



Hedvig Eleonora
Stockholm

HÖSTEN 2024



INNEHÅLL

ORDFÖRANDEBREV

VÄNTJÄNSTEN

PROGRAM

RESOR

RABATTLISTA

VUXENSKOLANS KURSER

STYRELSEN OCH PROGRAMGRUPPEN

Kära vänner!

Som du ser har vi ett fullspäckat och intressant program för hösten.

Vi ser verkligen fram emot att få träffas igen och ha trevligt tillsammans och vi tror att programmet skall bidra till detta.

Programmet är innehållsrikt och varierat med träffar och andra aktiviteter. Hela programinnehållet med tider och platser hittar du direkt på nästa uppslag. Gemenskap, glädje, glada skratt, givande föreläsningar och studiebesök är Hedvig Eleonoras signum.

Program för Östermalmsföreningarnas kursverksamhet i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolas Stockholmsavdelning finner du också i detta utskick. Flera av Hedvig Eleonoras egna program ordnas också i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Hemsidan

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

Rabatter

Ta vara på rabatterna hos våra lokala företagare. Det är till ömsesidig glädje då vi får behålla ett rikt utbud av varor och tjänster i vår stadsdel. Giltigt medlemskort gäller för att handla i de företag som finns på Rabattlistan eller de som hänvisas från Förbundet.

Information om SPF:s viktiga Väntjänst - Äldre Hjälper Äldre hittar du bifogat. Detta är en unik tjänst.

E-postadresser

Har du inte lämnat din e-postadress, eller bytt den, ber vi dig informera oss. På det sättet får du snabbt aktuell information mellan utskicken. Kontakta vår medlemssekreterare, Sven Sjölander: sjoelinder.sven@gmail.com

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.

Medlemskortet distribuerades inte centralt i år utan vi har delat ut dessa på förfrågan. Detta är inte en bra lösning tycker vi utan dessa kommer att finnas med i vårens programhäfte.

Hjärtligt välkommen till höstens aktiviteter i SPF Seniorerna Hedvig Eleonora!
Olle Anderson
Ordförande

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 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 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 anmälningdagen.**
- **Hemsidan 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 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 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 eller 073-388 81 94.

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

Samling kl. 10.00 på Stadsgårdskajen 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 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 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, 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.

Söndag 13 oktober kl. 17.30 – Middag

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

Tisdag 15 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 10 oktober.

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 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 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 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 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 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 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 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 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.

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

Lokala rabatter 2024

**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 kemptvätt och skrädderi
- **KARLAVÄGENS KEMTVÄTT**, Karlavägen 38
- **NISSES HERRMODE**, Linnégatan 25
- **PRINCE**, Nybrogatan 9
- **VAR DAGS RUM**, Karlavägen 72 A
15 % Rabatt lagervaror till ordinarie 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
- **FUJI 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 & Löpkliniens sortiment
- **KG SVENSSONS KEMTVÄTT**, Sibyllegatan 38.
Rabatten gäller på kemptvätt, skomakeri, nyckelservice
- **KLANG MARKET**, Restaurang i Fältöversten
- **LESAKSBOGEN**, Östermalmstorg 2
- **LINDEVALL FOTVÅRD**, Ingång Gå & Löpkliniken, Storgatan 14
Gäller medicinsk fotvård
- **SMEDERNA LANTZ**, Nybrogatan 63
- **VILLEROY & BOCH**, Nybrogatan 24

Observera att rabatterna är personliga. De gäller endast den som är SPF-medlem, inte familjemedlemmar.

Reseprogram hösten 2024

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

Örebro slott och Miniature Kingdom

Onsdagen den 25 september Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter cirka 18.45

Vår buss tar oss med en bensträckare efter vägen till Örebro och den ståtliga borgen som är **Örebro slott**. Vi får här höra slottets intressanta historia under en guidad visning.

Till Wadköping förflyttar vi oss sedan för vår lunch.

Miniature Kingdom i Kungsör, som är vårt nästa stopp, är ett Sverige i miniatyr från Abisko till Kungsör. Efter det besöket går vår resa tillbaka till Stockholm.

Pris: 995:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Sigtuna

Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan

Måndagen den 30 september 2024

Idé och produktion: **Linnéa Sallay**

Avfärd från Karlaplan kl 09.00 åter cirka 18.00.

Sigtunastiftelsen är en helt unik miljö som är svår att fånga med ord, den måste upplevas. Det är som att kliva in i en helt annan värld, tiden kring förra sekelskiftet.

Linnéa Sallay, operasångerska och guide, ansluter till vår buss på Karlaplan och guidar färden upp till Sigtuna. Vi inleder här med ett besök på Sigtunastiftelsen där vi serveras förmiddagskaffe & smörgås/kaka.

Därefter följer en mycket intressant visning då vi får höra mer om Stiftelsens historia. Vi får även en rundvandring med en auktoriserad guide i Sigtuna, Sveriges äldsta bevarade stad.

Kl. 13.30 serveras vår lunch i en helt fantastisk miljö från 1909 – Sigtuna Stadshotell.

Lite egen tid innan det är dags att bege sig till den välbevarade klosterkyrkan från 1200-talet – **Mariakyrkan**. Här berättar vår Sigtunaguide lite kort om kyrkans historia. Linnéa avrundar denna fina dag med en konsert då vi får lyssna till vacker musik för sång & fiol.

Pris: 1 450:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Skåne och Danmark 4 dagar

8 – 11 oktober

Arrangör **CK:s Resor**,
Reseledare: **Germund Olinder**

Avresa 8/10 kl. 07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 11/10 ca 22.00

Resan, som är nästan all inclusive, går till sydöstra Skåne och Själland, där det på båda sidor av Öresund finns vacker natur och mycket intressant kultur. Det är ett späckat program som vi ska hinna med på bara fyra dagar.

Dag 1

Vår buss tar oss med en bensträckare efter vägen till **Vandalorum**, museum för konst och design vid Värnamo. Vi får en guidad visning av utställningen och äter därefter vår **lunch** i museets restaurang.

Vårt hotell blir **Scandic Star** i Lund, där vi ska tillbringa tre nätter.

Middag på hotellet.



Dag 2

Efter frukost kör vi till **Äpplets Hus/Kiviks Musteri** där vi får en guidad visning och får se **Äppeltavlan**, som görs av 30-35 000 äpplen.

På **Svabesholms Kungsgård** intar vi vår lunch.

Efter lunchen besöker vi Dag Hammarskjölds minnesgård **Backåkra** och det lite speciella **Johannamuseet**.

Middag på hotellet.

Dag 3

Färden går idag över Öresundsförbindelsen till Köpenhamn för vidare färd på Strandvejen norrut till **Karen Blixen-museet**, där vi får en guidad visning.

I **Gamle Humlebæk Kro** får vi en äkta dansk smörrebrödslunch med tre olika smörrebröd.

Louisiana i Humlebæk, ett av Skandinavien's mera kända konstmuseer, är mycket vackert beläget vid Öresund. Vi får även där en guidad visning.

Fyllda av intryck åker vi med HH-linjen tillbaka till Sverige och till **Skissernas Museum** i Lund, som är världens största samling av skisser och förarbeten till offentlig konst.

Middag på Dalby Gästis.

Dag 4

Vår hemresedag börjar med en guidning i Lund som följs av lunch innan vi startar färden mot Stockholm, dit vi räknar med att komma vid 22-tiden.

Pris från 9 985:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Dalarna med Anders Zorn och Carl Larsson

23 – 24 oktober

Program: Germund Olinder
Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter nästa dag ca 18.15.

För drygt hundra år sedan fungerade Anders och Emma Zorns morahem som nav i Dalarnas kulturliv. Huset står än idag kvar i orört skick och välkomnar varje år nya gäster, som vill uppleva ett konstnärshem utöver det vanliga.

"Var välkommen kära du, till Carl Larsson och hans fru". Så står det över ingången till Carl och Karin Larssons älskade Lilla Hyttlös i Sundborn utanför Falun. Paret förvandlade huset till ett av världens mest kända konstnärshem.

Dag 1

På vägen mot Mora stannar vi för först en bensträckare och sedan för lunch i Restaurang **Officerssalongen** vid Rommehedsläget.

I **Mora** får vi en guidad visning av **Zorngården**, varifrån vi går några steg över till **Zornmuseet** med dess konstskatt.

Vi övernattar på **Lerdalshöjden** i Rättvik med vacker utsikt över Siljan. Trerätters middag på hotellet.

Dag 2

Efter frukosten går vår färd till **Carl Larssongården** i Sundborn. Vi får en guidad visning i detta charmiga orörda konstnärshem, präglad av både Carl och Karin Larsson.

Lunch i **Dalasalén** i Falun och eftermiddagskaffe på **Måns Ols** utvärds-hus på vägen mot Stockholm.

Pris p/p i dubbelrum: 3 385:- Enkelrumstillägg: 350 kr.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Salsta slott och julmat. Halvdagsutflykt

Tisdagen den 3 december

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 10.00, åter cirka 15.30.

Salsta slott, som ligger ligger ca 2,5 mil norr om Uppsala, var först ett renässansslott från början av 1600-talet och som på 1670-talet byggdes till och om till ett barockslott.

I en guidad rundvandring får vi höra om slottets intressanta historia och om de olika släkter som bebott det.

Obs: ej handikappanpassat.

Vår lunch, som vi intar efter den guidade turen, består av en silltallrik och en jultallrik.

Pris: 845:-

Kursprogram

Hösten 2024



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 2024. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2024-09-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2024-10-21
Ledare: Gabriel Eliasson

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15
Start 2024-09-17
Ledare: Gabriel Eliasson

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

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2024-09-17
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2024-09-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2024-10-21
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1390 kr | 13.30-16.00
Start 2024-11-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2024-10-22
Ledare: Gabriel Eliasson

Digital säkerhet

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15
Start 2024-09-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2024-11-26
Ledare: Gabriel Eliasson

Skapa bilder med AI - för seniorer

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2024-11-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2024-09-26
Ledare: Jacob Blomqvist

Wordpress Classic + Photoshop Elements

4 ggr | 2150 kr | 17.30-20.30
Start 2024-10-24
Ledare: Jacob Blomqvist



TEXTILA HANTVERK

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2024-10-08
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling

8 ggr | 1995 kr | 14.00-16.30
Start 2024-09-03
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2024-09-02
Ledare: Maria Gustafsson

Sticka flerfärgstickade vantar

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-09-09
Ledare: Karin Skönvall

Sticka med restgarner

2 ggr | 1850 kr | 09.00-16.00
Start 2024-09-21
Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2024-09-24
Ledare: Esther Sailer

Tvåändsstickning

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2024-10-21
Ledare: Maria Gustafsson

Sticka sockor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-11-18
Ledare: Karin Skönvall

Knyta makramé grund

3 ggr | 2050 kr | 10.00-15.00
Start 2024-11-30

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00

Start 2024-09-24

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla, intensiv

5 ggr | 5750 kr | 10.00-16.00

Start 2024-10-28

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00

Start 2024-11-04

Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00

Start 2024-12-09

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00

Start 2024-09-12

Ledare: Maria Jonsson

Teckning för nybörjare

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00

Start 2024-09-28

Ledare: Dipak Lahiri

Färgkalligrafi helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00

Start 2024-10-05

Ledare: Dipak Lahiri

ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet - drejning, grund/forts

5 ggr | 4850 kr | 14.00-17.00

Start 2024-08-12

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet

12 ggr | 5450 kr | 10.00-12.15

Start 2024-09-11

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

6 ggr | 5350 kr | 18.00-21.00

Start 2024-11-07

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana Japansk

blom uppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00

Start 2024-09-07

Ledare: Birgitta Lönnerberg



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller
11.00-12.00

Start 2024-09-12

Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30

Start 2024-09-26

Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30

Start 2024-09-09



SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-04

Nyfiken på släktforskning med DNA

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-18

Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30

Start 2024-10-29

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30

Start 2024-11-04

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Handstillsläsning

4 ggr | 1800 kr | 18.00-20.30

Start 2024-11-19

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-16

Ledare: Ulf Berggren



SKRIVA

Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15

Start 2024-09-23

Ledare: Annika Nasiell

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15

Start 2024-09-25

Skrivarkurs grund

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15

Start 2024-09-25

Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15

Start 2024-10-02

Ledare: Åke Sandahl



TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00

Start 2024-11-07

Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00

Start 2024-09-16

Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00

Start 2024-09-18

Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

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 Vasastan till Hagastaden

Start 2024-08-25

Nacka Ström

Start 2024-09-15

Tanto

Start 2024-10-13

Från Garnisonen till Musikhögskolan

Start 2024-12-01

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@hotmail.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 sjoelinder.sven@gmail.com

Dessutom arbetar följande tre personer i **programgruppen**,

Eva Oberger 070-660 41 49, **Christina Johannisson** 073-388 81 94 och **Ola Romson** 070-632 73 27.