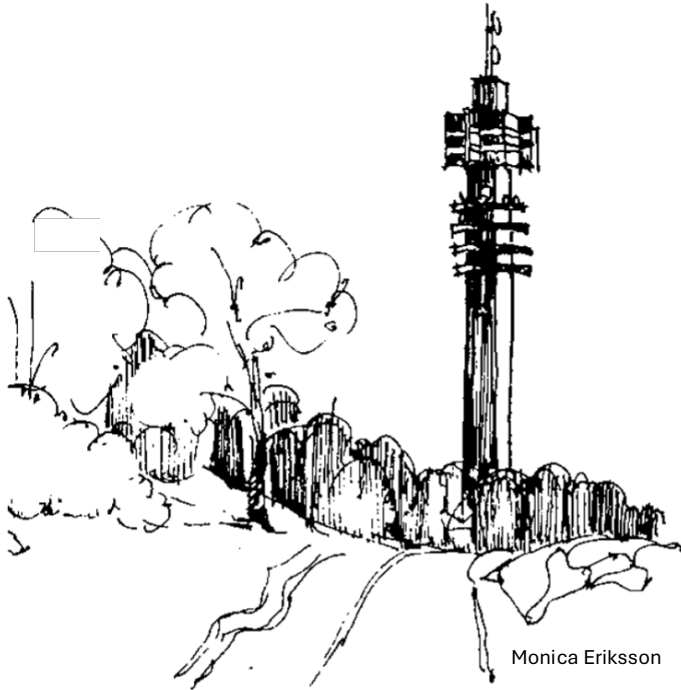


SENIORERNA

GÄRDET-DJURGÅRDEN



PROGRAM VÅREN 2025

Seniorer På Framfart!

E-POSTADRESS: gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

HEMSIDA: www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

PLUSGIRO 437 61 36-0 SWISH 123 638 68 58

KALENDER

Egna
anteckningar

Datum

JANUARI

14 Månadsträff. Stockholms gatunamn.

23 Studiebesök. Filmvisning på Zita.

26 Middag. Restaurang meddelas senare.

FEBRUARI

11 Årsmöte. Oscarshemmet kl. 14:00.

20 Kvällsträff. 60-talets pop-revolution.

23 Middag. Restaurang meddelas senare.

MARS

11 Månadsträff. Bellman och Krogen.

13 Medlems-mingel. Gemensamt.

27 Studiebesök. Filmstaden i Solna.

30 Middag. Restaurang meddelas senare.

APRIL

8 Månadsträff. Work Shop Smartphone.

24 Studiebesök. Konstvandring i NDS.

27 Middag. Restaurang meddelas senare.

MAJ

13 Månadsträff. Trubadur sjunger visor.

JUNI

6 Champagnefrukost. Tessinparken.

10 Sommarlunch. Plats meddelas senare.

ANMÄLAN OCH BETALNING



MÅNADSTRÄFFAR och KVÄLLSTRÄFFAR

ses vi på Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Månadsträffar - kostnad 100 kr. Kaffe och bröd ingår.

Kvällsträffar - kostnad 130 kr. Ost och vin/alkoholfritt ingår.

När du anmäler dig till en aktivitet, kom ihåg att alltid ange ditt namn och datum för aktiviteten.

När du anmält dig till en månads/kvällsträff, studiebesök eller lunchträff, får du tillbaka ett svar om det finns plats.

Betala till SPF-Gärdet-Djurgården

PLUSGIRO 437 61 36-0

SWISH 123 638 68 58

- ⇒ Anmälan är alltid bindande.
- ⇒ Om du avbokar efter senast angivet anmälningsdatum, måste vi debitera dig. Gäller även om du uteblir.
- ⇒ Betalningen gör du i förväg t.o.m. sista anmälningsdagen eller kontant på plats.
- ⇒ Betala endast en aktivitet per betalningsomgång.

MÅNADS-/ KVÄLLSTRÄFFAR / ÅRSMÖTE



TISDAGEN 14 JANUARI KL.14:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Eva-Karin Gyllenberg berättar om Stockholms gatunamn. Hur många gator finns det egentligen i Stockholm och vem är det som bestämmer vad de nya kvarteren ska heta? Är du nyfiken på hur det kom sig att Pelle Svanslös, Alfons

Åberg, Klas Klättermus och Pippi Långstrump fick gator just i Mariehäll?

Kostnad 100 kr. Anmäl dig senast 7/1 till Cecilia Bendtz,

tel.076 391 75 80 eller c.bendtz@gmail.com

Betalning: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

ÅRSMÖTE 2025

Denna annons
gäller som
kallelse till
årsmötet.

VÄLKOMMEN !

TISDAGEN 11 FEBRUARI KL. 14:00-15:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3, Stockholm.

Motioner sänds till Kerstin Ivarsson senast fem veckor före mötet. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på hemsidan två veckor före mötet. Har du inte e-post eller tillgång till vår hemsida, beställ årsmöteshandlingar från Kerstin. Anmälan: senast 4/2 till Kerstin Ivarsson, tel.0708 78 16 45 eller kerstin.i@outlook.com

TORSDAGEN 20 FEBRUARI KL.18:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Henrik Salander sjunger och berättar om genierna Lennon och McCartney och Beatles musikaliska resa. Vin, ost och kex serveras.

Kostnad 130 kr. Anmälan senast 13/2 till

Britt Hedin tel.070 765 70 20 eller

britt.hedin@gmail.com Betalning:

Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0



MÅNADSTRÄFFAR

TISDAGEN 11 MARS KL.14:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

”Bellman på Krogen”. Ett sång- poesi- och berättar-program om nationalskalden Carl Michael Bellman. Det är **Staffan Wikström** och **Magnus Olsson** som berättar och sjunger. Kostnad 100 kr. Anmälan senast den 4/3 till Jörgen Hellberg, tel.070-246 31 80 eller jorgen_hellberg@hotmail.com Betalning: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0



TISDAGEN 8 APRIL KL.14:00 OBS! TILLFÄLLE

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Work Shop med **Gabriel Eliasson**, eftertraktad IT-pedagog inom SPF. Vill du bli mer bekväm med din smartphone eller surfplatta? Kom och lär dig mer i en avslappnad och trevlig samvaro. Perfekt för dig som känner dig lite osäker ibland. Ta med dej din telefon och/eller surfplatta. Kostnad: Kaffe med fika 100 kr.

Max 25 platser. Anmälan krävs. Anmäl dig senast den 1/4 till

Kerstin Ivarsson, tel.0708 78 16 45 eller kerstin.i@outlook.com

Betalning: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0



TISDAGEN 13 MAJ KL.14:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3

Trubaduren **Torbjörn Thelaus** underhåller oss med visor av Bellman, Taube, Olrog, Cornelis och Ramel. Vi kan om vi vill, vara med att gissa vilka visor som spelas.

Kostnad 100 kr. Anmälan senast den 6/5 till Jörgen Hellberg, tel.070-246 31 80 eller

jorgen_hellberg@hotmail.com Betalning:

Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

EVENEMANG OCH STUDIEBESÖK



FILMVISNING PÅ BIOGRAFEN ZITA

Torsdagen 23 januari kl. 10:45

Plats: Samling utanför biografen Zita.

”Med blågula ögon” samt förfilmen ”En jätte i miniatyr”. Till Benny Anderssons musik och under vägledning av Max von Sydow, får vi vara med om en stämningsfull resa genom vårt land från Smygehuk till Kebnekaise. Förfilmen handlar om Czeslaw Slania, frimärks- och sedelgravör. Bindande anmälan senast 20/1 till Christina Johannisson, tel.073-388 81 94 eller

christina.johannisson@gmail.com Kostnad: 200 kr. När du har anmält dig och fått plats, betala i förväg helst till Swish 123 698 87 94 eller till PlusGiro 11 58 05-4. Ange ditt namn och datum för aktiviteten.

RUNDVANDRING I FILMSTADEN



Torsdagen 27 mars

kl. 13:00-15:00

Plats: Greta Garbos väg 3, Solna.

Vi börjar med en promenad i de historiska kvarteren och berättar om ”Sveriges Hollywood”. Vi tittar på de intressanta husen och berättar om Greta Garbo, Ingrid Bergman, Mai Zetterling samt regissörerna Victor Sjöström, Gustaf Molander och

Ingmar Bergman. Vi går till Peter Lindes staty, Teatervagnen - hyllningen till ”Det sjunde inseglet”. Vi tittar också in i Klädlogehuset. Det blir fika i Portvaksstugan, där visas klipp ur några av de mest berömda filmerna. Besöket beräknas till två timmar. Kostnad: 250 kr. Max 25 personer. Anmäl dig senast den 20/3 till Gunnel Wikström, tel.072-505 00 51 eller gunnelwikstrom@hotmail.com

Betalning: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

EVENEMANG OCH STUDIEBESÖK

KONSTVANDRING I NORRA DJURGÅRDSSTADEN



Torsdagen 24 april kl.13:00

Vi guidas runt i Norra Djurgårdsstaden av tidigare chefen för konst i Stockholm, **Stefan Hagdahl**. Han visar oss konsten samt berättar om de olika verken på vandringen. Vi samlas vid Ropstens tunnelbana vid utgången mot Hjorthagens Idrottsplats. Kostnad 70 kr. Anmäl dig senast den 17/4 till Jörgen Hellberg, tel.070-246 31 80 eller jorgen_hellberg@hotmail.com
Betaltning: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

HEJ, VI SÖKER MEDLEMMAR SOM VILL ENGAGERA SIG



Skärgårdsresa maj 2024

Vi i programgruppen behöver bli fler. Vi planerar och ordnar träffar, workshops, utflykter och andra sociala aktiviteter. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet. Det viktigaste är att du känner att du vill engagera dig. Vi välkomnar alla som vill bidra, oavsett erfarenhet eller bakgrund. Hör av dig till vår ordförande Kerstin Ehnбом tel.070 275 02 20 eller kerstin.ehnbom@gmail.com

SENIORPODDEN

TIPS: Lyssna gärna på Seniorpodden, där diskuteras olika aktuella frågor som rör seniorlivet.

www.spfseniorerna.se/om-forbundet/seniorpodden/

MAT OCH DRYCK

För trevlig samvaro med andra seniorer.

Ta gärna med vänner!



SÖNDAGEN DEN 26 JANUARI KL.17:30

MIDDAG. Information om restaurang och kontaktperson meddelas senare.

SÖNDAGEN DEN 23 FEBRUARI KL.17:30

MIDDAG. Information om restaurang och kontaktperson meddelas senare.

SÖNDAGEN DEN 30 MARS KL.17:30

MIDDAG. Information om restaurang och kontaktperson meddelas senare.

SÖNDAGEN DEN 27 APRIL KL.17:30

MIDDAG. Information om restaurang och kontaktperson meddelas senare.

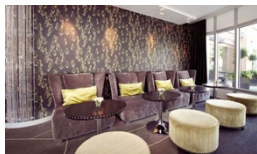
FREDAGEN DEN 6 JUNI KL. 8:00

CHAMPAGNEFRUKOST. Tessinparken vid kaféet. Ta med egen dryck/glas och tilltugg. Frågor: Ulla Heilbrunn, tel.070-775 68 46 u.b.heilbrunn@gmail.com I samarbete med SPF Hedvig Eleonora.

TISDAGEN DEN 10 JUNI KL.13:00

SOMMARLUNCH. Information om restaurang, kostnad och kontaktperson meddelas senare.

TRÄFFPUNKTER



CLARION HOTELL

Tisdagar kl. 14:00

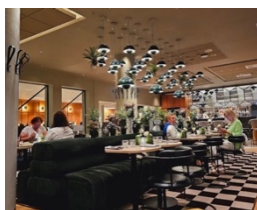
Jungfrugatan 57. Träffpunkt och Mingel.
För frågor kontakta Jörgen Hellberg,
tel.070 246 31 80.



THE LONDONER

Onsdagar kl.15:00

Karlavägen 52. Pubträffar. Följande datum;
22 januari, 19 februari, 19 mars, 9 april, 7 maj. För
frågor kontakta Eva Holmström, tel.070-376 92 39.
Ansvarig: SPF-Hedvig Eleonora.



SCANDIC PARK HOTELL

Torsdagar kl. 15:00

Karlavägen 43.Träffpunkt för de fyra SPF-förening-
arna på Östermalm. För frågor: Charlotte
Chatillon-Winbergh, tel.070-660 52 29.
Ansvarig: SPF-Engelbrekt.



PETITE SABIS

Fredagar kl.14:00

Löjtnantsgatan 21.Träffpunkt och Mingel.
Här kan du slå dig ned, bara för att umgås. För
frågor kontakta Jörgen Hellberg, tel.070 246 31 80.

HEDVIG ELEONORA SOMMARCAFÉ

Onsdagar kl.14.30

Perioden 4 juni – 20 augusti. Vid fint väder träffas vi under de vackra
träden vid Hedvig Eleonora kyrka, för fika och trevlig samvaro. För
frågor: Christina Johannisson, tel.073-388 81 94.

BIOGRUPPEN

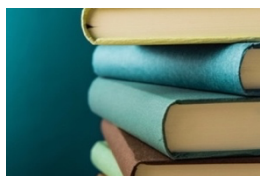
Vi går på bio tillsammans.

Vi är en liten grupp som bestämmer en lämplig film att se. Vi lägger ut dag, tid och plats för biobesöket på hemsidan och SPF-Appen. Sedan kan man bara infinna sig vid biografen. Vi fikar efter filmen och delar med oss av synpunkter. Har du frågor ring Karin Linnstrand, tel.070-304 83 21.



BOKCIRKEL

Deltagarna träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamnsgatan 4. Vid intresse ring Kerstin Ehnбом, tel.070-275 02 20.



DECKARKLUBBEN

Deltagarna träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamnsgatan 4. Vid intresse ring Carl Manros, tel.070-333 11 14.



MÖTESGLÄDJE

En app från SPF-förbundet, för att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre. I appen kan du enkelt få kontakt med andra i samma situation. Appen är enkel att ladda ner och enkel att använda.

www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/

ENKELT ATT BETALA MED SWISH

TILL VÅR FÖRENING 123 638 68 58



SPF-FÖRENINGARNA PÅ ÖSTERMALM



MEDLEMS-MINGEL

Torsdagen den 13 mars kl.18:00

Plats: Fredrikshovsgatan 8, Oscars församlingssal.
Gemensamt medlems-mingel för SPF Östermalms-föreningarna. Mer information skickas ut via e-post.
Bindande anmälan senast den 4/3 till Jörgen Hellberg
tel.070 246 31 80 eller jorgen_hellberg@hotmail.com



BOULE

Onsdagar kl.13:00

Utomhusverksamhet (om vädret tillåter)
vid Elverket, Styrmansgatan. Kontaktperson:
Karin Linnstrand, tel.070-304 83 21.

TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar kl.10:00 -15:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. Under tiden 9 januari-8 maj. Fasta par. Kostnad:150 kr/gång. Terminsavgift 100 kr. Anmälan till Leif Persson, tel.070-517 50 99.



BOWLING

Torsdagar kl.13:00

Lokal: Scotts, Kungsgatan 37. Start den 9 januari. Vi spelar alltid alla torsdagar kl.13:00. För frågor och anmälan: Sture Lindström, tel.070-751 28 60.

DANSTRÄFFEN

Fredagar kl.13:00-16:00

Under tiden 10 januari - 16 maj (ej långfredag) Eftermiddagsdans till levande musik i Hjorthagens Kulturhus, Artemisgatan 19. Kostnad 120 kr, icke medlemmar 140 kr. Kaffe/te med bröd ingår. Medlemskap 200 kr/år. För frågor kontakta Annika Strandell, tel.070-523 94 14.

PROMENADER / FRISKVÅRD



LITE SNABBARE PROMENADER

Torsdagar kl.10:00. Start från Kampementsbadet. Alla torsdagar, med början den 9 januari. Vi går med eller utan stavar och i lite snabbare takt på Djurgården. Vi fikar en gång per månad. Ingen avgift. För frågor kontakta Kerstin Ehnbom, tel.070-275 02 20.

PROMENADER RUNT DJURGÅRDSKANALEN

Torsdagar kl.10:00. Under tiden 9 januari -12 juni. Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron. Vi går runt Djurgårdskanalen och avslutar med fika på Djurgårdsbrons café. Vill du endast fika, gå direkt till Djurgårdsbrons café kl.11:00. Ingen avgift. För frågor kontakta Eva Näslund, tel.073-716 24 31.

SPF-HEDVIG ELEONORAS STADSPROMENADER



Måndagen 5 maj kl.10:00. Promenad Mariaberget, Södermalm. Samling: Karlaplan för resa med tunnelbana till Slussen. Vi passerar kända byggnader samt Monteliusvägen m.m. och avslutar med besök på café vid Mariatorget. För frågor kontakta Christina Johannisson, tel.073-388 81 94. Ingen anmälan behövs.

Onsdagen 21 maj kl.10:30. Promenad Elfviklandet. Samling vid Ropsten utanför Pressbyrån (rulltrappan ner). Vi vandrar längs vattnet nedanför kursgårdarna och avslutar med fika/lunch på Bistro Elfvik eller Rönneberga kursgård. För frågor Anneli Brongniart, tel.070-465 49 80 eller anneli_er@hotmail.com Ingen anmälan behövs.

Tisdag 27 maj kl.10:00. Promenad Karlberg och Hornsberg. Samling vid buss 4:s hållplats Värtavägen (vid Tessinparken) för resa till S:t Eriksplan. Vi promenerar Rörstrandsgatan utmed Karlbergskanalen förbi slottet till Hornsbergs nya bostadsområde vid Ulvsundasjön. Där finns möjligheter till lunch /fika. Avslutning vid Kristinebergs T-banestation. Lätt promenad. För frågor: Eva Oberger tel.070-660 41 49. Ingen anmälan behövs.

VÄNTJÄNSTEN

ÄLDRE HJÄLPER ÄLDRE KOSTNADSFRI



Väntjänsten drivs tillsammans av SPF-föreningarna på Östermalm och bygger på frivilliga insatser.

BEHÖVER DU HJÄLP

med att besöka läkare, fotvård, handla eller få sällskap på promenad eller känner någon som behöver hjälp? Den som hjälper har utbildning och tystnadsplikt, så du kan känna dig trygg. Ring Kaisa Nord på expeditionen, tel.08-783 67 65, måndag-fredag kl.10:00-12:00.

HAR DU EN STUND ÖVER FÖR ATT HJÄLPA ANDRA?

Ett hundratal av våra SPF-seniorer på Östermalm är aktiva inom Väntjänsten. För nytillkomna hjälpare anordnas utbildning. Som SPF-senior-medlem är du olycksfallförsäkrad när du gör insatser inom Väntjänsten.

Du som är intresserad av att hjälpa, kontakta Kaisa Nord, tel.08-783 67 65, måndag-fredag kl.10:00-12:00.

Du bestämmer själv hur ofta och med vad, du vill göra en insats.



GÅVA TILL VÄNTJÄNSTEN

Sätt in valfritt belopp: **PLUSGIRO 600 11 65 -7**

Betalningsmottagare: SPF Väntjänst Östermalm

RESEPROGRAM VÅREN 2025

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA RESOR

Skicka din anmälan till germund.maud@gmail.com . Ange ditt namn, adress, telefonnummer och e-postadress. Till utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges. Du kan också ringa till Germund Olinder tel. 0708-665 625. Läs mer om resorna på vår hemsida under fliken ”Reseprogram” www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

GAMLA UPPSALA OCH BROR HJORTHS HUS.

Onsdagen den 9 april

Avfärd från Karlaplan kl.8:00- åter cirka kl.17:00

Bussen går till Gamla Uppsala, där intar vi kaffe på Café Odinsborg, sen går vi till Gamla Uppsala Museum. Gamla Uppsala Museum ligger vid de tre kungshögarna, som var symboler för en storlagen forntid. Under järnåldern fanns ett rikt och välutvecklat samhälle omkring Uppsala högar. Här låg en kungsgård och här samlades Svearna för att dyrka sina gudar. Vi får guidad visning av museet. Bror Hjorths Hus är ett färgstarkt museum inrymt i konstnären Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé. Förutom Bror Hjorths konst, visas utställningar med andra konstnärer i en tillbyggd konsthall. Museet har också en museibutik och kafédel. Här får vi en guidad visning. Vi intar en tvårätters lunch med påsktouch innan återresan till Stockholm.

Pris 985:- Ingår: bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.

ISLAND – VULKANERNAS OCH SAGORNAS Ö.

Den 22 – 26 april

Vi reser med Christer Kullberg, som kan allt om denna intressanta ö och som med stor entusiasm delger oss sina kunskaper. Vi kommer att bada i Reykjaviks största badanläggning, Heitur Pottir, med bl.a. fyra badgrytor med olika temperaturer. En heldagsutfärd ”Gyllene Cirkeln” går till Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Tingvalla m.m. På stadsrundturen kommer vi att bl.a. se den nya operan och den spektakulära glaskupolen PärLAN, där vi äter lunch. Vi fortsätter sedan till Haldór Laxness museum och Álafoss Ullspinneris fabriksbutik i anslutning till ett lokalt hantverkscentrum. Vi besöker Snorri Sturlusons Reykholt, den äldsta kända varma källan på Island. På samma utfärd besöker vi det spektakulära lavavattenfallet Hraunfossa och Islands största varmvattenkälla Deildartunguqver.

Pris p/p i dubbelrum med SPF:s rabatt: 17.200:- Enkelrumstillägg: 3.170:-

RESEPROGRAM VÅREN 2025

MOZARTS OPERA TROLLFLÖJTEN PÅ UPPSALA STADSTEATER

Lördagen den 3 maj kl.12:30- åter cirka kl. 20:30

Vi upprepar det populära upplägget med en god måltid före föreställningen på Uppsala Stadsteater. Trollflöjten har med Mozarts musik trollbundet generation efter generation sedan 1791. I en ojämlik och maktfullkomlig värld bedrivs en kamp – en kamp om ungdomlig frigörelse med hopp och kärlek som vapen.

Pris: 1 395:-

REIJMYRE GLASBRUK OCH SÄFSTAHOLMS SLOTT

Torsdagen den 7 maj.

Avfärd från Karlaplan kl.8:30- åter cirka 18:30

Vårt första stopp blir vid Blommenhof, där vi får förmiddagskaffe, innan färden går vidare till Rejmyre. Rejmyre Glasbruk grundat 1810 är det näst äldsta glas - bruket i Sverige som fortfarande är i drift, även om bruket vid olika tillfällen varit nedlagt eller försatt i konkurs. Vi får en visning och därefter möjlighet att handla i butiken. Vår herrgårdslunch intar vi på Stora Djulö Herrgård vid Katrineholm. Säfstaholm är ett slott i Vingåkers kommun, Södermanland. Slottet, som sedan 1968 ägs av Vingåkers kommun, byggdes 1666 av Gustaf Larsson Sparre, som till arkitekt troligen hade Erik Dahlberg, som var bosatt på närbelägna Skenäs. Slottet brann ner 1762 och återuppbyggdes 1815 med endast smärre förändringar. I parken finns sedan mitten av 1800-talet moder-trädet till Säfstaholmsäppet. Vi får här en guidad visning innan återfärd. I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.

Pris: 985:-

ALSACE den 17 – 22 maj

”Oh Gud ge mig ett långt liv, kärlek då och då, jobb inte alltför ofta, men alltid vin från Alsace”. Välkomna, en resa för livsnjutare till härliga Alsace i nordöstra Frankrike. Vi flyger till Frankfurt. Sen möter vi vår buss, korsar Rhen och färdas söderut längs tyska vinvägen. Vi gör ett lunchstopp och passerar sedan gränsen i närheten av Strassbourg. På kvällen checkar vi in på Hotel Les Remparts i den lilla byn Kaisersberg, där vi ska stanna fem nätter. De följande dagarna börjar vi med att bekanta oss med Kaisersberg. Vi kommer att besöka vinstaden Colmar, åka vinrutten, prova viner i vinbyar och bekanta oss med huvudstaden i Alsace, Strasbourg, som är säte för viktiga institutioner som Europaparlamentet, Europarådet och Europadomstolen. Den sista dagen korsar vi åter Rhen och kommer via Heidelberg till Frankfurts flygplats för hemresan.

Pris: 22 985:- Enkelrumstillägg: 2 450:-

MEDLEMSFÖRMÅNER



Alla SPF-medlemmar i föreningarna Engelbrekt, Gärdet-Djurgården, Hedvig Eleonora och Karlaplan på Östermalm, har rabatt hos vissa lokala företag mot uppvisande av medlemskort. Observera att rabatterna är personliga. Det gäller

endast den som är SPF-medlem, inte familjemedlemmar. Läs vidare på vår hemsida under fliken ”Förmåner”

www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder föreläsningar och studier som ger fördjupade kunskaper inom olika ämnen för dig som är 55+. Som medlem i SPF- seniorerna har du 10 % rabatt på deltagaravgiften i Vuxenskolans allmänna utbud av studiecirkel.

Se vidare studieförbundets hemsida:

www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm



Studieförbundet Vuxenskolan är SPF-seniorernas samarbetspartner.

Vi samarbetar främst gällande kulturprogram på månadsträffar och studiebesök.

SPR PENSIONÄRSRÅDET PÅ ÖSTERMALM

Vi bevakar lokala pensionärsfrågor genom SPR. I Stockholm har varje stadsdel ett pensionärsråd, som är knutet till stadsdelsnämnden. SPR ger råd i frågor som rör äldres levnadsförhållande.

TELEFONNUMMER BRA ATT HA TILL HANDS

ÄLDRE DIREKT

Ring tel.08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen och du får svar direkt.

BROTTSOFFERJOUREN

Här kan alla som råkat ut för brott, få hjälp kostnadsfritt, tel.020-021 90 19 www.brottsofferjouren.se

FIXARTJÄNST

Du som fyllt 68 år kan få hjälp med riskfyllda enklare vardagssysslor av Norra innerstadens stadsdelsförvaltning, t.ex att bära upp och ner saker från vind eller källare, halksäkra mattor, fästa sladdar, byta glödlampor, säkringar, gardiner. Tjänsten är kostnadsfri sex timmar per år och hushåll. Gäller även om du har hemtjänst. Tel.08-508 10 603, kl.09:00-10:00. www.senior.stockholm/hjalp-i-vardagen/fixartjanst/

ADVOKATJOUR

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekens kundtjänst tisdagar från kl.13.00. för bokning, tel.08-508 309 00.

DIGITAL FIXARTJÄNST

för seniorer. Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfritt stöd med telefon, surfplatta och dator. Ring Clara eller David, måndag-fredag kl. 9.00-10.00, tel.08-508 102 52.

SL:S TRYGGHETSNUMMER

Når du dygnet runt om du känner dig otrygg inom kollektivtrafiken tel.020-120 25 25.



Vi har en egen grupp på facebook.
Gå med och bli en del av vår gemenskap.
Vi ser fram emot att träffa dig där! Vår grupp heter
SPF seniorerna Gärdet/Djurgården
<https://www.facebook.com/groups/638076183533948>

KONTAKT - INFORMATION



VÄLKOMMEN ATT BESÖKA VÅR HEMSIDA

Här hittar du alla våra olika aktiviteter och annan information om vår förening. Här finns också nyheter som inte är med i denna programbroschyr.

Adressen till vår hemsida:

www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden



LÄS NYHETERNA DIREKT I DIN MOBILTELEFON

Vår App heter "SPF SENIORERNA".

I den får du tillgång till alla nyheter och allt som du kan läsa på vår hemsida, direkt i din mobiltelefon.

Så snart något uppdateras får du en notis om det.

Appen finns för nerladdning i App Store och Google Play.

Kontakta oss om du behöver hjälp med nedladdningen.

SKRIV TILL OSS

Vår e-postadress: gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

RING TILL OSS

Har du inte tillgång till hemsida och e-post, kontakta vår ordförande Kerstin Ehnbom tel.070-275 02 20, om aktuell information i föreningen.



DIN E-POSTADRESS

Det är viktigt att vi har den rätta e-post-adressen till dig, så att vi kan nå dig. Om du har en ändring skicka ett meddelande till oss:

gardet-djurgarden@spfseniorerna.se