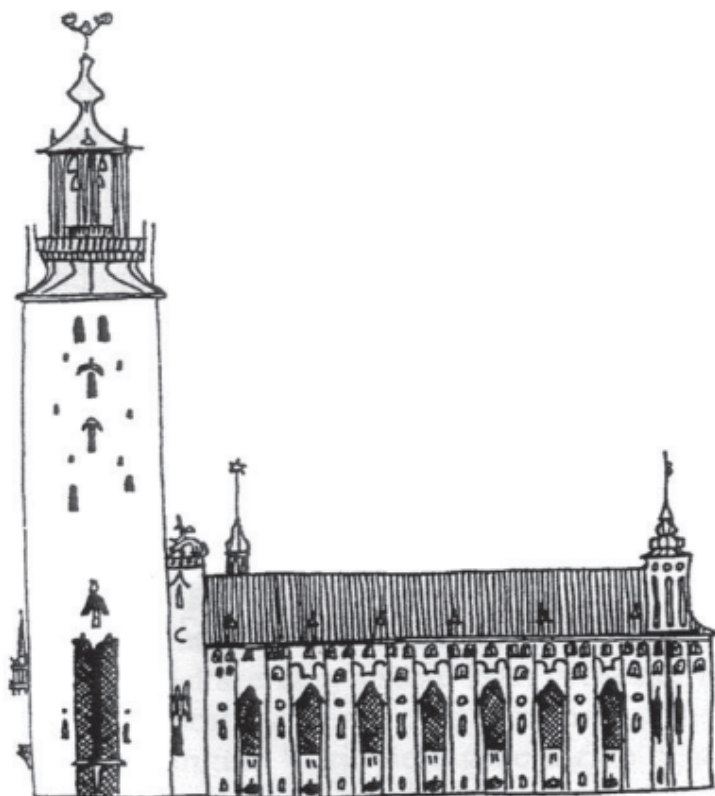


# SRF SENIORERNA

Kungsholmen S:t Erik Stockholm

**SEPTEMBER 2024 - JANUARI 2025**



# KALENDARIUM

## September

Ons	11/9 kl 13.00	Lunch på HEAT
Tor	19/9 kl 13.00	Konstvandring
Tor	26/9 kl 16.30	Happy Hour på Old George Inn

## Oktober

Ons	9/10 kl 13.00	Lunch på HEAT
Tis	15/10 kl 10.00	Pressbyråns museum
Tor	24/10 kl 16.30	Happy Hour på Old George Inn

## November

Ons	6/11 kl 13.00	Lunch på HEAT
Tis	12/11 kl 14.00	Brandstationen
Tor	28/11 kl 16.30	Happy Hour på Old George Inn

## December

Fre	13/12 kl 12.00	Jullunch på Grillska gymnasiet
Ons	18/12 kl 14.00	Kronobergshäktet
Tor	19/12 kl 16.30	Happy Hour på Old George Inn

## Januari

Ons	8/1 kl 13.00	Lunch på HEAT
Tis	14/1 kl 13.00	Spårvägmuséet
Tor	23/1 kl 16.30	Happy Hour på Old George Inn

## Här är vårt program för hösten 2024

Jag hoppas att något i programmet kommer att tilltala er. SPF verkar ju både genom lokalföreningarna och på distrikts- och nationell nivå. Inte minst har det visat sig att den lokala verksamheten är viktig för medlemmarna. Vår lokala verksamhet presenterar vi i detta program. Genom att vara medlem i SPF står man också bakom de viktiga frågorna som SPF verkar för.

I förbundets tidning *Senioren* har man t ex återkommande talat om bedrägerier. Vårt budskap är: **Låt er inte luras, lägg på luren.**

Denna sommar har vi lagt in två nya punkter. Dels en resa till Möja då cirka 20 personer deltog, dels en resa till Uppsala då cirka 10 personer deltog. Det är vår förhoppning att även nästa sommar kunna anordna något liknande. Resorna görs som dagsturer och har varit mycket uppskattade.

Vi fortsätter att ha tre evenemang varje månad:

- En allmän aktivitet, t ex museibesök eller föredrag
- En gemensam lunch på Heat Asplunden
- Ett pubbesök på Old George Inn

Stockholm stad arrangerar en stor hälsodag för seniorer på Stockholms stadion den 4 september kl 12-16.00. Dagen är kostnadsfri och alla seniorer hälsas välkomna för att låta sig inspireras, få nya hälsoinsikter, testa aktiviteter, ta en kaffe och umgås med vänner.

I höst anordnar Kungsholmens tre pensionärsföreningar den årliga Seniordagen för alla pensionärer på Kungsholmen. Den hålls i Bolindersalen, Bolinders plan 1 den 17 oktober kl 10-15.00. Program och tider kommer att finnas angivna i lokaltidningen *Mitt i*.

Under hösten fortsätter filmgruppen att träffas en gång per månad. Efter varje film fikar vi tillsammans och pratar om filmen vi sett. Det är Leonor Camauer som talar om vilken film vi ska se och var den går. Det finns plats för fler att ansluta sig.

Vi fortsätter vårt samarbete med träfflokalen Baltzar som har ett bra program för oss alla.

Nyttillkomna medlemmar är välkomna att medverka i någon av de grupper vi har, t ex filmgruppen eller promenadgruppen. Kom ihåg att meddela oss om du har ändrat eller fått e-postadress. Alltmer av vår kommunikation sker via e-post.

Det är min förhoppning att vi träffas till hösten.

Christina Folke  
Ordförande

## VIKTIG INFORMATION

SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik har som mål att minimera avgifterna för våra medlemmar och därför kostar de flesta av våra aktiviteter endast 100 kr. Detta är ett subventionerat pris och är en viktig anledning till att vi inte kan ta emot icke-medlemmar på våra aktiviteter. Vi påminner därför om att våra aktiviteter är avsedda enbart för medlemmar och vänmedlemmar.

Då du anmält dig till en aktivitet genom att betala in anmälningsavgiften är du automatiskt uppsatt till den aktiviteten. Vi hör av oss om det mot förmodan inte finns plats för dig till den aktivitet du anmält dig till och självklart får du i så fall tillbaka din anmälningsavgift.

Vi har Swish! Du kan alltså välja om du vill betala in anmälningsavgiften på vårt pluskonto eller via Swish. Men i båda fallen – glöm inte att ange ditt namn och datum för den aktivitet du anmält dig till. Vårt Swishnummer är 123 506 18 25.

## FÖRENINGSAKTIVITETER

Kontaktperson vid frågor om våra aktiviteter är Christina Flordh, [c.flordh@gmail.com](mailto:c.flordh@gmail.com) eller 070 201 86 71.

### Konstvandring på Kungsholmen – från Rådhuset till Stadshuset

Marie Andersson, konstvetare och konstguide med 25 års erfarenhet av att prata och skriva om offentlig konst, guidar oss och lovar att vi kommer att upptäcka nya saker i välbekanta kvarter: "Stockholms Rådhus och Stockholms Stadshus byggdes under 1910-talet och fick bägge en påkostad fasadutsmückning. I dag har vi förlorat förmågan att se och tolka skulpturerna, som människor för hundra år sedan utan problem kunde "läsa" och förstå innehållet i. Vi börjar vår konstvandring med att titta närmare på Rådhusets skulpturala utsmyckning innan vi vandrar mot Stadshuset. På vägen mot Stadshuset gör vi några stopp och betraktar både arkitektur och skulptur som vi passerar. Vandringens andra halva rör sig kring Stadshusträdgården, där skulpturerna berättar om både Sveriges och Stockholms historia men även om personerna som byggde detta mästerverk."

**När:** Torsdagen den 19 september kl 13.00 – 14.30

**Var:** Samling utanför Rådhusets huvudentré på Scheelegatan

**Kostnad:** 100 kr

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via Swish 123 506 18 25 senast den 16/9. Ange ditt namn och 19/9. Max 25 personer.

## Guidad tur på Pressbyråns museum

Pressbyråns museum är ett lite hemligt men oerhört populärt museum här på Kungsholmen med bl a tidningar, löpsedlar, vykort genom tiderna. Pressbyråns historia är en berättelse om ett Sverige i förvandling och om allmänhetens tillgång till det fria ordet.

Det är lång väntetid för en guidad visning – vi har väntat i snart två år så ta chansen!

**När:** Tisdagen den 15 oktober kl 10.00

**Var:** Strandbergsgatan 55. Tunnelbana till Stadshagen eller buss 61 till Nordenflychtsvägen, därefter 6-7 min promenad. Kom i god tid. Vi samlas i Pressbyråkiosken på bottenplanet, där vi innan guidningen blir bjudna på kaffe.

**Kostnad:** 100 kr

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via Swish 123 506 18 25 senast den 8/10. Ange ditt namn och 15/10. Max 20 personer.

## Besök på Kungsholmens brandstation

Vad händer med vår brandstation? Den ordinarie brandstationen på Hantverkargatan är i stort behov av upprustning. Efter alla diskussioner om var en provisorisk brandstation skulle placeras lyckades man till slut enas om en plats. Vi är välkomna att se den provisoriska brandstationen. Styrkeledare Peter Thunholm tar emot oss och informerar om de förutsättningar för insatser som finns. Han berättar också om de förändringar som förväntas på den ordinarie stationen som beräknas färdig omkring halvårsskiftet juni/juli 2025.

**När:** Tisdagen den 12 november kl 14.00

**Var:** Magnus Huss gata. Gå upp Mariebergsgatan från Drottningholmsvägen gå in på Förrådsvägen till vänster, tag vänster igen på Magnus Huss gata och då ser man strax brandstationen.

**Kostnad:** Ingen

**Anmälan** sker genom mejl till Christina Flordh på [c.flordh@gmail.com](mailto:c.flordh@gmail.com) senast den 4/11. Ange namn och 12/11.

## Jullunch på Grilliska Gymnasiet

Det börjar bli en tradition att föreningen bjuder in sig hos eleverna på Grilliska gymnasiet för en jullunch. Det är tredje gången vi får den möjligheten som vi vet är mycket uppskattad av våra medlemmar.

Så här ser årets meny ut:

*Förrätt: Tre sorters sillar, kallrökt och varmrökt lax samt knäckebröd och potkäs*

*Varmrätter( välj mellan följande rätter):*

- *Smörstekt torsk med grönärtspuré, räkor, Sandefjordsås och dillkokt potatis (F)*
- *Apelsin- och timjanbakad grissida med kryddpepparsås, selleripuré, krispig grönkål och brüsselkål (K)*
- *Helbakade rotfrukter, julbönor smaksatta med apelsin och citron med selleripuré, brüsselkål och grönkål (V)*

*Dessert: Kaffe med chokladtryffel*

**Var:** Lindhagensgatan 124, vid en blindgång in från gatan. Buss 61 och 65 hållplats Nordenflychtsvägen ligger mittemot blindgången.

**När:** Fredagen den 13 december kl 12.00

**Kostnad:** 275 kr

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via Swish 123 506 18 25 senast den 9/12. Ange namn, valt alternativ till huvudrätten (F, K eller V) samt eventuellt behov av specialkost. Max 45 personer.

## Information om Kronobergshäktet

Vi går förbi Polishuset med Kronobergshäktet utan möjlighet till insyn bakom fasaden. Vad döljer sig där? Anna Fromm, häkteschef, och Fredrik Holmgren, mellanchefer, berättar om Kronobergshäktet historiskt - häktet fyller 50 år nästa år - och ger också en bild av nuläget på häktet och generellt inom Kriminalvården i ljuset av nyhetsrapporteringen om platsbrist och dubbelbeläggning. De kommer också att berätta om de planer som finns på ett nytt häkte i Stockholm.

**När:** Onsdagen den 18 december kl 14.00 – 16.30  
**Var:** Gripenhiemska rummet, Bolindersplan 1, 1 tr ner till höger  
**Kostnad:** Ingen

**Anmälan** sker via mejl till Christina Flordh, [c.flordh@gmail.com](mailto:c.flordh@gmail.com) senast den 12/12. Ange namn och 18/12.

## Spårvägmuseet

Spårvägmuseet grundades redan 1920 och har sedan dess legat på flera olika ställen i stan. År 2022 öppnade museet i nyrenoverade lokaler i Gasverket i Norra Djurgårdsstaden. På museet finns ett myller av föremål och aktiviteter som berättar hur kollektivtrafiken påverkat livet för stockholmarna i över 150 år.

**När:** 14 januari kl 13.00  
**Var:** Gasverkstorget 1. Buss 6 eller 75 till Drevergatan eller buss 54 till Bobergsgatan. T-bana till Ropsten uppgång Hjorthagen och Gasverket.  
**Kostnad:** 100 kr (inträdesavgift plus en timmes guidning)

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via Swish 123 506 18 25 senast den 8/1. Ange ditt namn och 14/1.

## ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER

### Lunch på HEAT, Asplunden

För dig som tycker om att äta lunch tillsammans med andra har vi bokat glasrummet på restaurang Heat, Asplunden i Landstingshuset vid ett antal tillfällen. Lunchen består av Asplundens ordinarie utbud med en stor salladsbuffé plus varmrätt med kött-, fisk- och vegetariskt alternativ. Lättöl, stilla eller bubblande vatten ingår. Vill du ha vin till maten betalar du det själv.

**När:** Onsdagarna 11 september, 9 oktober, 6 november och 8 jan kl. 13.00  
**Var:** Restaurang HEAT, Asplunden finns på baksidan av Landstingshuset på Hantverkargatan. Ingång från Landstingsparken.

**Kostnad:** 117 kr per person, vilket är restaurangens stamgästpris för pensionärer. En förutsättning för att få detta rabatterade pris är att vi går in gemensamt efter att ha samlats i kapprummet innanför entrén.

**Anmälan:** Ingen föranmälan behövs.

### Happy Hour på Old George Inn

Vi fortsätter att träffas på vår gamla favoritpub Old George Inn.

**När:** Torsdagarna 26 sept, 24 okt, 28 nov, 19 dec och 23 jan kl 16.30.

**Var:** Old George Inn, Scheelegatan 12.

**Kostnad:** Man betalar för sig på plats. I skrivande stund kostar ett glas vin 65 kr och ett glas öl 59 kr.

**Anmälan:** Ingen föranmälan behövs.



## Promenader

Samling **varje onsdag kl 10.00** på övre delen av Kungsholmstorg mot Hantverkargatan för en cirka två timmars promenad inkl kaffepaus på ett trevligt kafé. **Vi går i alla väder.** Ring Sigge Ståhl tfn 073 940 30 60 för mer information, Ingen föranmälan.

## Informella grupper

Har du ett speciellt intresse som du vill dela med andra? Kontakta någon i programgruppen (se ledamotsförteckningen), så kan vi tillsammans försöka skapa en intressegrupp för umgänge och aktiviteter.

## Filmgrupp

En gång i månaden går vi på bio tillsammans med andra som delar filmintresset och sedan fikar vi och talar om filmen på något trevligt kafé. Kontakta gärna gruppens sammankallande, Leonor Camauer, tfn 076 90 98 403 ([camauer.leonor@gmail.com](mailto:camauer.leonor@gmail.com))

## ANNAT INTRESSANT

### Baltzar träfflokal

Baltzars träfflokal finns på Bolinders plan 1, en trappa ner och är till för Kungsholmens seniorer. Bland annat finns lättgympa, styrketräning och filmvisning på programmet. Kontakt Pernilla Karlstedt eller Åsa Bergqvist, som sätter upp dig på e-postlista för utskick av Baltzars nyhetsbrev där månadens program annonseras. Pernilla Karlstedt [pernilla.karlstedt@stockholm.se](mailto:pernilla.karlstedt@stockholm.se) 08 508 08 503  
Åsa Bergqvist [asa.bergqvist@stockholm.se](mailto:asa.bergqvist@stockholm.se) 08 508 08 39

## Kungsholmens bibliotek internationella biblioteket

Besöksadress är S:t Eriksgatan 33. Biblioteket har ett fokus på barn, mångspråk och integration. Men det är också det ordinarie biblioteket för oss kungsholmsbor, där vi kan låna, beställa och hämta böcker, läsa tidningar mm. På bibliotekets hemsida under Engagemang och aktiviteter kan du också se och boka plats för bibliotekets aktiviteter. Exempel:

”Hugget i sten” med skulptören Sam Westerholm måndagen den 16/9 och  
”Försök inte lura mig!” med Jonas Halding från polisens bedrägerisektion som föreläser om olika sätt bedragare använder för att komma åt äldres kontanter och värdeföremål och vad som går att göra för att försvåra för dem.

## Musik

Kungliga Musikhögskolan i Stockholm utbildar musiker och musiklärare på högsta internationella nivå. Konserter på Musikhögskolan är oftast gratis och publiceras löpande på deras hemsida [www.kmh.se/konserter](http://www.kmh.se/konserter).

Konserterna är populära och biljetterna tar snabbt slut, så det kan vara bra att prenumerera på konsertinformation om du är intresserad.

## Klimatkrisen - vad kan vi äldre göra?

Även många äldre vill göra gemensam sak med barn och ungdomar och agera för att stoppa klimat- och miljöförstöring. **Gretas gamlingar** startade på Gotland 2019 och finns nu som ett nätverk över hela landet. Idén var att göra det enkelt för äldre att visa sitt engagemang genom att samlas utanför närmaste butik på fredagarna. På Kungsholmen träffas vi på Kungsholms torg varje fredag kl 12-12.30 för att prata med intresserade om klimatet.

Vi är partipolitiskt obundna och vill påverka politiker att lyssna på forskare och experter för att genomföra åtgärder som bromsar klimatförändringarna. Kom förbi och prata med oss!

Kontaktperson: Kerstin Isaksson [kerstin.i@hotmail.com](mailto:kerstin.i@hotmail.com)

## Tips för dig som bor ensam

Du som bor ensam och känner dig orolig, anmäl dig till **Kungsholmens Trygghetsringning!**

Kungsholmens Trygghetsringning erbjuder trygghet för ensamboende seniorer inom Kungsholmens stadsdelsområde genom att du varje dag meddelar dig till telefonvararen. Varje dag året om lyssnar cirka 10 volontärer av den telefonsvarare du ringer till när du anmält dig som "Ringare". Har du av någon anledning glömt att ringa, så ringer vi upp dig. Om du inte svarar, ringer vi en kontaktperson du valt.

Det kostar inget att vara med i Kungsholmens Trygghetsringning.

Vill du ha mer information? Ring Karin Karlsson telefon nr 08-656 46 02 eller 070-310 96 58.

## Vi samarbetar med

**Studieförbundet Vuxenskolan**, SV Stockholm ger oss 10% rabatt på kurser. Se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

**Activage Center Kungsholmen** Information finns på [www.activage.center.com](http://www.activage.center.com). Activage ger oss 10% rabatt på fast medlemskap samt 15-30% rabatt på 8 veckors testperiod. Se bifogade broschyr.

**SPF Drakens reseombud**, Lars Roxtorp tfn 070-646 91 33 [lars.roxtorp@gmail.com](mailto:lars.roxtorp@gmail.com) och Lou-Lou Hoekstra-Skoog tf 073-589 35 45 [lou-lou@live.se](mailto:lou-lou@live.se) arrangerar resor som vi kan delta i. Vårt eget reseombud Sigurd Ståhl, tfn 073-940 30 60 [sigurd.st@telia.com](mailto:sigurd.st@telia.com) vet vilka resor som är aktuella.

## Ledamöter SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik

Namn	tfn	mail
Christina Folke, <i>ordf</i>	070 810 71 99	<a href="mailto:ch.folke@telia.com">ch.folke@telia.com</a>
Karin Schiöld, <i>sekr</i>	076 117 52 34	<a href="mailto:karinsolveiglovisa@gmail.com">karinsolveiglovisa@gmail.com</a>
Margit Brattberg, <i>kassör</i>	070 531 36 30	<a href="mailto:margit@erudio.se">margit@erudio.se</a>
Ove Lindenås, <i>vice kassör</i>	070 678 55 34	<a href="mailto:info@skargardsgalleriet.se">info@skargardsgalleriet.se</a>
Christina Flordh, <i>program, medlemssekreterare</i>	070 201 86 71	<a href="mailto:c.flordh@gmail.com">c.flordh@gmail.com</a>
Boel Seldén, <i>program</i>	070 444 35 34	<a href="mailto:boel.selden@telia.com">boel.selden@telia.com</a>
Magnus Ripa Olsson, <i>program</i>	070 588 15 54	<a href="mailto:bmagnusripa@gmail.com">bmagnusripa@gmail.com</a>
Maria Steinberg, <i>ledamot</i>	070 536 55 96	<a href="mailto:maria@steinberg.se">maria@steinberg.se</a>
Britt Tryding, <i>ledamot</i>	070 687 32 97	<a href="mailto:britt@tryding.se">britt@tryding.se</a>



Kungsholmen S:t Erik  
Stockholm

**Vår hemsida är: [spf.seniorerna.se/sterik](http://spf.seniorerna.se/sterik)**

**Du som inte redan är medlem hos oss,  
anmäl dig på vår hemsida!**