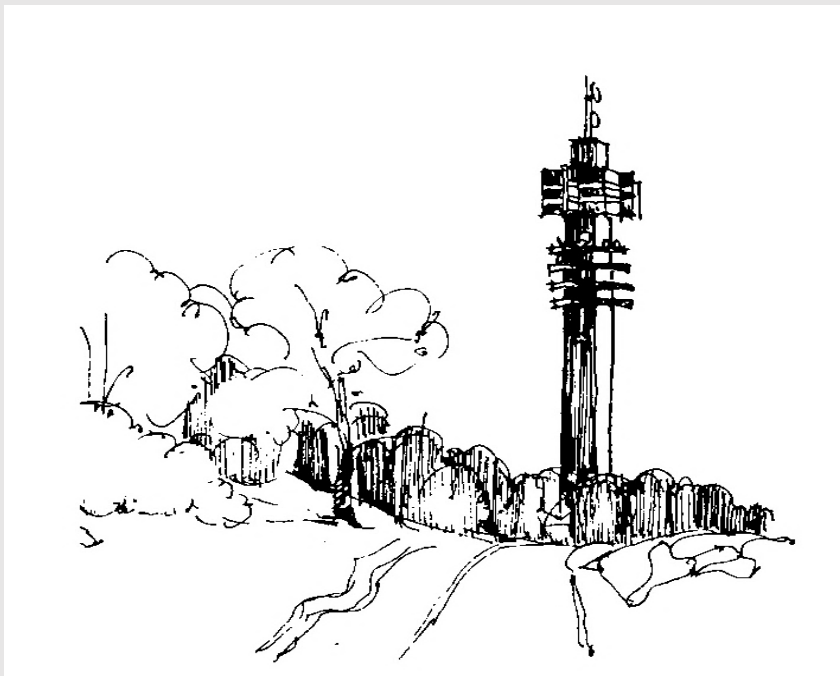


SENIORERNA

GÄRDET-DJURGÅRDEN



Teckning av Monica Eriksson

PROGRAM HÖSTEN 2024

Seniorer På Framfart

Kalendarium

Augusti	25	Middag, restaurang Kouzina
September	4	Hälsodagen, Stockholms stad
	10	Månadsträff, We got Rhythm-Duo
	26	Studiebesök, Stadshuset
	29	Middag, restaurang meddelas senare
Oktober	3	Seminarium, Digitala tekniken
	8	Månadsträff, om ABBA museet
	20	Studiebesök, Modelljärnväg
	27	Middag, restaurang meddelas senare
November	12	Månadsträff, Människooffer i Vikingatid
	14	Seniordagen, för alla seniorer
	20	Spritmuseet, True Crime
	24	Middag, restaurang meddelas senare
December	10	Jullunch, Clarion hotell

Läs vidare på vår hemsida

Adressen är www.spf.se/gardetdjurgarden

Här hittar du alla våra aktiviteter. Här kan du även hitta nyheter som inte står i detta program.

Gemenskap är ett viktigt nyckelord för oss inom SPF Seniorerna. Det speglas i den uppskattning vi får från våra medlemmar. Många deltar gärna i flera olika aktiviteter som vi anordnar. Det kan vara allt från att träffas för att småprata över en kopp kaffe på en Månadsträff till gemensamma promenader eller ett intressant studiebesök.



Detta sporrar oss och gör det extra roligt att kunna erbjuda många olika aktiviteter i höstprogrammet.

Ibland kan det vara både stimulerande och nyttigt med lite ny kunskap. I höst finns det möjlighet att delta i ett seminarium om digitalisering. Vår tids ständiga och aktuella ämne. Digitaliseringen och AI-utvecklingen, går i rasande fart och påverkar det mesta vi gör, nu för tiden. Men det kan vara svårt att hänga med. Seminariet går av stapeln den 3 oktober på Historiska museet.

För att vara i takt med tiden, erbjuder SPF Seniorerna numera medlemskortet digitalt, att visa i mobiltelefonen eller att ladda ner och skriva ut från nätet.

Det finns också en ny App "SPF Seniorerna" att ladda ned i mobiltelefonen. I den får du tillgång till allt som du kan läsa på vår hemsida, direkt i din mobiltelefon. Se gärna mer på sid 13 i detta häfte.

Önskar er alla en skön höst, med många roliga aktiviteter, blandat med lite ny kunskap.

Kerstin Ivarsson
sekreterare/digitaliseringsombud

Anmälan och Betalning

Månads-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 sen före sista anmälningsdag.

Betala till SPF-Gärdet-Djurgården

Swish 123 638 68 58 Plusgiro 437 61 36-0

- ◆ Anmäl dig i god tid.
- ◆ 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.
- ◆ Anmälan är alltid bindande.

Träffpunkter

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

Middagar

Söndagar kl.17:30. Följande datum; 25 augusti, 29 september, 27 oktober, 24 november. Se vidare under respektive månad i programmet.

Clarion Hotell

Tisdagar kl.14:00. Träffpunkt och Mingel. Jungfrugatan 57.
För frågor kontakta Britt Hedin, tel.070-765 70 20.

~~Glass och Pastahuset~~ OBS! Flyttat till Petit Sabis Svea Artilleri

Fredagar kl.14:00. Löjtnantsgatan 21. Här kan du slå dig ned njuta av en kopp kaffe, ett glas vin eller en öl.
För frågor kontakta Sigbritt Pilblad, tel.070-743 83 71.

Scandic Park Hotell

Torsdagar kl.15:00. Karlavägen 43. Träffpunkt för de fyra SPF-föreningarna på Östermalm. Frågor: Charlotte Chatillon-Winbergh, tel.070-660 52 29. Ansvarig: SPF-Engelbrekt.

Pubträffar

Onsdagar kl.15:00. The Londoner, Karlavägen 52. Följande datum; 8 september, 16 oktober, 13 november och 11 december.
För frågor kontakta Eva Holmström, tel.070-376 92 39.
Ansvarig: SPF-Hedvig Eleonora.

Bowling

Torsdagar kl.13:00. Lokal Scotts, Kungsgatan 37. Start den 12 september. Vi spelar alltid torsdagar kl.13:00. Frågor och

anmälan: Sture Lindström, tel.070-751 28 60.

Bokcirkel

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

Deckarklubben

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

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.

-----AUGUSTI-----

Middag

Söndagen den 25 augusti kl.17:00. Obs! lägg märke till tiden.
Restaurang Kouzina, Valhallavägen 131. Anmäl dig senast tisdagen
den 20/8 till Margareta Palmqvist, tel.070-888 45 15 eller
maggan08@gmail.com

----- S E P T E M B E R -----

Hälsodagen

Onsdagen den 4 september kl.12:00-16:00. Stockholms stad bjuder in till en Hälsodag på Stadion. SPF-föreningarna i Stockholm är på plats för att informera om olika aktiviteter. Från scenen möter du Sofia Åhman, Rickard Tellström, Mai-Lis Hellenius. Du får möta syn-och hörsel-instruktörer, anhörigstödjare m fl. Ingång från Valhallavägen och Lidingövägen. Se Stockholms stads webbplats, Hälsodagen 2024.

Månadsträff

Tisdagen den 10 september kl.14:00. Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. We got rhythm-Duo, i nära vis-och jazzton. Repertoaren rymmer såväl det välkända som det mer säregna ur svensk visskatt och amerikansk evergreen. Kostnad 100 kr. Anmäl dig senast den 3/9 till Sigbritt Pilblad, tel.070-743 83 71 eller sigbritt.p46@gmail.com
Betaling: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

Studiebesök i Stadshuset

Torsdagen den 26 september kl.13:00. Du får se Stadshusets festsalar och ta del av byggnadens storslagna miljö. Guiden berättar om historia, politik, arkitektur och om Nobelfesten. Max 35 deltagare. Kostnad 150 kr. Anmäl dig senast den 19/9 till Gunnel Wikström, tel.072-505 00 51 eller gunnelwikstrom@hotmail.com
Betaling: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

Middag

Söndagen den 29 september kl.17:30. Restaurang Mantra, Valhallavägen 142. Anmäl dig senast den 24/9 till Britt Hedin, tel.070-765 70 20 eller britt.hedin@gmail.com

----- O K T O B E R -----

Seminarium om digitalisering och medieteknik

Torsdagen den 3 oktober kl.14:00-16:00. Plats: Historiska museet, hörsalen. Nytt, risker och farhågor med AI och digital teknik. Katarina Graffman, kulturanthropolog, kommer att få oss att förstå, det som har med digitalisering och medieteknik att göra. Medverkar gör också Sanna Bjälevik-Chronan, Äldreförvaltningen, ansvarig för digitaliseringen i Stockholms stad. Seminariet är kostnadsfritt. Anmälan till Kerstin Ehnбом, e-post: kerstin.ehnbom@gmail.com eller tel.070-275 02 20 senast den 25/9.

Månadsträff

Tisdagen den 8 oktober kl.14:00. Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. Ewa Wigenheim, grundaren av ABBA museet. Hör hennes hisnande historia, om hur hon övertalade ABBA att öppna ett museum. Kostnad 100 kr. Anmäl dig senast 1/10 till Jörgen Hellberg, tel.070-246 31 80 eller jorgen_hellberg@hotmail.com
Betaling: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

Studiebesök Modelljärnväg

Söndagen den 20 oktober kl.13:30. Plats: Rosenlundsgatan 54. Introduktion till klubben och visning av banan, med tåg som rullar. Fika serveras. Kostnad 150 kr. Anmäl dig senast den 13/10 till Sigbritt Pilblad, tel.070-743 83 71 eller sigbritt.p46@gmail.com
Betaling: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

Middag

Söndagen den 27 oktober kl.17:30. Restaurang Ciao Ciao Grande, Storgatan 11. Anmäl dig senast den 22/10 till Sigbritt Pilblad, tel.070-743 83 71 eller sigbritt.p46@gmail.com

----- N O V E M B E R -----

Månadsträff

Tisdagen den 12 november kl.14:00. Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. Människooffer i vikingatid. Klas Wikström af Edholm presenterar sin prisbelönta forskning om vikingarnas spektakulära offertraditioner. Kostnad 100 kr. Anmäl dig senast 5/11 till Cecilia Bendtz, tel.0763-91 75 80 eller c.bendtz@gmail.com
Betaling: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

Seniordagen

Torsdagen den 14 november kl.10:00-16:30. Plats: Historiska museet, hörsalen. Medverkar gör bl.a. Petter Martinsson ordf. i Norra innerstadens stadsdelsnämnd, Anna Tenje, Äldreminister, Anna Kåver, författare, Henrik Salander, om musikrevolutionen i pop-musiken, Henrik Waldenström, om Kungliga Nationalstadsparken, Adde Granberg, om vad AI betyder för SVT:s publik, Stefan Hagdahl, om offentlig konst i Stockholm. Seniordagen är kostnadsfri och det krävs inget medlemskap.

Studiebesök Spritmuseum

Onsdagen den 20 november kl.14:00. Plats: Spritmuseum, Djurgårdsstrand 9. Utställningen, True Crime om förbudstidens största smugglare, langare och andra spritmarodörer. Max 15 deltagare. Kostnad 195 kr. Anmäl dig senast den 14/11 till Jörgen Hellberg, tel.070-246 31 80 eller jorgen_hellberg@hotmail.com
Betaling: Swish 123 638 68 58 eller Plusgiro 437 61 36-0

Middag

Söndagen den 24 november kl.17:30. Restaurang & Pizzeria Esplanad, Karlavägen 36. Anmäl dig senast den 17/11 till Jörgen Hellberg, tel.070-246 31 80 eller jorgen_hellberg@hotmail.com

-----D E C E M B E R-----

Jullunch

Tisdagen den 10 december kl.13:00. Plats: Restaurang Clarion Hotell, Jungfrugatan 57. Kostnad 350 kr. Anmäl dig senast den 3/12 till Gunnel Wikström, tel.072-505 00 51 eller gunnelwikstrom@hotmail.com

Gemensamt för SPF-föreningarna på Östermalm



Äldre hjälper äldre kostnadsfritt

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 expeditionen, tel.08-783 67 65, måndag-fredag kl.10:00-12:00. Väntjänsten drivs av SPF-föreningarna på Östermalm och bygger på frivilliga insatser.

Musikfrågesport

Måndagen den 4 november kl.16:00. Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. SPF-seniörerna Karlaplan inbjuder till musikfrågesport under ledning av Erik Hoff, Eva Malmros och Jurgen Wahlberg. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Kostnad 70 kr. Bindande anmälan senast 31/10 till Birgitta Agazzi, tel.073-037 39 91 (helst SMS) eller birgitta.agazzi@gmail.se Ange namn och datum. Betalning senast 31/10 till Swish 123 009 71 62 eller BG 5850-7674.

Tävlingsbridge

Torsdagar kl.10:00-15:00. Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. Under tiden 5 september-12 december. Fasta par. Kostnad 150 kr/gång. Terminsavgift 100 kr. Anmälan till Leif Persson, tel.070-517 50 99.

Dansträffen

Fredagar kl.13:00-16:00. Under tiden 6 september-6 december (ej 1 november). Eftermiddagsdans till levande musik i Hjorthagens Kulturhus, Artemisgatan 19. Kostnad 120 kr, icke medlemmar 140 kr. Kaffe/te med bröd ingår. Medlemskap 100 kr/år. För frågor kontakta Annika Strandell, tel.070-523 94 14.

Lite snabbare promenader

Torsdagar kl.10:00. Start från Kampementsbadet. Alla torsdagar, med början den 19 september. Vi går med stavar och i lite snabbare takt på Djurgården. Vi fikar en gång per månad. Ingen avgift. För frågor kontakta Kerstin Ehnbohm, tel.070-275 02 20.

Promenader runt Djurgårdskanalen

Torsdagar kl.10:00. Under tiden 29 augusti-19 december. 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

Tisdagen den 17 september kl.10:00. Samling: Karlaplan för resa med tunnelbanan till Örnberg. Promenad via Vinterviken till Liljeholmen. Vi stannar för fika vid Vintervikens Cafe. För frågor kontakta Christina Johannisson, tel.073-388 81 94. Ingen förhandsanmälan behövs.

Måndagen den 7 oktober kl.10:00. Samling: Karlaplan för resa med tunnelbana till Hornstull. Promenad längs Årstaviken till Skanstull. För frågor kontakta Eva Oberger, tel.070-660 41 49. Ingen förhands-anmälan.

Kontakt - Information

Vår hemsida

www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden Här hittar du alla våra aktiviteter. Här kan du också hitta nyheter som inte står i detta program.

Appen till din mobiltelefon

Vår nya App heter "SPF Seniorerna". I den får du tillgång till allt som du kan läsa på vår hemsida, direkt i din mobiltelefon. Appen finns för nerladdning i AppStore och Google Play. Kontakta oss om du behöver hjälp med nedladdningen.

E-postadress

Vår nya e-postadress är gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

Medlemskort i mobiltelefonen

Medlemskortet kommer inte längre med i tidningen Senioren. Nu kan du i stället visa att du är medlem genom att logga in på "Mina sidor" i din mobiltelefon.

Gör så här:

Skriv i telefonens adressfält: www.spfseniorerna.se Klicka på "Meny" i övre högra hörnet. Klicka på "Mina sidor" lite längre ner på sidan. Där ser du ditt medlemskap och vilken förening du är medlem i.

Du kan även ladda ned och skriva ut ditt medlemskort från nätet <https://www.jsonshop.se/Content/ShopDocuments/SPF2315.pdf>

För dig som inte har tillgång till hemsida och e-post, kontakta vår ordförande Kerstin Ehnбом tel.070-275 02 20, om aktuell information om föreningen. Ditt medlemskort kan du alltid hämta på Rigagatan 3 i samband med våra Månadsträffar, om du föredrar det.

Viktiga telefonnummer

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

Där kan alla som råkat ut för brott, få hjälp kostnadsfritt, tel.116 006 eller tel.020-021 20 19 <https://fraga@boj.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. Se vidare information <https://senior.stockholm/hjalp-i-vardagen/fixartjanst/>

Advokatjour

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekens kundtjänst från kl.10:00 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

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

Styrelse 2024

Kerstin Ehnбом, ordförande, tel.070-275 02 20

kerstin.ehnbom@gmail.com

Anette Nyström, vice ordförande, tel.070-774 78 42

aneskil89@gmail.com

Ulla Becker, medlemsansvarig, tel.070-531 49 27

ullabecker3@gmail.com

Kerstin Ivarsson, sekreterare, tel.0708-78 16 45

kerstin.i@outlook.com

Monica Rönnerdahl, webbredaktör, tel.070-246 61 77

monica_ronnerdahl@yahoo.se

Margareta Palmqvist, programgruppen, tel.070-888 45 15

maggan08@gmail.com

Lars Sundell, kassör, tel.070-857 50 43

lars.sundell@proass.se

Ulla Heilbrunn, medlemsregisteransvarig, tel.070-775 68 46

u.b.heilbrunn@gmail.com

Jörgen Hellberg, programgruppen, tel.070-246 31 80

jorgen_hellberg@hotmail.com

Revisorer

Rose-Marie Haglund, revisor, tel.070-314 80 79

Karin Linnstrand, revisor, tel.070-304 83 21

Valberedning

Riborg Ericson, tel.073-048 23 84

Gunilla Nyman, tel.070-746 61 89

Kerstin Wallin, tel.070-390 55 33

Stadsdelens pensionärsråd SPR

Margareta Eriksson, tel.070-256 40 12

margaretasenneby@gmail.com

Carl Ehnбом, tel.070-522 00 14

carlehnбом@gmail.com



GÄRDET-DJURGÅRDEN



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

SPF- seniorernas samarbetspartner. Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder studiecirklar och föredrag. Vi samarbetar gällande kulturprogram på Månadsträffar och Studiebesök.