



Hedvig Eleonora
Stockholm

VÅREN 2025



INNEHÅLL

ORDFÖRANDEBREV

VÄNTJÄNSTEN

PROGRAM

RESOR

RABATTLISTA

VUXENSKOLANS KURSER

STYRELSEN OCH PROGRAMGRUPPEN

Kära vänner!

Så roligt det ska bli att få se er igen på det nya året då vi går mot ljusare och varmare tider.

Programmet är som tidigare innehållsrikt och varierat med träffar och många andra aktiviteter. Vi kommer att kunna ha väldigt roligt hela våren och sommaren. Programmet i sin helhet med datum och tider hittar du direkt på nästa uppslag. Det ligger också på vår hemsida.

Resegruppen Östermalm Norrmalm har ett gemensamt reseprogram med kortare och längre resor. Reseprogrammet finns beskrivet i detta utskick och ligger i sin helhet på vår hemsida.

Program för Östermalmsföreningarnas kursverksamhet i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolas Stockholmsavdelning finns också med i detta utskick samt ligger på vår hemsida.

Hemsidan

Föreningens hemsida når du på www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora Där finns löpande information om aktiviteter som är aktuella under våren.

Rabatter

Ta vara på rabatterna hos våra lokala företagare. Giltigt medlemskort gäller för att handla i de företag som finns på Rabattlistan.

SPF:s Väntjänst - Äldre Hjälper Äldre. Se nedan

Hjälp oss att locka fler medlemmar genom att berätta om oss för vänner och bekanta och ge dem en chans att uppleva vår gemenskap och en rikare vardag.

Hjärtligt välkommen till vårens och sommarens aktiviteter i Hedvig Eleonora!

Olle Anderson
Ordförande

Kallelse till årsmötet den 12 februari 2025, kl 15.00

Onsdag den 12 februari kl. 15.00 - Årsmöte samt Happy Jazz

Oscarshemmet, Rigagatan 3. **Observera tid och plats!**

Föreningen bjuder på eftermiddagsfika. Efter årsmötet underhåller vår medlem Arne Zetterström, som är en skicklig pianist.

Bindande anmälan

senast 10 februari till Gerd Henriksson, gerd.henrikson@telia.com eller 070-533 16 46.

SPF VÄNTJÄNSTEN PÅ ÖSTERMALM

är en ideell förening som drivs av Östermalms fyra SPF-föreningar med ledsagning i olika situationer, sällskap på promenader, högläsning i hemmet och för att sätta guldkant på någons tillvaro.

Väntjänsten behöver fler hjälpare – ett roligt, uppskattat och meningsfullt sätt att hjälpa andra.

Du kan göra skillnad!

Känner du någon som behöver den hjälp Väntjänsten erbjuder? Berätta då vad Väntjänsten kan göra samt att hjälpen är kostnadsfri och ges av pensionärer tillhörande SPF Seniorerna på Östermalm.

I båda fallen är du välkommen att **kontakta Väntjänstens samordnare** – Kajsa Nord, 08-783 67 65, vardagar kl.10-12 eller vantjansten@hotmail.com för intresseanmälan och frågor.

PROGRAM FÖR SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA VÅREN 2025

- **Månadsträffarna** hålls på Historiska museet, Narvavägen 13–17. Hiss finns till höger om entrén. Vi startar kl. 13.00, med lunchsmörgås, liten kaka samt kaffe. Därefter föredrag kl. 14.00. Mötesavgift 150 kr. Vin kan köpas av restaurangen.
Observera – önskemål om speciell kost måste anges i samband med anmälan.
- **Torsdagspromenader** runt Djurgårdskanalen, avslutning med **fika**, 9 januari – 12 juni.
Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron kl. 10.00. Vill du endast fika gå direkt till **Djurgårdsbrons Sjöcafé kl. 11.00!** Ingen avgift. Frågor? Eva Näslund, 073-716 24 31.
- **Pubträffarna** hålls på The Londoner, Karlavägen 52–54. Frågor? Eva Holmström, 070-376 92 39.
- **Förhandsanmälan** måste ske till månadsträffar, studiebesök samt luncher och middagar.
I texten för varje enskild aktivitet finns uppgift om vem du ska anmäla dig till:
Anneli Brongniart, anneli_er@hotmail.com eller 070-465 49 80
Gerd Henriksson, gerd.henriksson@outlook.com eller 070-533 16 46
Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94
Eva Oberger, eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49
Ola Romson, ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27.
- Har du anmält dig och fått **förhinder – lämna alltid återbud!** Vid bindande anmälan debiteras **alla avgifter om avbokningen sker efter sista anmälningsdagen. Gäller även om du uteblir.**
- **Betala i förväg** – när du har anmält dig och fått veta att du har fått plats – helst till **Swish 123 698 87 94**, ange datum, eller **PlusGiro 11 58 05-4**, ange namn och datum. Sista betalningsdag är sista dagen för anmälan. Vid **månadsträffarna** kan du swisha, gärna i förväg, eller betala kontant på plats.
- **Hemsidan** www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora informerar löpande om aktuella händelser, resor etcetera för medlemmar i SPF Seniorerna.



* I dessa arrangemang samarbetar vi med Studieförbundet Vuxenskolan.

JANUARI

* **Tisdag 14 januari kl. 13.00 månadsträff – Behöver vi verkligen journalister?**
Erik Fichtelius, journalist och författare, talar om journalistens roll att försvara demokratin.

Bindande anmälan senast 9 januari till Gerd Henriksson.



Foto Trond Ullberg

Onsdag 22 januari kl. 15.00 – Pubträff

Torsdag 23 januari kl. 11.00 – Med blågula ögon samt porrfilmen **En jätte i miniatyr**.

Till Benny Anderssons musik och under vägledning av Max von Sydow får vi vara med om en stämningsfull resa från Smygehuk till Kebnekaise. Filmen handlar om Czeslaw Slani.

Samling kl. 10.45 utanför biografen Zita.

Bindande anmälan senast 20 januari till Christina Johannisson. **200 kr betalas i förväg.**

Söndag 26 januari kl. 17.30 – Middag

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 23 januari till Christina Johannisson.

Torsdag 30 januari kl. 14.00–15.30 – Bååtska palatset

Riksskattmästare Bååt lät bygga huset under 1660-talet. Palatset är sedan 1874 Svenska Frimurare Ordens stamhus. Guidad visning. Hiss finns, men rymmer tyvärr inte en rullator/rullstol.

Samling kl. 13.45 Blasieholmsgatan 6.

Bindande anmälan senast 20 januari till Anneli Brongniart. **100 kr betalas i förväg.**



FEBRUARI

Torsdag 6 februari kl. 13.00 – Ölprovning hos Gamla Enskede Bryggeri

I dag ligger bryggeriet i Slakthusområdet, Bolidenvägen 8, Johanneshov. Under cirka 1½ timme får vi lära oss hur man brygger öl, vilka ingredienser som finns i ölet, gå en rundtur i bryggeriet och slutligen provsmaka sex olika sorters öl.



Samling kl. 12.00 Karlaplan för gemensam resa till Globen och därifrån 10 minuters promenad.

Bindande anmälan senast 4 februari till Ola Romson. **350 kr betalas i förväg.**

* Onsdag 12 februari kl. 15.00 – årsmöte samt Happy Jazz

Oscarshemmet, Rigagatan 3. **Observera tid och plats!**

Föreningen bjuder på eftermiddagsfika. Efter årsmötet underhåller vår medlem **Arne Zetterström**, som är en skicklig pianist.

Bindande anmälan senast 10 februari till Gerd Henriksson.

Onsdag 19 februari kl. 15.00 – Pubträff

Söndag 23 februari kl. 17.30 – Middag

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 20 februari till Eva Oberger.

MARS

Onsdag 5 mars kl. 11.00 – Tumba Bruksmuseum

Vi får en visning med berättelse om Sveriges sedelhistoria och om tillverkning av handpapper samt om de människor som levde och arbetade på Tumba pappersbruk.

Samling kl. 09.15 Karlaplan för resa med T-bana och pendeltåg.

Bindande anmälan senast 28 februari till Eva Oberger. **160 kr betalas i förväg.**

Det är möjligt att avsluta med lunch/fika i Brukscaféet, betalas på plats.

* Tisdag 11 mars kl. 13.00 – månadsträff – Den jag blev i Addis Abeba

Åsa Nilsson är professor emerita i medicinsk psykologi, legitimerad psykoterapeut samt författare.

I föredraget berättar hon om sin memoarbok som skildrar fyra år av hennes barndom i Etiopien. Det blir en skildring av hur en människa formas av språk och miljö.

Bindande anmälan senast 6 mars till Christina Johannisson.

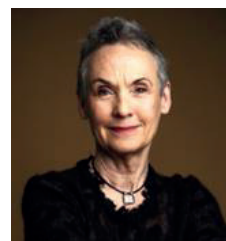


Foto Martin Stenmark

Torsdag 13 mars kl. 19.00 – Gemensamt möte för SPF Seniorernas Östermalmsföreningar,

Oscars församlingssal, Fredrikshovsgatan 8

Ytterligare information sänds med e-post och läggs ut på hemsidan senast den 17 februari.

Bindande anmälan senast 4 mars till Gerd Henriksson, som också svarar på frågor.

Söndag 16 mars kl. 17.30 – Middag

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 13 mars till Ola Romson.

Onsdag 19 mars kl. 15.00 – Pubträff

* Måndag 24 mars kl. 19.00 – Visafton med Johan Taube Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Johan Taube är estradör och trubadur och har med sin gitarr underhållit under många år.

Välkomna till en mysig kväll då vi får höra och kanske sjunga med i välbekanta visorna av Taube, Bellman, Ferlin och Adolfsson med flera.

Vin och tilltugg serveras.

Bindande anmälan senast 19 mars till Ola Romson. **200 kr betalas i förväg.**



APRIL

Tisdag 1 april kl. 10.00 – Pressbyråns museum

Samling kl. 9.00 på Karlaplan för resa med T-bana och kort promenad till Strandbergsgatan 61. Vi börjar med kaffe och kaka och blir sedan guidade ca 1½ timme på museet.

Bindande anmälan senast 27 mars till Christina Johannisson. **70 kr betalas i förväg**, fika ingår.

*** Tisdag 8 april kl. 13.00 – månadsträff – Tankar kring släktklenoder och arv**

Joakim Bengtsson från Antikrundan föreläser om trender i antikvärlden och vikten av att ha ett testamente och en bra försäkring.

Bindande anmälan senast 3 april till Christina Johannisson.



Onsdag 9 april kl. 15.00 – Pubträff

Onsdag 23 april kl. 14.00 – Guidad visning Carl Eldhs ateljémuseum

Carl Eldh var under tidigt 1900-tal en av Sveriges mest framstående skulptörer.

Idag är hans forna ateljé ett museum med närmare 500 av hans gipser.

Samling kl. 13.45 utanför entrén, Lögebodavägen 10 i Bellevueparken.

Bindande anmälan senast 15 april till Ola Romson. **125 kr betalas i förväg.**

Söndag 27 april kl. 17.30 – Middag

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 24 april till Anneli Brongniart.

MAJ

Måndag 5 maj promenad Mariaberget, Södermalm

Christina Johannisson leder och guidar samt svarar på frågor inför promenaden.

Samling kl. 10.00 på Karlaplan för resa med T-banan till Slussen.

Vi passerar kända byggnader samt Monteliusvägen med mera och avslutar med besök på café vid Mariatorget för lunch/fika. Ingen förhandsanmälan behövs.



Onsdag 7 maj kl. 15.00 – Pubträff

*** Tisdag 13 maj kl. 13.00 – månadsträff – Ukrainas kamp för frihet**

Bo Kragh är före detta bankman och har arbetat bland annat i Moskva samt efter pensioneringen utrett bankväsendet i Ukraina. I föredraget kommer han att ge en historisk återblick samt belysa krigssituationen.

Bindande anmälan senast 6 maj till Christina Johannisson.

*** Torsdag 15 maj kl. 7.30–lunch – Fågelmorgon på Djurgården**

Lars Berglund, vår egen ornitolog, leder fågelskådning i lugnt tempo.

Vi startar vid Isbladskärret, plattformen, där vi äter medhavd frukost och njuter av fågellivet, går på grusvägar och stigar, tittar och lyssnar på vårens fåglar, cirka 3 km. Avslutning vid Kruthuset med lunch. Ta med kikare!

Samling kl. 7.00 vid Karlaplan för bussresa. Ställs in vid ihållande regn.

Bindande anmälan senast 13 maj till Eva Oberger. **50 kr betalas i förväg.**

Frågor? Lars Berglund 070-533 29 09.



Ringmärkningen är slutförd

Onsdag 21 maj promenad Elfviklandet, Lidingö

Anneli Brongniart leder och guidar samt svarar på frågor inför promenaden.

Samling kl. 10.30 T-banestationen Ropsten utanför Pressbyrån (rulltrappan ner).

Vi vandrar längs vattnet nedanför kursgårdarna och avslutar med lunch/fika på Bistro Elfvik eller Rönneberga kursgård. Ingen förhandsanmälan behövs.

Fredag 23 maj kl.10.15–ca 17 – Nynäshamns skärgård och Dragets kanal

Buss till Nynäshamn och sedan en härlig båttur genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter båtresan söderut, mellan Arnholmarna, där vi kan se Landsorts fyr i horisonten, vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn, där vi besöker Nynäs Rökeri.

Samling kl. 10.00 vid Karlaplan.

Bindande anmälan senast 21 april till Gerd Henriksson.

935 kr betalas i förväg. I priset ingår bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, sallad samt kaffe och kaka, båttur två timmar inkl. eftermiddagskaffe samt besök Nynäs rökeri.

Tisdag 27 maj promenad Karlberg och Hornsberg

Eva Oberger leder och guidar samt svarar på frågor inför promenaden.

Samling kl. 10.00 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. Ingen förhandsanmälan behövs.



JUNI

Onsdag 4 juni kl. 14.30 – träffpunkt Hedvig Eleonora sommarcafé

Varje onsdag kl. 14.30 fram till och med den 20 augusti träffas vi vid fint väder under de vackra träden vid Hedvig Eleonora kyrka för fika och trevlig samvaro.

Frågor? Christina Johannisson, 073-388 81 94.

Fredag 6 juni kl. 08.00 – Champagnefrukost i samarbete med Gärdet-Djurgården, vid caféet i Tessinparken. Ta med egen förtäring, dryck och glas!

Anmälan senast 1 juni till Eva Oberger.

ÖVRIGA AKTIVITETER

MINGEL Vi pratar och umgås i baren. Tala om att du tillhör SPF Seniorerna!

tisdagar kl. 14.00 Clarion Hotel, Jungfrugatan 57, Jörgen Hellberg 070-246 31 80

torsdagar kl. 15.00 Scandic Park Hotel, Karlavägen 43, Charlotte Chatillon-Winbergh, 070-660 52 29

fredagar kl.14.00 Petite Sabis, Löjtnantsgatan 21, Sigbritt Pilblad 070-743 83 71

DANSTRÄFFEN – fredagar 13.00–16.00, 10 januari–16 maj (ej Långfredagen), Hjorthagens kulturhus, Artemisgatan 19. Levande musik. Kostnad 120 kr för medlemmar, icke medlemmar 140 kr. Kaffe/the och bröd ingår. Medlemskap 200 kr per år. Annika Strandell 070-523 94 14.

TÄVLINGSBRIDGE torsdagar kl. 10.00–14.30, 9 januari–8 maj

Oscarshemmet, Rigagatan 3. Terminsavgift 100 kr och bordsavgift per gång 150 kr.

Kontakt Leif Persson, 070-517 50 99.

BOULE – Gärdet-Djurgården inbjuder

Utomhusverksamhet (om vädret tillåter) vid Elverket, Styrmansgatan, onsdagar kl. 13.00.

Frågor och anmälan Karin Linnstrand 070-304 83 21.

BOWLING – Gärdet-Djurgården inbjuder, start 9 januari

Lokal Scotts, Kungsgatan 37, torsdagar kl. 13.00. Kontaktperson Sture Lindström, 070-751 28 60.

VÅRVANDRINGAR – Engelbrekt inbjuder

Information om varje promenad finns på vår hemsida under "Program och aktiviteter".

Lokala rabatter 2025

HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV SPF SENIORERNAS
MEDLEMSKORT. GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!

Rabatt 20 %

- **ABC FÄRGEKONOMI**, Birger Jarlsgatan 65

Rabatt 15 %

- **ERTH Hötorgshallen AB** Hötorgshallen
Rabatten gäller hela sortimentet samt i restaurangen efter kl. 13,
lördagar hela dagen
- **JACOBS SKRÄDDERI**, Strindbergsgatan 34B
Rabatten gäller kemtvätt och skrädderi
- **KARLAVÄGENS KEMTVÄTT**, Karlavägen 38
- **NISSES HERRMODE**, Linnégatan 25
- **PRINCE**, Nybrogatan 9
- **VAR DAGS RUM**, Karlavägen 72 A
15 % Rabatt lagervaror till ord. pris
10 % Möbler och beställningar

Rabatt 12 %

- **SIBYLLEGATANS OPTIKER**, Sibyllegatan 37
Rabatten gäller kompletta glasögon

Rabatt 10 %

- **FOSCH ARTISAN PÂTISSERIE**, Löjtnantsgatan 8
Rabatten gäller på allt utom bakelser och tårter
- **FUJII FOTOCENTER**, Nybrogatan 34
Rabatten gäller utskrifter av foto
- **FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE**. Stora gången i Fältöversten.
Rabatten gäller på reparationer och batteribyten
- **GÅ & LÖPKLINIKEN I STOCKHOLM AB**, Storgatan 14
Gäller Gå & Löpklakens sortiment
- **Himmelska Hundar**, Hedinsgatan 13
- **KG SVENSSONS KEMTVÄTT**, Sibyllegatan 38.
Rabatten gäller på kemtvätt, skomakeri, nyckelservice
- **LEKSAKSBORGEN**, Östermalmstorg 2
- **LINDEVALL FOTVÅRD**, Ingång Gå & Löpkliniken, Storgatan 14
Gäller medicinsk fotvård
- **Quarteret Blommor**, Karlavägen 59
Gäller blommor i butiken
- **SMEDERNA LANTZ**, Nybrogatan 63
- **VILLEROY & BOCH**, Nybrogatan 24

Observera att rabatterna är personliga

Reseprogram våren 2025

Anmälan till samtliga resor:

med angivande av adress, telefonnummer och e-postadress. Till utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges: **Germund Olinder**, germund.maud@gmail.com, tel 0708-665 625

Gamla Uppsala och Bror Hjorths Hus

Onsdagen den 9 april

Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter cirka 17.00

Vår buss tar oss till Gamla Uppsala, där vi inleder med förmiddagskaffe på Café Odinsborg, varefter vi går över till Gamla Uppsala Museum.

Gamla Uppsala är en av Sveriges viktigaste historiska platser. Gamla Uppsala Museum ligger vid de tre monumentala kungshögarna, som länge var symboler för en storslagen 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. Platsen behöll sin betydelse som religiöst centrum långt efter att Sverige kristnats. Vi får en 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. Vi får här en guidad visning.

Vår lunch intar vi, innan vi återvänder till Stockholm, i närheten av Wiks slott, som vi kommer att se exteriört. Vi får en tvårätters lunch med påsktouch.

Pris: 985:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.



Island – vulkanernas och sagornas ö

22 – 26 april

Arrangör: **CK:s Resor AB**

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:-

Beställ gärna detaljerat produktblad



Mozarts Opera Trollflöjten på Uppsala Stadsteater

Lördagen den 3 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 12.30, åter cirka 20.30.

Vi upprepar det populära upplägget med en god måltid före föreställningen på Uppsala Stadsteater.

Trollflöjten har med Mozarts geniala 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:-

Beställ gärna detaljerat produktblad, där man bl.a. kan se menyn för dagen.

Reijmyre Glasbruk och Säfstaholms slott

Torsdagen den 7 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 08.30, åter cirka 18.30

Vårt första stopp blir vid Blommenhof, där vi får förmiddagskaffe, innan färden går vidare till Reijmyre.

Reijmyre Glasbruk grundat 1810 är det näst äldsta glasbruket 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 moderträdet till Säfstaholmsäpplet. Vi får här en guidad visning innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 985:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.

Alsace

17 – 22 maj

Arrangör: CK:S Resor AB

”Oh Gud ge mig ett långt liv , kärlek då och då, jobb inte alltför ofta, men alltid vin från Alsace”

Välkomna på denna resa för livsnjutare till det härliga området Alsace i nordöstra Frankrike.

Vi flyger på förmiddagen med Lufthansa till Frankfurt. Efter landningen möter vi vår buss, korsar Rhen och färdas söderut längs tyska vinvägen. Vi gör ett lunchstopp och passerar sedan gränsen i närheten av Strassbourg. Framåt kvällen checkar vi in på Hotel Les Remparts i den söta lilla byn Kaisersberg, där vi ska stanna fem nätter.

De följande dagarna börjar med att vi bekantar oss med Kaisersberg. Vi kommer att besöka den charmiga vinstaden Colmar, åka vinrutten, prova viner i charmiga 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:-

Beställ gärna det mycket detaljerade produktbladet.



Kursprogram

Våren 2025

SENIORERNA

SV Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider och datum kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2025. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!

DATOR, MOBIL & IT

Ledare för IT-kurserna:

Ledare för alla IT-kurser är Gabriel Eliasson, utom Wordpresskursen som Jacob Blomqvist leder.

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-28

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-01

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-05

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-01-28

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-04-02

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-04

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-29

Kom igång med din smartphone/Android - forts (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-05

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2025-02-19

Lär dig skapa med AI

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-04

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-29

Swish/Bank-ID/Spam mm för mobiler/datorer

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-05-07

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-02-27



TEXTILA HANTVERK

Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2025-03-15

Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-03-04

Ledare: Maria Gullberg

Flätstickning och korsade maskor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-01-20

Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2025-01-21

Ledare: Ester Sailer

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2025-03-31

Ledare: Maria Gustafsson

Kom vidare i din stickning (sticktermer och tekniker)

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-03-26

Ledare: Karin Skönvall

Fritt broderi

3 ggr | 1850 kr | 17.30-20.30
Start 2025-05-13

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 13.00-16.00
Start 2025-01-14

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-02-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-05-05
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla - intensiv

5 ggr | 5750 kr | 10.00-16.00
Start 2025-06-09
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla - fem vävtekniker

8 ggr | 5650 kr | 13.00-16.00
Start 2025-04-01
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud



TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00
Start 2025-02-06
Ledare: Maria Jonsson

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-14.30
Start 2025-03-01
Ledare: Helena Merrell Birkenblad

Kalligrafi helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-22
Ledare: Dipak Lahiri

Teckning för nybörjare

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-29
Ledare: Dipak Lahiri



ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

6 ggr | 5350 kr | 18.00-21.00
Start 2025-01-16
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet

8 ggr | 4950 kr | 10.00-12.15
Start 2025-03-12
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana - Japansk blomuppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00
Start 2025-02-01
Ledare: Birgitta Lönnerberg



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller 10.45-11.45
Start 2025-01-23
Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30
Start 2025-01-23
Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30
Start 2025-02-17
Ledare: Kerstin Carlsson och Marie Lander



SLÄKTFORSKNING

Ledare för släktforskningskurserna:
Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-29

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00
Start 2025-02-03

Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30
Start 2025-02-25

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-01

Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2250 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-13



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 10.00-12.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Skrivarkurs grund

5 ggr | 2450 kr | 18.00-20.15
Start 2025-02-18
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-19
Ledare: Åke Sandahl



TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-06
Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-10
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-12
Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

Konstvandring i Västertorp

1 ggr | 200 kr | 13.00-14.30
Start 2025-05-14

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide. Turen avslutas på konditori. Vandringarna börjar kl. 11.00 respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr

Från Björkhagen till Kärrtorp

Start 2025-02-16

"Vi går på bio" en stadsvandring om biografier

Start 2025-03-16

Nya Kungsholmen - från Fridhemsplan till Stadshagen

Start 2025-04-13

Slakthusområdet

Start 2025-05-18

I det här programmet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på:

www.sv.se/stockholm

STYRELSEN I HEDVIG ELEONORA

Olle Anderson ordförande, 073-745 07 27 olleanderson@holmail.com

Ulf Thörnqvist vice ordförande, 070-455 38 76 ulf.g.thornqvist@gmail.com

Kerstin Westling sekreterare, 070-667 80 67 kerstin.westling@promandat.se

Arne Zetterström kassör, 070-456 25 36 a.azetterstrom@gmail.com

Cajsa Westrup, 070-922 82 65 cajsasmail@yahoo.se

Viveca Höög Peterson Väntjänsten och reseombud, 070-508 23 32 vivecap25@gmail.com

Gerd Henriksson sammankallande programgruppen, 070-533 16 46 gerd.henriksson@outlook.com

Sven Sjölander digitaliseringsombud, medlemssekreterare och webbredaktör, adjungerad,
070-559 24 87 sjolinder.sven@gmail.com

Dessutom arbetar följande fyra personer i programgruppen,

Eva Oberger 070-660 41 49, **Christina Johannisson** 073-388 81 94,

Ola Romson 070-632 73 27 och **Anneli Brongniart** 070-465 49 80.

VIKTIGA TJÄNSTER ATT KÄNNA TILL

ADVOKATJOUREN, kostnadsfri juridisk rådgivning, Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1 tr.
Ring bibliotekens kundtjänst, 08-508 309 00, tisdagar från kl. 13.00!

BROTTSOFFERJOUREN Här kan alla som råkat ut för brott få hjälp kostnadsfritt, 020-021 20 19 eller
www.boj.se.

DIGITAL STÖDJARE, Norra Innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfri hjälp med det mesta för
telefon, surfplatta och dator för dig som har fyllt 68 år.

Boka tid för hembesök – ring 08-508 10 286, måndag–fredag kl. 09.00–10.00!

Drop in på seniorträffen Bo Bergmans gata 4 – onsdagar kl. 10.00–12.00 och 13.00–15.00.

FIXARTJÄNST – efter fyllda 68 kan du få hjälp med enklare vardagssysslor som till exempel att bära
från vind och källare, byta glödlampor, säkringar och gardiner, högst 6 timmar per år och hushåll.
Tjänsten är kostnadsfri. Ring måndag – fredag kl. 9.00–10.00, 08-508 10 603!

SL:s TRYGGHETSNUMMER Hit kan man ringa när som helst på dygnet om man känner sig otrygg i
resandet inom kollektivtrafiken i länet, 020-120 25 25.

ÄLDRE DIREKT Ring 08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen
och du får svar direkt. E-post aldredirekt@stockholm.se