kl 10.00 utanför

Blasieholmsgatan 6.

Pris: 100 kr/person.

Anmälan senast 4 oktober. Se överst på sidan 6.

Ange *Bååtska* vid anmälan och betalning. Ange vid anmälan om du vill äta lunch.

Det finns en separat lunchrestaurang som serverar buffé på Blasieholmen Konferens & Restaurang, Blasieholmsgatan 4 C. Lunchen betalas av var och en direkt till restaurangen.



TORSDAG 31 OKTOBER KL 14.00–15.00

Guidad visning av Danvikshem

Danvikshem är naturskönt beläget vid inloppet till Stockholm mitt emot Prins Eugens Waldemarsudde. Här finner du Sveriges mest unika äldreboende. Hemmet drivs av den ideella stiftelsen Danviks hospital. Verksamheten som äldreboende kan spåras tillbaka i tiden till det år 1551 anlagda och år 1915 slutligen nedlagda Danvikens hospital. Den monumentala byggnaden planerades för att härbärgera över 400 boende. Danvikshem har byggts ut i olika omgångar, senast på 1980-talet. Hospitalet är sedan 2016 förklarat som byggnadsminne av Länsstyrelsen i Stockholms län.

Byggnaden är handikappvänlig. Det är dock en ganska brant backe upp till huvudentrén från busshållplatsen. Ett fåtal parkeringsplatser finns uppe vid entrén.

Fika efter visningen ingår i priset.

Samling kl 13.45 utanför

Danvikshems entré.

Pris: 50 kr/person inkl visning och fika.

Anmälan senast 17 oktober.

Se överst på sidan 6.

Ange *Danvikshem* vid anmälan och betalning.

Ange specialkost vid anmälan.

Adress: Danvikshemsvägen 8A, Nacka. Buss 55 utgår från Tanto och stannar vid hpl Danvikshem nedanför huvudingången.



FREDAG 15 NOVEMBER KL 16.00–18.00

Whiskyprovning

Olle Höckerlind, whiskyentusiast, berättar om whiskyns historia, tillverkning och olika sorters lagring. Vi provar tre sorter och sedan lovar Olle att vi får smaka en sort som troligen ingen smakat förr. Spännande!

Pris: 150 kr/person.

Anmälan senast 1 november. Se överst på sidan 6.

Ange *Whisky* vid anmälan och betalning.

Adress: Fatburs Brunnsgrata 19, Bofills båge, ingång från parken, den del av huset som ligger närmast Södra station. Insläpp kl 16.00.



TORSDAG 21 NOVEMBER KL 11.30–12.30

Studiebesök i Filmhuset

”Inget vanligt jävla hus” lär Harry Schein ha sagt som utgångspunkt för bygget. Det speciella huset ritades av arkitekt Peter Celsing och invigdes 1971. Filmhuset är öppet för allmänheten och här finns bland annat restaurang, biograf, specialbibliotek för film och ett av världens äldsta och största filmarkiv.

Samling kl 11.15 vid receptionen.

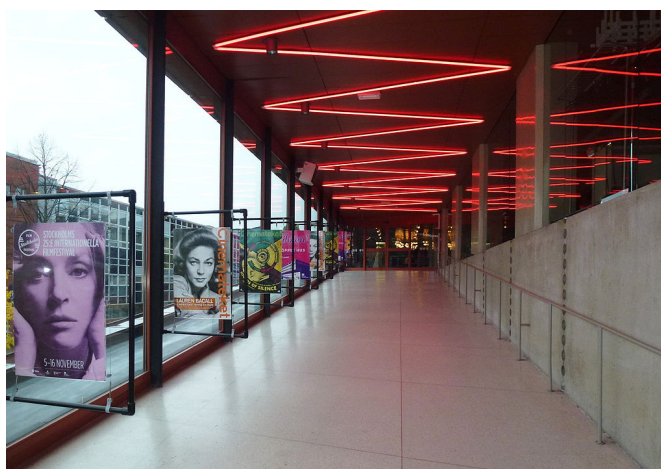
Pris: 100 kr/person.

Tips: Restaurang Crème i Filmhuset serverar dagens lunch och betalas av var och en i restaurangen. Obs! Ange vid anmälan om du vill äta lunch efter studiebesöket.

Anmälan senast 7 november. Se överst på sidan 6.

Ange *Filmhuset* vid anmälan och betalning.

Adress: Borgvägen 1.



SPF Seniorerna samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan



SPF Seniorerna Maria Högalid
samarbetar med Activage

activage

DAGSUTFLYKTER

ONSDAG 11 SEPTEMBER KL 11.30–CIRKA 14.00

Visning och lunch i Tumba bruksmuseum

Följ med på en guidad tur om våra sedlars historia – från 1755 till nutid! I utställningen finns allt från våra äldsta betalmedel, t ex bärnsten och päls, till dagens sedlar. Vi kommer också att få se hur papper tillverkas för hand, så som sedelpapper tillverkades på bruket fram till 1955.

Efteråt serveras varm lunch som komponeras efter säsongens råvaror och blir en överraskning för oss alla. Bröd, smör, lättöl/vatten och kaffe med sötsak ingår. Obs! Specialkost anges vid anmälan.

Samling kl 11.15 vid Oxhuset, huvudbyggnaden med entré, butik och café.

Pris: 290 kr/person inkl lunch.

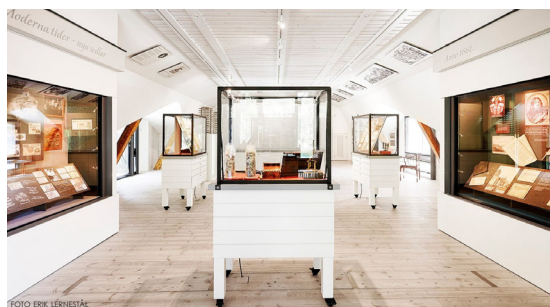
Anmälan senast 28 augusti.

Se överst på sidan 6.

Ange *Tumba* vid anmälan och betalning.

Adress: Sven Palmes väg 2.

Pendeltåg till Tumba station, ta buss 725 till hpl Tumba bruksmuseum. Gå bakåt en liten bit och följ skyltarna till museet.





FREDAG 8 NOVEMBER KL 11.00–13.30

Åbergs Museum

I en gammal 1800-tals ladugård ligger världens enda konst-, serie- och leksaksmuseum. Här finns en fantastisk samling serieinspirerad konst, såsom Pablo Picasso, Keith Haring, Roy Lichtenstein och Andy Warhol. Serieoriginal av världsledande tecknare, såsom Burne Hogart, Hal Foster och Carl Barks. En av världens främsta antika Disneysamlingar från 1928–1940 och en utställning med rekvisita, foton och kostymer från de sju långfilmerna om den gänglige nörden Stig-Helmer.

Samling kl 9.45 vid Zinkensdamms IP, Ringvägen 16.

Buss avgår kl 10.00 till Åbergs Museum, Bålsta.

Retur till Zinkensdamms IP ca kl 13.30.

Pris: 290 kr inkl guidning och lunch på Åbergs restaurang.

Anmälan senast 25 oktober. Se överst på sidan 6.

Ange *Åberg* vid anmälan och betalning.

Ange specialkost vid anmälan.



INFORMATIONSMÖTEN

MÅNDAG 7 OKTOBER KL 9.30–11.00

Se upp för telefonbedragare!

Kom och lyssna på Stefan, polisvolontär, som ger oss en massa bra tips om hur vi undviker telefonbedrägerier. Broschyrer kommer att delas ut. Efteråt blir det tillfälle att ställa frågor.

- Lämna aldrig ut koder.
- Släpp aldrig in någon som försöker lura sig in i din lägenhet.
- Lita inte på okända personer som ringer, avsluta samtalet snabbt.

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

MÅNDAG 18 NOVEMBER KL 16.15–18.00

Osteoporos (benskörhet) – en föreläsning av Katarina Burton

Katarina Burton drabbades plötsligt av flera frakturer. Det visar sig bero på ett förstadium till benskörhet. Idag arbetar hon medvetet för att motverka utvecklingen – och att hjälpa andra som lider i onödan. En halv miljon svenskar är drabbade av osteoporos. Det är vanligast hos kvinnor, men förekommer även hos män.

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

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

KOSTNADSFRI FIXARTJÄNST SÖDERMALM

Du kan bland annat få hjälp med att bära upp och ner saker från vind eller källare, byta glödlampor, säkringar eller gardiner.

Kontaktperson: Helen Persson, tel 08-508 12 041

Telefontid mån–fre 08.30–09.30, helen.persson@stockholm.se

Kontaktperson: Mats Klöfver, tel 08-508 12 621

Telefontid: mån–fre 08.30–09.30, mats.klofver@stockholm.se

MAT OCH DRYCK

KONDITORIBESÖK

Vill du träffa nya vänner och upptäcka konditorier/fikaställen på stan? Första tillfället är torsdag 12 september kl 13.30 till ca 16. Sedan besöker vi ett konditori var fjärde vecka under hösten. 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 (Kultur Och Måltid)! 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 höstträff fredagen den 30 augusti.

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
Höstens satsning är att avnjuta maten på två av Södermalms pubar.
OBS! Betalning sker direkt till puben av var och en.

Träff 1 – Måndag 7 oktober kl 17.00

Efter kl 19 kan man delta i pubens quiz.

Pub: Black & Brown Inn, Hornsgatan 50 B.

Anmälan senast 23 september till spfmariahogalid@gmail.com.

Ange *Black & Brown* vid anmälan.

Träff 2 – Måndag 4 november kl 17.00

Pub: The Bishops Arms, Bellmansgatan 12.

Anmälan senast 21 oktober till spfmariahogalid@gmail.com.

Ange *Bishops Arms* vid anmälan.

CIRKLAR

CANASTA

Vi träffas varannan måndag 13.00–16.00.

Start: 26 augusti. 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 14.00–15.30.

Start: 18 september. 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.

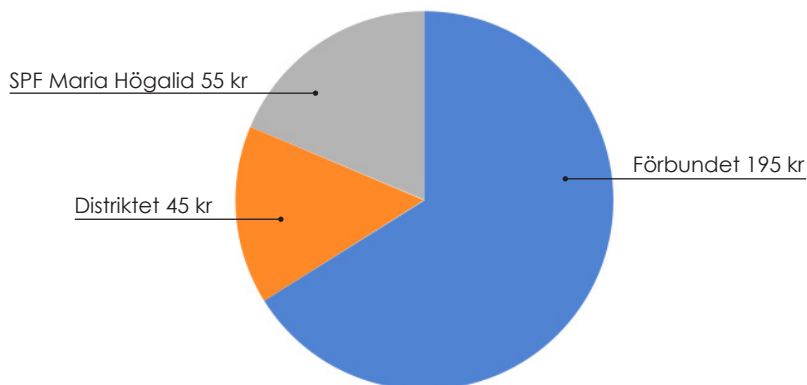
LITTERATURCIRKEL 2

Vi träffas och diskuterar skönlitteratur första tisdagen i månaden 14.30–16.00. Start: 3 september. 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.



DEM FÅR VAD AV MEDLEMSAVGIFTEN – 295 KRONOR?

Gäller från och med 2024-10-01



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 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.



TEATER OCH OPERA

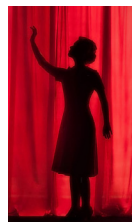
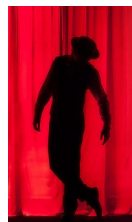
TEATER

Teaterombudet väljer ut föreställningar på Dramaten och Kulturhuset/Stadsteatern som hon tror att gruppen kommer att gilla. Först prelinjärbokas biljetter och det innebär att de ibland behöver bokas långt i förväg. Därefter får du en inbjudan, du beställer och teatern bekräftar. Biljetterna skickas digitalt till dig tillsammans med information om betalning. Rabatten brukar vara runt 10%.

Erbjudandet gäller inte bara SPF-medlemmar utan man kan köpa biljetter även till sina vänner.

Man kan inte lämna tillbaka rabatterade biljetter eller byta datum. Lösningen är att försöka överlåta biljetterna på någon annan. Teaterombudet kan vara behjälpligt med information till övriga i teatergruppen om att det blivit biljetter över.

Kontakta 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 spfmariaopera@gmail.com.

TIPS PÅ GRATIS MUSIK I NÅGRA AV SÖDERS KYRKOR

Maria Magdalena: Lunchmusik torsdagar kl 12, 20–30 min

Katarina: Lunchmusik tisdagar och torsdagar kl 12, 25 min

Sofia: Konsert varje helgfri lördag kl 16.00–17.00

Ersta: ”Alltid på en onsdag” kl 12.10, 30–45 min

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: 4 september.

Information: Rolf Seydlitz, rolf.seydlitz@rol.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: 3 september. Avslutning: 3 december.

Information: Carina Agardsson, 070-537 84 75.



Ibland tar vi en paus, men vi ger aldrig upp!

RESOR

Välkommen att följa med på våra resor. Tidig bokning rekommenderas. Då vår reseombudsfunktion för närvarande är vakant finns detaljerad resebeskrivning på hemsidan och hos researrangören. Om inget annat anges ska betalning ske till plusgiro 77 88 80-5 eller Swish till 123 153 64 73 så snart besked om plats har erhållits. Du får gärna ta med dina vänner på resorna i mån av plats.

Reseombud i SPF Seniorerna Maria Högalid
Vakant, e-post: resorspfmaria@gmail.com

TORSDAG 3 OKTOBER – DAGSRESA

Det nya Stockholm – Södra delen

Start kl 9.30, på- och avstigning på Cityterminalen.

Vi följer upp tidigare uppskattade dagsresor till norra och västra delen av Stockholm med en tur i vårt närområde som också genomgår omfattande förändringar. Industriområden blir attraktiva bostads- eller kontorsområden. Vi guidas skickligt genom nordvästra Kungsholmen, Lindhagensplan, Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Vidare till Årsta, Hammarby Sjöstad, Hammarbyhöjden, Björkhagen, Kvarnholmen och mycket mer längs vägen.

Pris: **540 kr** per person.

I resans pris ingår: guidad visning cirka 3 timmar, busskaffe och bröd. Researrangör: Ekman resor.

Anmälan **senast 31 augusti** till resorspfmaria@gmail.com.

Ange *Nya Sthlm* vid betalning.

Två resor i samarbete med SPF Seniorerna Maria Högalid

OBS! FÖLJANDE TVÅ RESOR ANMÄLS OCH BETALAS DIREKT TILL LARSSONS RESOR. SE INFORMATION LÄNGRE NER I TEXTEN.

TORSDAG 12 SEPTEMBER – 3 DAGAR

Köpenhamn, Louisiana Konstmuseum, Sofiero och Vandorum

Avresa Cityterminalen kl 7.30.

Följ med till vårt grannland med den gemytliga stämningen. Vi får uppleva Köpenhamn och dessutom Konsthallen Vandorum, kulturskatten Sofiero samt juvelen i kronan, Louisiana!

Torsdag. Färden går söderut och lunch serveras på Gyllene Uttern i Gränna. Framme vid Sofiero Slott och Trädgårdar får vi en guidad rundtur i parken. Historien om Sofiero börjar 1864 då kronprins Oskar och hans hustru Sophia byggde sitt sommarslott. 1905 gifter sig sonsonen Gustaf Adolf med Margareta från England och de får Sofiero i bröllopspresent. Margareta var mycket trädgårdskunnig och på Sofiero anlades helt nya områden av rabatter, stenläggningar och planteringar. När Margareta gick bort 1920 fortsatte kronprins Gustaf Adolf arbetet i trädgården varje sommar. Middag och övernattnig på Hotell Scandic Oceanhamnen, beläget vid vattnet i Helsingborg.

Fredag. Efter frukost beger vi oss med färjan till Helsingör och vidare till det världsberömda konstmuseet Louisiana, vackert beläget vid Öresund. Här går vi runt på egen hand. Utöver verk av Alberto Giacometti, Yves Klein, Andy Warhol och Roy Lichtenstein möter vi den schweiziske superrealisten Franz Gerschs konst. För mer information om utställningarna, besök Louisianas hemsida www.louisiana.dk.

Fyllda av intryck åker vi till Köpenhamn och här ges tid till lunch och egna strövtåg. Resan går sedan över Öresundsbron för en sen middag och övernattnig på centralt belägna Elite Plaza Hotel i Malmö.

Lördag. Efter frukost ges tid att promenera till de pittoreska delarna vid Lilla Torg och till Stortorget med det vackra Rådhuset från 1500-talet. Sedan går färden till Konsthallen Vandalorum i Värnamo. Här visas unika utställningar med framstående nutida formgivare och konstnärer, såväl svenska som internationella. Efter lunchen ser vi den aktuella utställningen "Garden Futures – Design som växer" med kända designers, formgivare och landskapsarkitekter. Åter i Stockholm omkring klockan 20. Lunch ingår ej dag 2.

Pris per person i dubbelrum: **SPF-pris 5 390 kr** (ord pris 5 690 kr).

Tillägg för rum för eget bruk: 450 kr per natt.

I dagsläget har vår förening 10 platser fördelade på 3 dubbelrum och 4 enkelrum. Anmälan sker enligt principen "först till kvarn", dock

senast 1 augusti till Larssons resor, e-post kontor@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00 (måndag–torsdag kl 10–16). **Vid anmälan är det viktigt att du anger att du är medlem i SPF Maria Högalid för att erhålla rabatten.** Ange även namn, adress, telefon, e-post samt information om eventuella matallergier, om du är vegetarian eller laktos-/glutenintolerant. Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

OBS! Till denna resa krävs giltigt pass eller EU-leg!

FREDAGEN DEN 29 NOVEMBER – 3 DAGAR

Gdansk med julmarknad och 2 x julbord!

Avresa Cityterminalen kl 10.00.

Fredag. Färden går till Stavsjö där vi stannar för möjlighet till kaffe, vidare förbi Norrköping till Tindered där vi stannar för möjlighet till lunch. Framme i Karlskrona går vi ombord på Stena Lines fartyg, tilldelas våra hytter och samlas för gemensam middag som består av ett väl tilltaget julbord inklusive vin/öl. Ombord finns shop och bar.

Lördag. Efter sjöfrukost ombord ankommer vi till hamnstaden Gdynia. Färden går vidare till den närbelägna, vackra Hansastaden Gdansk vid floden Wislas mynning. Här har vi hela dagen att fröjdas på den traditionella och uppskattade julmarknaden samt utforska denna trevliga stad. Gdansk är en av de största och äldsta städerna i Polen. En mycket gemytlig stadskärna med ståtliga köpmanshus och mysiga kullerstengator. Här finns även världens största kyrka byggd av tegel samt massor av traditionell mat, som piroger och den polska soppan Zurek. Vi stannar även vid ett köpcentrum med låga priser. Kanske köper du någon av stadens kända produkter i bärnsten. Till kvällen är vi tillbaka på båten och våra hytter. Vi samlas återigen för gemensam middag som även på hemvägen består av ett väl tilltaget julbord inklusive vin/öl.

Söndag. Frukost står framdukad och båten angör kajen i Karlskrona. Vi åker samma väg hem som på utresan och stannar för möjlighet till lunch och bensträckare. Denna dag ingår inga måltider. Åter i Stockholm cirka klockan 17.

Pris per person i insides dubbelhytt: **SPF 3 190 kr** (ord pris 3 290 kr).
Tillägg för rum/insideshytt för eget bruk: 500 kr per natt.

Utsideshytt på förfrågan.

I dagsläget har vår förening 15 platser fördelat på 5 dubbelrum och 5 enkelrum. Anmälan sker enligt principen ”först till kvarn”, dock **senast 31 juli** till Larssons resor via e-post kontor@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00 (måndag–torsdag kl 10–16). **Vid anmälan är det viktigt att du anger att du är medlem i SPF Maria Högalid för att erhålla rabatten.** Ange även namn, adress, telefon, e-post samt information om eventuella matallergier, om du är vegetarian eller laktos-/glutenintolerant. Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

OBS! Till denna resa krävs giltigt pass eller EU-leg!

LEDIGA JOBB

Vår förenings verksamhet bygger på ideellt arbete av medlemmarna. Om ingen tar på sig grupp- eller cirkelledarskap försvinner verksamheten.

- ▶ Vi har tre **bokcirklar** och det står många i kö för att komma in där, men omsättningen är väldigt långsam. Vi skulle gärna starta en cirkel till om det fanns en ledare. Föreningen betalar lokalhyran.
- ▶ Att resa tillsammans med vänner från SPF har varit populärt. Tyvärr har våra **reseombud**, som ordnat detta under många år, med ålderns rätt, slutat. Ombudskapet innefattar framför allt att bland det utbud som finns hos olika reseföretag föreslå lämpliga resor och bistå företagets reseledare.
- ▶ Folkoperan ger 3–5 uppsättningar årligen och tillsammans med SPF Katarina/Sofia har vi en operagrupp. SPF Maria/Högalid sköter kontakten med Folkoperan och Katarina/Sofia med Kungliga Operan. Vi behöver ett **operaombud**, för att sköta kontakten med Folkoperan.
- ▶ Att sammanfatta sitt liv med text och bilder för att **göra en liten bok** till nära och kära låter väl både kul och spännande. Om man jobbar i grupp stimulerar man varandra och lär sig hur man arbetar med enklare redigeringsprogram i datorn. Vi behöver en ledare medan föreningen betalar lokalhyran.
- ▶ Om någon kan ordna **bridgespel** så betalar föreningen lokalhyran.

Rannsaka ditt samvete och fundera på om du inte kan åta dig någon av de ovan nämnda funktionerna. När man kommit igång är det både roligt och tacksamt. Kontakta styrelsen, som kommer att stötta dig.

Styrelsen

ALLMÄN INFORMATION

INFORMATIONSTRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

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

Onsdag 25 september kl 12.30–15.00.

Lokal: Klubbrum 4, Lignagatan 8.

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 medlemssekreteraren Margareta Kristianson, spfmarialedlemsansvarig@gmail.com eller 070-558 26 66.

HEMSIDA

SPF Seniorerna Maria Högalid har en hemsida med aktuell information om föreningens verksamhet, aktiviteter, resor, erbjudanden om kulturevenemang och annat. Ansvarig för hemsidan är Barbro Hultqvist, barbrohultqvist@gmail.com. Hemsidans adress: spf.se/mariahogalid.

FÖRENINGSDATA

Plusgirokonto: SPF Maria Högalid 77 88 80-5.
Organisationsnummer: 802409-3349. Swish: 123 153 64 73.

STADSDELSNÄMNDENS PENSIONÄRSRÅD SPR

Vår kontaktperson är Cecilia Söderman, 070-360 37 11.

Avsändare:
SPF Maria Högalid
c/o Margareta Kristianson
Lignagatan 4, lgh 1401
117 34 Stockholm

B PP Sverige, Port Payé

STYRELSEN

Ordförande	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	Margareta Kristianson spfmariamedsansvarig@gmail.com	070-558 26 66
Klubbmästare	Björn Wiklund spfmariahogalid@gmail.com	073-966 16 12
Programansvarig	Anna Ebberstein anna@ebberstein.se	070-326 53 51
Ledamot	Ewa-Britt Axelsson ewabritt.vikla@gmail.com	076-845 42 05

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