



SPF Seniorerna Karlaplan

www.spfseniorerna.se/karlaplan

**Besök gärna vår hemsida eller ladda ned
SPF-appen för senaste information.**

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

**PROGRAM
Våren 2025**

**Våra månadsmöten äger rum
i Historiska museet**

OBS Hiss finns utomhus till höger om entrén!

**Vi börjar med föredraget kl. 12.30 i Barocksalen,
plan 1**

**Vi äter tillsammans ca kl. 14 i Matsäcksmatsalen,
Plan -1**

Mötesavgift 150 kronor (smörgås och kaffe ingår).

**Ta gärna med en vän som gäst,
som vi hoppas vill bli medlem senare.
Årsavgift 375 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).

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

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

15 januari

Onsdag

Studiebesök

Samling 12.45

Visning av **Riddarhuset** med **Oscar Langenskiöld**.

Obs Trappor!

Kostnad 100 kronor.

Bindande anmälan senast 10 januari till Elisabeth.

21 januari

Tisdag 12.30

Månadsmöte*

Ove Joanson, tidigare radiochef, korrespondent och diplomat i USA talar om situationen där dagen efter den nyvalda presidentens tillträde.

Bindande anmälan senast 16 januari till Lillebil.

9 februari **Söndag 18.00**
Söndagmiddag. Vi går på restaurang.
Anmälan till Eva. Mer information kommer med e-post och på hemsidan.

18 februari **Tisdag 12.30**
Årsmöte*
Bellman på krogen. Ett sång, poesi och berättarprogram om nationalskalden **Carl Michael Bellman** framfört av **Staffan Wikström** och **Puch Magnus Olsson**.
Bindande anmälan senast 13 februari till Lillebil.

20 februari **Torsdag**
Studiebesök **Samling 12.45**
Visning av K.A. Almgrens sidenväveri.
Repslagargatan 15 A. Kostnad 100 kronor.
Bindande anmälan senast 14 februari till Elisabeth.

13 mars **Torsdag 19.00**
Gemensamt möte för SPFs Östermalmsföreningar.
Oscars Församlingssal, Fredrikshovsgatan 8.
Ytterligare information skickas ut via e-post och läggs ut på hemsidan senast den 17 februari.
Bindande anmälan senast 4 mars till Lillebil.

18 mars **Tisdag 12.30**
Månadsmöte*
”Konst men falsk”, Heléne Andersson,
f.d. kriminalinspektör och specialist på konstförfalskningar berättar om jakten på falsk konst.
Bindande anmälan senast 13 mars till Lillebil.

25 mars **Tisdag**
Studiebesök **Samling 16.45**
Visning av **Konsten på Nya Ersta sjukhus.**
Folkungagatan 125.
Kostnad 175 kronor.
Bindande anmälan senast 20 mars till Elisabeth.

6 april **Söndag 18.00**
Söndagmiddag. Vi går på restaurang.
Anmälan till Eva. Mer information kommer med e-post och på hemsidan.

15 april **Tisdag 12.30**
Månadsmöte*
”Den lilla sparven”.
Ett sångspel om **Edit Piaf** i ord och ton med **Monika Lilja Lundin**.
Bindande anmälan senast 10 april till Lillebil.

8 maj **Torsdag**
Studiebesök* **Samling 10.15**
”Konst, arkitektur och stadsplanering i Hagastaden.”
Vandring med **Marie Andersson**.
Samling vid Norra tornen, Torsplan 8.
Kostnad 150 kronor.
Bindande anmälan senast 2 maj till Elisabeth.

11 maj **Söndag 18.00**
Söndagmiddag. Vi går på restaurang.
Anmälan till Eva. Mer information kommer med e-post och på hemsidan.

15 maj **Torsdag**
Studiebesök **Samling 09.45 Karlaplan**
Nynäshamns skärgård och Dragets kanal.
Bussresa, lunch på restaurang Kroken, guidad båttur med M/S Flora med kaffe och kaka, besök på Nynäs rökeri. Buss från Karlaplan, åter ca 17.00.
Kostnad 950 kronor.
Bindande anmälan senast 4 maj till Elisabeth.

20 maj **Tisdag 12.30**

Månadsmöte*

”Exit Kalahari”. SVT-medarbetarna

Jenny Söderqvist och Helene Åberg

berättar om hur de överlevde i Kalahariöknen efter att deras bil exploderat. Lyssna på hur de tog sig tillbaka till civilisationen.

Bindande anmälan senast 15 maj till Lillebil.

**Höstens första månadsmöte äger rum 26 augusti
i Hörsalen.**

**Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan
i programpunkter märkta *.**



RESOR info via separat blad, hemsidan och 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 kl.10.00, tisdagar från kl.13.00, 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:
Måndag 5 maj kl. 10.00. Samling Karlaplan för resa med tunnelbanan till Slussen för promenad **Mariaberget**, Södermalm. Vi avslutar på café vid Mariatorget. Frågor: Christina Johannisson, 073-388 81 94. Ingen förhandsanmälan.

Onsdag 21 maj kl. 10.30. Samling Ropsten utanför Pressbyrån för promenad **Elfviklandet**. Frågor: Anneli Brongniart, 070-465 49 80. Ingen förhandsanmälan.

Tisdag 27 maj kl. 10.00 Samling vid 4:ans hållplats Värtavägen (vid Tessinparken) för resa till S:t Eriksplan och med en lätt promenad i **Karlberg** och **Hornsberg**. Frågor: Eva Oberger, 070-660 41 49. Ingen förhandsanmälan.

Torsdagspromenader runt Djurgårdskanalen, Avslutning med fika, 9 januari – 12 juni. Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron kl. 10.00. Frågor: Eva Näslund, 073-716 24 31. Ingen förhandsanmälan.

VANDRINGAR med SPF Engelbrekt:
Varannan onsdag från 5 februari – 28 maj.
Ej 30 april och 7 maj.
Se vår hemsida om starttider och samlingspunkter.
Frågor: Charlotte Chatillon Winbergh, 070-660 52 29.

Med SPF 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 9 januari. 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.
Fredagar 14.00
Petite Sabis, Löjtnantsgatan 21.

PUB-TRÄFFAR Onsdagar 15.00
The Londoner, Karlavägen 52-54.
22 januari, 19 februari, 19 mars, 9 april, 7 maj.

DANSTRÄFFEN Fredagar 13.00–16.00
10 januari – 16 maj, ej långfredag.
Dansträffen ordnar eftermiddagsdans i Hjorthagens Kulturhus, Artemisgatan 19. T-bana till Ropsten, uppgång Hjorthagen. Levande musik, se www.danstraffen.se. Kaffe/te och bröd ingår i priset.
Kostnad 140 kr, medlemmar 120 kr. Medlemskap 200 kr/år. Annika Strandell, 070-523 94 14.

TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar 10.00–15.00
9 januari – 8 maj. 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

Till årsmötet 18 februari 2025

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 Hellström,
076-019 15 50, christina.roman@gmail.com
- Krister Schram, 070-756 87 37,
kschram88@gmail.com