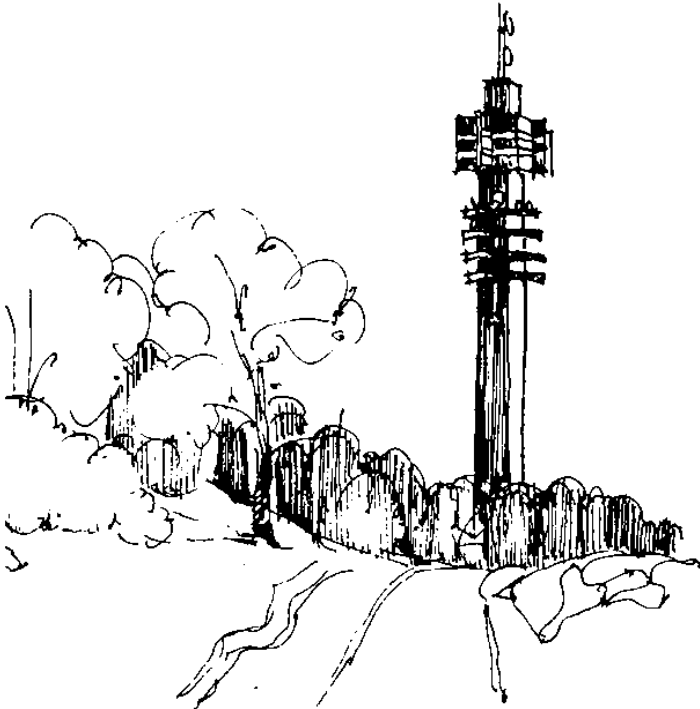




Gärdet-Djurgården



Teckning av Monica Eriksson

Program Våren 2024

Seniorer På Framfart

KALENDARIUM våren 2024

Januari	9	Månadsträff – Trender i antikvärlden
	23	Studiebesök – Dansmuseet
	28	Middag – Restaurang meddelas senare
Februari	13	Årsmöte
	22	Kvällsträff – Sven Hedins resor
	25	Middag – Restaurang meddelas senare
Mars	12	Månadsträff – 3 x Monica
	22	Guidad tur Lärkstaden – Pontus Dahlstrand
	24	Middag – Restaurang meddelas senare
	27	Lunchkonsert – Kungliga Operan
April	9	Månadsträff – Ingrid Thörnqvist, yrke: Drottning
	17	Guidad tur – Stadion, Lars Wahlström
	28	Middag – Restaurang meddelas senare
Maj	14	Månadsträff – Ola Gäverth, Emma/Anders Zorn
	23	Skärgårdsresa – Nynäshamns skärgård
Juni	6	Champagnefrukost – Tessinparken
	11	Sommarlunch – Djurgårdsbron

Under **Träffpunkter** hittar du fler aktiviteter som pågår regelbundet under hösten.

LÄS PÅ VÅR HEMSIDA! Gå in på www.spf.se/gardetdjurgarden där du finner alla våra aktiviteter och du kan även hitta nyheter som inte står i vårt program. Hemsidan är en viktig länk till föreningen.

Gemenskapen värmer oss genom vintern.

Vi vet idag att ett gott socialt liv är viktigt för oss seniorer. Där kan SPF Seniorerna spela roll. I vår närhet kan vi träffa och ha glädje av andra i vår egen ålder. Vi kan utbyta tankar och erfarenheter eller helt enkelt få en trevlig pratstund. En gemenskap som värmer!

SPF-föreningarna är en viktig del av samhällets nätverk och drivs av volontärer med engagemang och energi för att bidra till en verksamhet som i största möjliga mån motsvarar medlemmarnas önskemål.

SPF Gärdet-Djurgårdens löpande verksamhet leds av en styrelse på åtta personer, assisterad av en programgrupp på runt fem personer. Föreningen är beroende av att det finns medlemmar som känner glädjen i ett aktivt engagemang i dessa grupper. Valberedningen har den viktiga uppgiften att säkra styrelsens förnyelse. Vi är tacksamma för den positiva respons vi har fått på vårt sökande efter nya styrelsemedlemmar och känner oss trygga med att den styrelseförnyelse som kommer att ske på nästa årsstämma ska bli positiv för våra medlemmar.

*Vi önskar **GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!***

*Riborg Ericson – Gunilla Nyman – Kerstin Wallin
Valberedningen i SPF Gärdet-Djurgården*

MÅNADSTRÄFFAR/ KVÄLLSTRÄFFAR

**VIKTIGT
ATT LÄSA
VIKTIGT ATT VETA**

Vi ses på **Oscarshemmet, Rigagatan 3.**

Månadsträffar: **Kostnad:** 100 kr – kaffe och bröd ingår.

Kvällsträffar: **Kostnad** 130 kr – ost och vin/alkoholfritt ingår.

Anmäl dig i god tid! Om du anmält dig och sedan uteblir debiteras du kostnaden.

MÅNADSTRÄFFAR, STUDIEBESÖK, LUNCH- OCH KVÄLLSTRÄFFAR

ANMÄLAN: När du anmält och fått svar att du fått plats **betala** före sista anmälningdag.

Ange alltid **NAMN** och **DATUM** för träffen

- Alltid **bindande anmälan**.
- Om **avbokning** sker efter senast angivet anmälningdatum **måste vi debitera dig**. Gäller även om du **uteblir**.
- **Betalning** görs i förväg t.o.m. sista anmälningdagen eller kontant på plats.
- **Ange alltid namn och datum för besöket vid betalning, en aktivitet i taget.**

SPF Gärdet-Djurgårdens SWISH: 123 638 68 58

SPF Gärdet-Djurgårdens PLUSGIRO: 437 61 36-0

HEMSIDAN: www.spf.se/gardetdjurgarden

TRÄFFPUNKTER

för trevlig samvaro med andra seniorer. Ta gärna med vänner!

POPULÄRA MIDDAGSTRÄFFAR under våren kl.17:30 följande söndagar:
28 januari, 25 februari, 24 mars, 28 april.

Se vidare under respektive månad i programmet.

BOULE – Utomhusverksamheten (om vädret tillåter) vid Elverket,
Styrmansgatan. Vi spelar alltid onsdagar kl. 13:00.

Kontaktperson: Karin Linnstrand 070-304 83 21.

BOWLING – Lokal Scotts, Kungsgatan 37. Start 18 januari.

Vi spelar alltid torsdagar kl.13:00.

Frågor och anmälan: Sture Lindström 070-751 28 60.

CLARION HOTELL, Jungfrugatan 57, tisdagar kl. 14:00.

Frågor: Britt Hedin 070-765 70 20.

KLANG MARKET, FÄLTÖVERSTEN fredagar kl.14:00.

Vi har 10% på mat och dryck.

Frågor: Britt Hedin 070-765 70 20.

HEDVIG ELEONORA SOMMARCAFÉ

Varje onsdag kl. 14:30 5 juni – 28 augusti träffas vi vid fint väder under de vackra träden vid Hedvig Eleonora kyrka för fika och trevlig samvaro med gamla och nya SPF-vänner.

Frågor: Viveca Höög Peterson 070-508 23 32 eller Gerd Henriksson 070-533 16 46.

SCANDIC PARK HOTELL, Karlavägen 43, torsdagar kl. 15:00.

Träffpunkt för de fyra SPF-föreningarna på Östermalm.

Frågor: Charlotte Chatillon-Winbergh 070-660 52 29

Ansvarig: SPF Engelbrekt

PUBTRÄFFAR på The Londoner, Karlavägen 52, onsdagar kl.15:00.

17/1, 7/2, 6/3, 10/4, 15/5. **Frågor:** Eva Holmström 070-376 92 39

Ansvarig: SPF Hedvig Eleonora

BOKCIRKEL

Deltagarna träffas en gång i månaden i Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Om du är intresserad ring Kerstin Ehnbohm 070-275 02 20.

TEATERBILJETTER

Du som är intresserad av att på ett enkelt sätt och med viss rabatt få köpa teaterbiljetter till Stadsteatern kontakta Anette Nyström
aneski89@gmail.com

INFORMATION

För dig som inte har tillgång till hemsida och e-post kontakta ordförande Kerstin Ehnbohm 070-275 02 20 om aktuell information om föreningen.

RESOR

Läs mer om resor på hemsidan www.spf.se/gardetdjurgarden

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN



Studieförbundet
Vuxenskolan

SPF:s samarbetspartner Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder studiecirklar och föredrag. Vi samarbetar gällande kulturprogram på månadsträffar och studiebesök.

JANUARI

Tisdagen den 9 januari kl. 14:00 – Månadsträff

Trender i antikvärlden eller ärvda släktskatter och testamente.

Antikexpert Joakim Bergman från TV-programmet Antikrundan medverkar. **Kostnad:** 100 kr. **Anmälan:** senast 2 januari till Inger Korsgren 070-886 08 56 eller ingerbkorsgren@gmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Tisdagen den 23 januari kl. 12:00 – Studiebesök på Dansmuseet, Drottninggatan 17.

Guidad visning av utställningen om Svenska Baletten 100 år. En berättelse om drömmar som gick i uppfyllelse, kärlek, dans och sena kvällar i 1920-talets Paris. **Kostnad:** 120 kr. Kombinera gärna besöket med en lunch i Bistro Rolf. Entrébiljetten ger 10% rabatt på notan. **Anmälan:** senast 16 januari till Inger Korsgren 070-886 08 56 eller ingerbkorsgren@gmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Söndagen den 28 januari kl. 17:30 – Middag

Restaurang meddelas vid anmälan. **Anmälan:** senast tisdag till Inger Korsgren 070-886 08 56 eller ingerbkorsgren@gmail.com

FEBRUARI

Tisdagen den 13 februari kl. 14:00 - Årsmöte

Oscarshemmet, Rigagatan 3.

OBS! Detta program gäller som kallelse till årsmötet.

Motioner sänds till Ylva Rydberg senast fem veckor före mötet.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på hemsidan två veckor före mötet. Du som inte har e-post eller tillgång till vår hemsida, beställ årsmöteshandlingar från Ylva.

Anmälan: senast 6 februari till Ylva Rydberg 070-679 62 02 eller ylvarydberg@gmail.com

Torsdagen den 22 februari kl. 18:00 – Kvällsträff

Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Håkan Wahlqvist, bl.a. föreståndare för Sven Hedins stiftelse vid Kungliga Vetenskapsakademien berättar om forskningsresanden Sven Hedin och hans upptäcks- och forskningsresor i Centralasien och inslag om hans politiska liv. **Kostnad:** 130 kr. **Anmälan:** senast 15 februari till Anne-Marie Jemdahl 070-527 72 00 eller amj63@hotmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Söndagen den 25 februari kl. 17:30 – Middag

Restaurang meddelas vid anmälan. **Anmälan:** senast tisdag till Britt Hedin 070-765 70 20 eller britt.hedin@gmail.com

MARS

Tisdagen den 12 mars kl. 14:00 – Månadsträff

Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Monica x 3 – en hyllning till Monica Zetterlund med pianisten och sångerskan **Monica Dominique** och sångerskan **Monica Söderberg**. **Kostnad:** 100 kr. **Anmälan:** senast 5 mars till Anne-Marie Jemdahl 070-527 72 00 eller amj63@hotmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Fredagen den 22 mars kl. 14:00 – Vandring med guide runt

Lärkstaden. Samling: korsningen Östermalmsgatan/Bragevägen.

Pontus Dahlstrand tar oss med runt husen i Lärkstaden

Kostnad: 150 kr som **betalas på plats.**

Anmälan: senast 15 mars till Sigbritt Pilblad 070-743 83 71 eller sigbritt.p46@gmail.com

Söndagen den 24 mars kl. 17:30 – Middag

Restaurang meddelas vid anmälan: **Anmälan:** senast tisdag till

Gunnel Wikström 072-505 00 51 eller gunnelwikstrom@hotmail.com

Onsdagen den 27 mars kl. 11.30 – Lunchkonsert, Kungliga Operan, Gustav Adolf Torg 2. Samling: kl.11.00 i Guldfoajén.

Vi har endast 20 platser! Lunch, kaffe och kaka. Vin finns att köpa. Vid dagens konsert medverkar 2 solister och 2 musiker.

Kostnad: 340 kr inkl. veckans lunch, bröd, dryck och kaffe.

Anmälan: senast 21 mars till Britt Hedin 070-765 70 20 eller britt.hedin@gmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

APRIL

Tisdagen den 9 april kl. 14:00 – Månadsträff Oscarshemmet, Rigagatan 3. Yrke: Drottning. ”Makten och möjligheterna”.

Författaren Ingrid Thörnqvist har under ett år följt vår drottning i hennes arbete. Få känner till vad Drottning Silvias vardagliga arbete består av.

Kostnad: 100 kronor. **Anmälan:** senast 2 april till

Gunnel Wikström 072-505 00 51 eller gunnelwikstrom@hotmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Onsdagen den 17 april kl. 12:00 – Guidad tur på Stockholms stadion

Lars Wahlström tar oss med på en vandring i en av världens äldsta olympiaarenor där det fortfarande tävlas i olika idrotter.

Samling: Stockholms stadion, Lidingövägen 1,

(entré Klocktornet). Kostnad: 150 kr. **Anmälan:** senast 10 april till Sigbritt Pilblad 070-743 8371 eller sigbritt.p46@gmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Söndagen den 28 april kl. 17:30 – Middag

Restaurang meddelas vid anmälan. **Anmälan:** senast tisdag till

Sigbritt Pilblad 070-743 83 71 eller sigbritt.p46@gmail.com

MAJ

Tisdagen den 14 maj kl. 14:00 – Månadsträff

Oscarshemmet, Rigigatan 3.

Ola Gäverth berättar om Emma och Anders Zorn. Kostnad: 100 kr.

Anmälan: senast 7 maj till Gunnel Wikström 072-505 00 51 eller gunnelwikstrom@hotmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

Torsdagen den 23 maj – Skärgårdsresa

Samling kl. 10:00 vid Karlaplan. Båttur med M/S Flora genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Buss från Karlaplan till Nynäshamn avgår kl. 10:15. Lunch intas i Nynäshamn på restaurang Kroken. Därefter båttur i ca två timmar inkl. guidning ombord samt kaffe med dopp. Vi besöker Nynäs rökeri på återresan och beräknas vara åter vid Karlaplan kl. 17:00. **Kostnad: 900 kr.**

Anmälan: senast 13 maj till Ulla Heilbrunn 070-775 68 46 eller u.h.heilbrunn@gmail.com

Betala i förväg! Se sid 4 hur du betalar.

JUNI

Torsdagen den 6 juni kl. 8:00 – Champagnefrukost

Tessinparken vid kaféet. Ta med egen dryck/glas och tilltugg.

Frågor: Britt Hedin 070-765 70 20 eller britt.hedin@gmail.com

I samarbete med Hedvig Eleonora.

Tisdagen den 11 juni kl. 13:00 – Sommarlunch

Närmare information om restaurang och kostnad meddelas senare.

GEMENSAMT FÖR SPF-föreningarna på ÖSTERMALM



Äldre hjälper äldre kostnadsfritt

**Väntjänsten drivs av
SPF föreningarna på Östermalm**

Behöver du hjälp med att besöka läkare, fotvård, handla eller få sällskap på promenad? Behöver du hjälp eller känner någon som behöver hjälp? Den som hjälper har utbildning och tystnadsplikt så du kan känna dig trygg. Har du en stund över för att hjälpa andra? Ring Kaisa Nord på exp, 08-783 67 65 måndag - fredag kl.10:00 - 12:00. Väntjänsten bygger på frivilliga insatser.

Tävlingsbridge – Torsdagar 11 januari – 16 maj (ej 9 maj)

kl. 10:00-15:00, Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Fasta par. **Kostnad:** 150 kr/gång. **Terminsavgift:** 100 kr.

Anmälan: Leif Persson, 070-517 50 99.

Dansträffen – Fredagar kl.13:00–16:00, 12 januari – 3 maj

(ej långfredag). Eftermiddagsdans till levande musik i Hjorthagens

Kulturhus, Artemisgatan 19, Hjorthagen. **Kostnad:** 120 kr inkl.

kafe/te med bröd. **Frågor:** *Annika Strandell 070-523 94 14.*

PROMENADER runt Djurgårdskanalen och fika på

Djurgårdsbrons café.

Torsdagar 11 januari – 13 juni kl. 10:00.

Samling: Strandvägen vid Djurgårdsbron. Vill du endast fika gå

direkt till **Djurgårdsbrons sjöcafé.** Ingen avgift.

Frågor: *Eva Näslund 073-716 24 31.*

PROMENADER från Kampementsbadet

Första promenaden torsdagen den 11 januari kl. 10:00.

Vi går alla torsdagar med eller utan stavar. Ingen avgift.

Frågor: *Kerstin Ehnбом 070-275 02 20 eller*

kerstin.ehnbom@gmail.com

SPF ENGELBREKTS VANDRINGAR

Första vandrigen är onsdagen den 7 februari.

Alla vandringar är ca 6 km, genomförs **varannan onsdag** från 7 februari – 29 maj. Ta gärna med stavar, vid behov broddar.

Matsäck medtages om inte cafébesök angives.

Frågor: Charlotte 070-660 52 29, Siv S. 08-21 95 75 eller Siv B. 070-687 05 66 (*se utförlig information om de olika vandringarna på SPF Gärdet-Djurgårdens hemsida*).

SPF HEDVIG ELEONORAS STADSPROMENADER

Onsdag 17 april kl. 10:00

Samling: Karlaplan för resa med tunnelbanan till Globen.

Promenad till villaområdet Linde samt Enskede gård. Vi stannar för fika vid Enskedeparkens bageri. **Frågor:** Christina Johannisson, 073-388 81 94. *Ingen förhandsanmälan behövs.*

Onsdag 22 maj kl. 10:00

Samling: Karlaplan för resa med tunnelbanan till Kristineberg och promenad längs Ulvsundasjön och Karlbergskanalen till St. Eriksplan. Vi passerar nya bostadsområden, koloniträdgårdar och Karlbergs slott. Möjlighet till fika eller lunch. **Frågor:** Eva Oberger 070-660 41 49. *Ingen förhandsanmälan behövs.*

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

Brottsofferjouren: Där kan alla som råkat ut för brott kostnadsfritt få hjälp, tfn 020-21 90 19 www.boj.se

Fixartjänst: Du som fyllt 68 år kan få hjälp med riskfyllda enklare vardagssysslor av Norra innerstadens stadsdelsförvaltning, t.ex. bära upp och ner saker från vind eller källare, halksäkra mattor, fästa sladdar, byta glödlampor, säkringar, gardiner. Tjänsten är kostnadsfri 6 tim. per år och hushåll. Gäller även om du har hemtjänst. Tel. 08-508 10 603, se information på senior.stockholm/hjalp-i-vardagen/fixartjanst/

Advokatjour

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekens kundtjänst från kl.10:00 för bokning, 08-508 309 00.

Digital fixartjänst för seniorer

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

SL:s trygghetsnummer kan nås dygnet runt om du känner dig otrygg inom kollektivtrafiken 020-120 25 25.

STYRELSE 2024
till och med årsmötet 13 februari 2024.
Ny styrelse publiceras därefter på hemsidan.

Kerstin Ehnбом, *ordförande*,
kerstin.ehnbom@gmail.com 070-275 02 20
Anette Nyström, *vice ordförande*
aneskil89@gmail.com 070-774 78 42
Ulla Becker, *medlemsansvarig*
ullabecker3@gmail.com 070-531 49 27
Inger Korsgren, *programgruppen*
ingerbkorsgren@gmail.com 070-886 08 56
Monica Rönnerdahl, *webbredaktör*
monica_ronnerdahl@yahoo.se 070-246 61 77
Ylva Rydberg, *sekreterare*
ylvarydberg@gmail.com 070-679 62 02
Lars Sundell, *kassör*
lars.sundell@proass.se 070-857 50 43
Ulla Heilbrunn, *ledamot*
u.b.heilbrunn@gmail.com 070-775 68 46

Rose-Marie Haglund, *revisor*, 070-314 80 79
Karin Linnstrand, *revisor*, 070-304 83 21

Valberedning:

Riborg Ericson 073-048 23 84
Gunilla Nyman 070-746 61 89
Kerstin Wallin 070-390 55 33.

Stadsdelens pensionärsråd SPR

Margareta Eriksson, margaretasenneby@gmail.com 070-256 40 12.
Carl Ehnбом, carlehnбом@gmail.com 070-522 00 14.