

## PROGRAM FÖR SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA HÖSTEN 2024

- **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 i föreläsningssalen kl. 14.00. Mötesavgift 150 kr. Vin kan köpas av restaurangen.  
**Bindande anmälan till Gerd Henriksson, [gerd.henriksson@outlook.com](mailto:gerd.henriksson@outlook.com) eller 070-533 16 46.**  
**Observera – önskemål om speciell kost måste anges i samband med anmälan.**
- **Torsdagspromenader** runt Djurgårdskanalen, avslutning med **fika**, 29 augusti – 19 december.  
**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.
- **Betala i förväg** – när du har anmält dig och fått veta att du har fått plats – helst till **Swish 123 698 87 94** eller till **PlusGiro 11 58 05-4**. Ange alltid **ditt namn och datum för aktiviteten**. Sista betalningsdag är sista dagen för anmälan. Vid **månadsträffarna** kan du swisha, gärna i förväg, eller betala kontant på plats.
- Har du anmält dig och fått **förhinder** – lämna alltid återbud! Vid **bindande anmälan debiteras alla avgifter om avbokningen sker efter sista anmälningsdagen**.
- **Hemsidan [www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora](http://www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora)** informerar löpande om aktuella händelser, resor etcetera för medlemmar i SPF Seniorerna.



Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan gällande kulturprogram på månadsträffar, vid studiebesök och guidade vandringar.

### SEPTEMBER

**Tisdag 3 september** kl. 13.00 – **Sensommarlunch, restaurang 450 Gradi**

**Samling** Nybroplan kl. 11.30 för resa med SL-båt till Dalénum, Lidingö.

**Anmälan** senast 28 augusti till Eva Oberger, [eva.oberger@gmail.com](mailto:eva.oberger@gmail.com) eller 070-660 41 49.

**Onsdag 4 september** kl. 12.00 – 16.00 – **Hälsodag Stadion**, ingång Valhallavägen och Lidingövägen  
Stockholms stad anordnar en hälsodag för alla seniorer. SPF Seniorerna medverkar för att informera om vår verksamhet och våra aktiviteter.

För ytterligare information se <https://senior.stockholm/aktuellt/kalendarium/2024/09/halsodagen/>

**Tisdag 10 september** kl. 13.00 **månadsträff – Livet som Förintelsens barn**  
**Margit Silberstein**, författare, journalist och politisk reporter, berättar om hur skuggan av Förintelsen lever kvar i generationer.

**Bindande anmälan** senast 5 september.



**Tisdag 17 september** kl. 10.00 – **Promenad**

**Samling** Karlaplan för resa med T-banan till Örnberg. Promenad via Vinterviken till Liljeholmen. Vi stannar för fika vid Vintervikens café.

Frågor? Christina Johannisson, [christina.johannisson@gmail.com](mailto:christina.johannisson@gmail.com) eller 073-388 81 94.

**Ingen förhandsanmälan** behövs.

**Onsdag 18 september** kl. 15.00 – **Pubträff**

**Söndag 22 september** kl. 17.30 – **Middag**

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 19 september till Christina Johannisson, [christina.johannisson@gmail.com](mailto:christina.johannisson@gmail.com) eller 073-388 81 94.

**Tisdag 24 september kl. 12.00 – Ekebyhovs slott, historisk presentation och lunch**

**Samling kl. 10.00** på Stadshuskajen för resa med SL-båt till Tappström på Ekerö. Cirka 20 minuters lätt promenad till slottet, som har anor från 1670-talet.

**Bindande anmälan** senast 20 september till Gerd Henriksson, [gerd.henriksson@outlook.com](mailto:gerd.henriksson@outlook.com) eller 070-533 16 46. **220 kr betalas i förväg.** Se betala!

## OKTOBER

**Tisdag 1 oktober kl. 18.00 – 20.00 – Hantverksvandring i Gamla Stan**

Vi besöker ett antal aktiva hantverkare, preliminärt en smyckesdesigner, en skräddare och en konditor. **Samling på Järntorget kl. 17.45.**

**Bindande anmälan** senast 23 september till Ola Romson, [ola.romson@telia.com](mailto:ola.romson@telia.com) eller 070-632 73 27. Högst 12 deltagare. **210 kr betalas i förväg.** Se betala!

**Torsdag 3 oktober kl. 14.00 – 16.00 – Vart tar människan vägen i det digitala samhället? Nytt, risker och farhågor med AI och digital teknik,** Historiska museet, Hörsalen.

**Katarina Graffman**, kulturanthropolog som har studerat hur ny teknik förändrar människors beteende, kommer att få dig att förstå det som har med digitalisering och medieteknik att göra.

**Sanna Bjälevik-Chronan**, strateg på Äldreförvaltningen, ansvarig för att ta fram en sammanhållen digitaliseringsplan för äldreomsorgen i Stockholms stad, något som vi alla seniorer i staden berörs av.

**Anmälan** senast 25 september till Kerstin Ehnбом, [kerstin.ehnbom@gmail.com](mailto:kerstin.ehnbom@gmail.com), eller 070-275 02 20.

**Ingen avgift** och ingen förtäring. **Avboka vid förhinder!**

**Måndag 7 oktober kl. 10.00 – Promenad**

**Samling** Karlaplan för resa med T-banan till Hornstull. Promenad längs Årstaviken till Skanstull.

Frågor? Eva Oberger 070-660 41 49. **Ingen förhandsanmälan** behövs.

**Tisdag 8 oktober kl. 13.00 månadsträff – Radiotjänst 100 år**

**Hans Arnbom**, mångårig medarbetare på radion, ger oss i ord och bild glimtar från de 100 åren.

**Bindande anmälan** senast 3 oktober.

**Söndag 13 oktober kl. 17.30 – Middag**

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 10 oktober till Eva Oberger, [eva.oberger@gmail.com](mailto:eva.oberger@gmail.com) eller 070-660 41 49.

**Onsdag 16 oktober kl. 15.00 – Pubträff**

**Tisdag 29 oktober kl. 17.15 – Persisk afton,** K. Jacobssons Inredning & Auktion

Vi får lära oss om persisk mattillverkning och kultur. Persisk buffé med vin och vatten samt kaffe och kaka serveras. Möjlighet att köpa mattor.

**Samling kl. 17.00** utanför entrén Hornsgatan 94, T-banestation Zinkensdamm.

**Bindande anmälan** senast 24 oktober till Eva Oberger, [eva.oberger@gmail.com](mailto:eva.oberger@gmail.com) eller 070-660 41 49. Högst 30 deltagare. **200 kr betalas i förväg.** Se betala!



## NOVEMBER

**Måndag 4 november kl. 16.00 – Musikfrågesport,** Oscarshemmet, Rigagatan 3, Karlaplan arrangerar Lagtävling ledd av Erik Hoff, Eva Malmros och Jurgen Wahlberg. Enkel förtäring ingår.

**Bindande anmälan** senast 31 oktober till Birgitta Agazzi, [birgitta.agazzi@gmail.com](mailto:birgitta.agazzi@gmail.com) eller 073-037 39 91 (helst SMS). **Förhandsbetalning**, 70 kr, senast 31 oktober till Swish 123 009 71 62 eller bankgiro 5850-7674 (ange namn och datum).

**Tisdag 5 november kl. 12.00 – Guidad visning Näsby Slott**

**Johan Taube** tar oss tillbaka till stormaktstiden under kung Karl XI och fram till den mycket förmögne konstsamlaren Carl Robert Lamm. Vi får lära känna både det nuvarande slottet och det som byggdes i mitten av 1600-talet.



**Samling** vid slottet kl. **11.45**. Roslagsbanan till Näsby allé och sedan en kort promenad till slottet.

**Bindande anmälan** senast 1 november till Ola Romson, [ola.romson@telia.com](mailto:ola.romson@telia.com) eller 070-632 73 27.

**100 kr betalas i förväg.** Se betala!

Det är möjligt att avsluta med **lunch** i slottet, **anges vid anmälan**. Kostnaden 175 kr, betalas på plats.

**Söndag 10 november** kl. 17.30 – **Middag**

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 7 november till [ola.romson@telia.com](mailto:ola.romson@telia.com) eller 070-632 73 27.

**Tisdag 12 november** kl. 13.00 **månadsträff – Kina i världen**

Kinakännaren **Börje Ljunggren** uppdaterar oss om läget. Han har en lång karriär i utrikespolitiken, bland annat som Sveriges ambassadör i Kina 2002–2006 och dessförinnan som ambassadör i Vietnam. Han har gett ut boken "Den kinesiska drömmen: Xi makten och utmaningarna".

**Bindande anmälan** senast 7 november.

**Onsdag 13 november** kl. 15.00 – **Pubträff**

**Torsdag 14 november** kl. 10.00 – 16.30 – **Seniordag**

Östermalmsföreningarna och Stadsdelsnämnden inbjuder alla seniorer till öppet hus i Historiska museet. Program kommer senare på hemsidan och med e-post. **Ingen anmälan. Fri entré.**

**Onsdag 20 november** kl. 13.00 – **Chokladfabriken**

Vi börjar med att äta en vegetarisk soppa, hembakat bröd, kaffe och tårtbuffé. Därefter information om chokladtillverkning och provsmakning.

**Samling kl. 12.45** utanför Chokladfabriken, Renstiernas gata 12. T-bana till Slussen, buss 2 eller 3 till Tjärhovsplan. **Bindande anmälan** senast 12 november till Eva Oberger, [eva.oberger@gmail.com](mailto:eva.oberger@gmail.com) eller 070-660 41 49. Högst 25 deltagare. **350 kr betalas i förväg.** Se betala! (10% rabatt i butiken efteråt.)

**Onsdag 27 november** kl. 17.00 – 18.30 – **Exklusiv visning av Guldrummet**, Historiska museet.

Docenten och arkeologen **Kent Andersson**, en av dem som för 30 år sedan skapade guldrummet, guidar oss. **Samling kl. 16.45** i entrén.

**Bindande anmälan** senast 22 november till Ola Romson, [ola.romson@telia.com](mailto:ola.romson@telia.com) eller 070-632 73 27. Högst 30 deltagare.

**200 kr betalas i förväg.** Se betala!



## DECEMBER

**Söndag 1 december** kl. 17.30 – **Middag**

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 28 november till Arne Zetterström, [a.zetterstrom@gmail.com](mailto:a.zetterstrom@gmail.com) eller 070-456 25 36.

**Torsdag 5 december** kl. 11.30 – **Decemberlunch Internationella Restaurangskolan.**

Ytterligare information under hösten. Anmälan senast 27 november till Christina Johannisson, [christina.johannisson@gmail.com](mailto:christina.johannisson@gmail.com) eller 073-388 81 94

**Tisdag 10 december** kl. 13.00 **månadsträff – Stämgauffeln underhåller**

Stämgauffeln består av fyra kvinnliga studenter vid Musikhögskolan.

De sjunger fyrstämmig A-capella och skapar koreografier som förstärker musiken.

**Bindande anmälan** senast 5 december.



**Onsdag 11 december** kl. 15.00 – **Pubträff**

## ÖVRIGT

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

**tisdagar** kl. 14.00 Clarion Hotel, Jungfrugatan 57, Britt Hedin, 070-765 70 20.

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

**DANSTRÄFFEN** – fredagar 13.00 – 16.00, 6 september – 6 december (ej 1 november), Hjorthagens kulturhus, Artemisgatan 19. Levande musik. Kostnad 120 kr för medlemmar, icke medlemmar 140 kr. Kaffe/the och bröd ingår. Medlemskap 100 kr per år. Annika Strandell 070-523 94 14.

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

**HÖSTVANDRINGAR** – Engelbrekt inbjuder  
Varannan onsdag 4 september– 27 november. Information om starttider och samlingspunkter finns på hemsidan under ”Program och aktiviteter”.

**ADVOKATJOURN**, kostnadsfri juridisk rådgivning, Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1 tr.  
Ring bibliotekens kundtjänst, 08-508 309 00, kl. 10.00 – 10.15 för bokning av tid! Man får 15 minuter.

**BROTTSOFFERJOURN** Här kan alla som råkat ut för brott få hjälp kostnadsfritt, 020-021 20 19 eller [www.boj.se](http://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.

**TÄVLINGSBRIDGE torsdagar** kl. 10.00 – 14.30, 5 september – 12 december  
Oscarshemmet, Rigagatan 3. Terminsavgift 100 kr och bordsavgift per gång 150 kr.  
Kontakt Leif Persson, 070-517 50 99.

**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](mailto:aldredirekt@stockholm.se)