



SPF Seniorerna Karlaplan

www.spfseniorerna.se/karlaplan

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

**Vi skickar också information till
den som anmält e-postadress.**

**PROGRAM
Hösten 2024**

**Våra månadsmöten äger rum
i Historiska museets hörsal på Narvavägen.**

OBS Hiss finns till höger om entrén!

**Vi börjar med smörgås och kaffe från 12.30.
Föredraget börjar ca 13.30.**

Mötesavgift 150 kronor (smörgås och kaffe ingår).

**Ta gärna med en vän som gäst –
som vi hoppas vill bli medlem senare.
Årsavgift 325 kronor**

VÄLKOMMEN TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN, STUDIEBESÖK OCH ÖVRIGA AKTIVITETER

Se vid varje enskild aktivitet vem du ska anmäla dig till:

Lillebil Björkman, lillebullan@gmail.com,
tfn 070-884 87 80 (helst SMS) eller

Elisabeth Starby, lisastarby@gmail.com,
tfn 070-884 81 35, (helst SMS).

Betala på förhand!

Betala när du har anmält dig och fått svar att du har fått plats, dock senast sista anmälningdagen, helst till Swish 123 009 71 62 (ange datum) eller bankgiro 5850-7674 (ange namn och datum). Har du anmält dig och fått förhinder, lämna återbud senast sista anmälningdag, så återbetalar vi avgiften.

27 augusti **Tisdag 12.30**

Månadsmöte

Journalisten **Eva-Karin Gyllenberg** guidar oss i ett ”**Stockholm på trekvart**”.

Bindande anmälan senast 22 augusti till Lillebil.

4 september **Onsdag 12.00-16.00**

Hälsodag på Stockholms stadion.

Äldreförvaltningen, Stockholms stad, inbjuder stadens seniorer till en Hälsodag på Stockholms stadion. Våra fyra SPF- föreningar på Östermalm kommer att vara där.

Från scenen möter du Sofia Åhman med gympapass., Rickard Tellström, doc. i måltidskunskap, Mai-Lis Hellenius, prof. i allmänmedicin, m.fl .

Se vidare på Stockholms stads webbplats,

Hälsodagen 2024 och på vår hemsida.

Ingång från Valhallavägen och Lidingövägen.

Fri entré.

11 september **Onsdag**
Studiebesök **Samling 10.15**
Konstvandring i Gamla Stan med
Marie Andersson. Ca 90 minuter.
Samling vid Olaus Petri statyn, Slottsbacken.
Kostnad 125 kr.
Bindande anmälan senast 5 september till
Elisabeth.

17 september **Tisdag 12.30**
Månadsmöte
”Behöver vi verkligen journalister?
Om äkta nyheter i lögnens tid.
Journalisten och författaren **Erik Fichtelius** talar
om journalistens roll att försvara demokratin.
Bindande anmälan senast 12 september till Lillebil.

24 september **Tisdag**
Studiebesök **Samling 12.45**
Guidad visning av **Carl Eldhs Ateljémuseum**.
Lögebodavägen 10 i Bellevueparken.
Kostnad 100 kronor.
Bindande anmälan senast 21 september
till Elisabeth.

3 oktober **Torsdag 14.00-16.00**
Vart tog människan vägen i det digitala samhället?
Nytta, risker och farhågor med AI och
digital teknik. Gemensamt seminarium med
Östermalms fyra SPF-föreningar.
Medverkar gör Katarina Graffman, kulturanthropolog
och Sanna Bjälevik-Chronan, Äldreförvaltningen.
Lokal: Historiska museets hörsal.
Fri entré.
Anmälan till Kerstin Ehnбом, senast den
25 september till kerstin.ehnbom@gmail.com,
tfn 070-275 02 20 (helst SMS).
Avboka om du får förhinder.

15 oktober **Tisdag 12.30**

Månadsmöte

”**Karin Larsson - stilbildare, formgivare och konstnär**”, journalisten **Ola Gäverth** berättar. (Samma föredrag som hölls på zoom under pandemin).

Bindande anmälan senast 10 oktober till Lillebil.

24 oktober **Torsdag**

Studiebesök **Samling 10.45**

Guidad visning av Handelshögskolans konst.

Sveavägen 65

Kostnad 50 kronor.

Bindande anmälan senast 18 oktober till Elisabeth.

28 oktober **Måndag**

Studiebesök **Samling 13.45**

Guidad visning av Vår Gård, dess historia och konstsamling. Ringvägen 6, Saltsjöbaden.

Buss 25M från Slussen till Saltsjöbadens station, tar 50 min, därefter ca 10 min promenad.

Pigga ben! Kostnad 175 kronor.

Bindande anmälan senast 23 oktober till Elisabeth.

4 november **Måndag 16.00**

Musikfrågesport under ledning av **Erik Hoff, Eva Malmros och Jurgen Wahlberg**. Vi tävlar i lag. Oscarshemmet, Rigagatan 3. Enkel förtäring ingår.

Kostnad 70 kronor. **Bindande anmälan senast**

31 oktober till Birgitta, birgitta.agazzi@gmail.com, 073-037 39 91 (helst SMS).

14 november **Torsdag 10.00-16.30**

Seniordagen.

Östermalmsföreningarna och Stadsdelsnämnden bjuder in till Öppet Hus i Historiska museet. Program kommer senare på hemsidan, via e-post och i tidningen Mitt i Östermalm.

Ingen anmälan. Fri entré.

19 november **Tisdag 12.30**

Månadsmöte

Ragnar Sohlman (spelad av skådespelaren John Persson) berättar om hur det var att arbeta för **Alfred Nobel** både före och efter hans död.
Bindande anmälan senast 14 november till Lillebil.

26 november **Tisdag 18.00**

Studiebesök

Bengt Savérus, tidigare ordf. i Stockholms Vinsällskap **håller föredrag om några italienska viner och leder vinprovningen.** Därefter fortsätter vi kvällen med mer vin, ost och lite annat.
Rigagatan 3. Kostnad 475 kronor.
Bindande anmälan senast 19 nov. till Elisabeth.

2 december **Måndag**

Studiebesök **Samling 10.45 alt 12.45**

Guidad visning av Spökslottet, Drottninggatan 116. Kostnad 125 kronor.
Bindande anmälan senast 23 nov. till Elisabeth.

17 december **Tisdag 12.30**

Månadsmöte

”Med och mot media i 30 år”
Elisabeth Tarras Wahlberg berättar om sin tid som informationschef och hovmarskalk vid Kungliga Hovstaterna.
Bindande anmälan senast 12 december till Lillebil.

Vårens första månadsmöte äger rum tisdagen den 21 januari i Barocksalen, Historiska museet.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan för månadsmöten och studiebesök.



RESOR se separat blad, hemsidan och via e-post.

PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

Anders Rickardsson 073-619 83 51

Christina Roman Hellström 076-019 15 50

VÄNTJÄNST

Väntjänsten har frivilliga seniorer som gärna ställer upp med inköp, sällskap eller promenad. Tjänsten är kostnadsfri. Kontakta Kaisa Nord 08-783 67 65.

ADVOKATJOURN

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekets kundtjänst för bokning från 10.00, 08-508 309 00.

SENIOR I STOCKHOLM. Webbplats för Stockholms stad. Info om bl.a. träffpunkter, fixartjänster, seniorrabatter, <https://senior.stockholm>.

DIGITALT STÖD för seniorer. Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfritt stöd med telefon, surfplatta och dator. Ring David eller Clara, måndag-fredag kl. 9.00-10.00, 08-508 10 252.

FIXARTJÄNST – efter fyllda 68 kan du få hjälp med enklare vardagssysslor, t.ex. att bära från vind eller källare, byta glödlampor, säkringar och gardiner. Tjänsten är kostnadsfri. Ring måndag – fredag kl 9.00 – 10.00, 08-508 10 603.

VANDRINGAR med SPF Hedvig Eleonora:

Tisdag 17 september kl. 10.00. Samling Karlaplan för resa med tunnelbanan till Örnberg. Promenad via Vinterviken till Liljeholmen. Vi stannar vid Vintervikens kafé. Frågor: Christina Johannisson, 073-388 81 94. Ingen förhandsanmälan.

Måndag 7 oktober kl.10.00. Samling Karlaplan för resa med tunnelbanan till Hornstull, promenad längs Årstaviken till Skanstull. Frågor: Eva Oberger, 070-660 41 49. Ingen förhandsanmälan.

VANDRINGAR med SPF Engelbrekt:

Varannan onsdag från 4 september – 27 november.
Se vår hemsida om starttider och samlingspunkter.
Frågor: Charlotte Chatillon Winbergh,
070-660 52 29.

Med Gärdet-Djurgården:

BOULE. Vi spelar alltid onsdagar kl. 13.00 om vädret tillåter. Vid Elverket på Styrmansgatan.
Kontaktperson: Karin Linnstrand, 070-304 83 21.

BOWLING. Lokal Scotts, Kungsgatan 37.
Start 12 september. Vi spelar alltid torsdagar kl 13.00.
Frågor och anmälan: Sture Lindström, 070-751 28 60.

MINGEL

Tisdagar 14.00
Clarion Hotel, Jungfrugatan 57.

Torsdagar 15.00
Scandic Park, Karlavägen 43.

PUB-TRÄFFAR Onsdagar 15.00
The Londoner, Karlavägen 52-54.
18 september, 16 oktober, 13 november, 11 december.

DANSTRÄFFEN Fredagar 13.00–16.00
6 september – 6 december, ej 1 november.
Dansträffen ordnar eftermiddagsdans i Hjorthagens Kulturhus, Artemisgatan 19. T-bana till Ropsten, uppgång Hjorthagen. Levande musik, se Karlaplans hemsida. Kaffe/te och bröd ingår i priset.
Kostnad 140 kr, medlemmar 120 kr. Medlemskap 100 kr/år. Annika Strandell, 070-523 94 14.

TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar 10.00–15.00
5 september – 12 december. Fasta par. Platser lediga. Oscarshemmet, Rigagatan 3.
Kontakta Leif Persson 070-517 50 99.
Terminsavgift 100 kr, bordsavgift/gång 150 kr.

RABATTER OCH AVTAL

På Östermalm har vi ett antal attraktiva rabatter. Se också erbjudanden via SPF-Distriktet och SPF-Förbundet. Se vår hemsida.

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

Ordförande

Inger Öhman 070-231 16 92
inger@bjornhuvud.se

Vice ordförande och Medlemsansvarig

Anders Rickardsson 073-619 83 51
n.anders.rickardsson@gmail.com

Styrelsesekreterare och Väntjänsten

Eva Sederholm 073-159 07 20
eva.e.sederholm@gmail.com

Kassör

Helga Lundin 070-297 15 26
helga.lundin@gmail.com

Program och Vuxenskolan

Lillebil Björkman 070-884 87 80
lillebullan@gmail.com

Hemsida och Program

Birgitta Agazzi 073-037 39 91
birgitta.agazzi@gmail.com

Program och Medlemsregistret

Elisabeth Starby 070-884 81 35
lisastarby@gmail.com

VALBEREDNING

-Katarina Lundblad, sammankallande,
070-884 77 11, k.lundblad@telia.com

-Christina Roman 076-019 15 50
christina.roman@gmail.com

-Krister Schram 070-756 87 37
kschram88@gmail.com