

PROGRAM VÅREN 2025

KALENDARIUM

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Dag	Januari	Tid	Aktivitet	Sida	Anm tidigast	Anm	Bet
Måndag	13	16.00	Pubträff Dionysos	4			
Onsdag	15	12.45	Armémuseet	4	19 dec		
Tisdag	21	13.00	Månadsträff Amelia Adamo	4	20 dec		
Onsdag	29	13.15	Kungliga Vänthallen	5	27 dec		
Dag	Februari	Tid	Aktivitet				
Måndag	3	16.00	Pubträff Dionysos	4			
Fredag	14	11.45	Bonniers Konsthall	5	10 jan		
Tisdag	18	13.00	Månadsträff Ingrid Thörnqvist	6	28 jan		
Onsdag	19	13.00	Årsmöte	2	20 jan		
Onsdag	26	10.45	Anders Hanser film	6	24 jan		
Dag	Mars	Tid	Aktivitet				
Måndag	3	16.00	Pubträff Dionysos	4			
Tisdag	4	09.45	Auktionsverket	7	30 jan		
Tisdag	18	13.00	Månadsträff Alf Ahlstedt	7	25 feb		
Onsdag	19	13.45	Ljunglöfska slottet	8	12 feb		
Tisdag	25	09.45	Snus och Tändsticksmuseet	8	18 feb		
Dag	April	Tid	Aktivitet				
Måndag	7	16.00	Pubträff Dionysos	4			
Tisdag.	8	12.00	Liljevalchs Vårsalong	9	4 mar		
Tisdag	15	13.00	Månadsträff Johan Rapp	9	11 mar		
Onsdag	23	12.45	Nya Karolinska Konst	10	19 mar		
Tisdag	29	09.45	Pressbyråns museum	10	25 mar		
Dag	Maj	Tid	Aktivitet				
Måndag	5	16.00	Pubträff Dionysos	4			
Onsdag	7	11.45	Birgitta Systrarnas Kloster	11	2 apr		
Tisdag	20	13.00	Månadsträff Tom Alandh	11	16 apr		
Sön-Fred	25-30		Resa Italien Blomsterrivieran	12	2 jan		
Dag	Juni	Tid	Aktivitet				
Måndag	2	16.00	Pubträff Dionysos	4			
Tisdag	10	11.30	Sommarlunch Ulla Winblad	12	6 maj		



Kallelse till ÅRSMÖTE

Onsdagen den 19 februari kl. 13.00- 15.00

**Timmermansgården, Timmermansgatan 46–48
Buss 55 och 57, hållplats Fatburgatan**

**Årsredovisning och övriga räkenskapshandlingar
finns tillgängliga på www.spf.se/katarinasofia
senast den 5 februari.**

SPF Seniorerna Katarina Sofia bjuder på kaffe med tilltugg.

Anmälan till årsmötet senast den 6 februari till:

Leena Eriksson e-post, e-post tussleena@gmail.com eller mobil 072-514 4184

Viktig information angående anmälningar och avbokningar till olika aktiviteter!

Anmälan skall ske till respektive programansvarig för aktiviteten.

Under varje aktivitet är det angivet vem du ska anmäla dig till.

För att inte tappa bort din anmälan, är det säkrast att du anmäler dig via e-post till den som är ansvarig för aktiviteten.

Om du ej har tillgång till e-post kan du naturligtvis ringa, men då under dagtid.

Ange alltid namn och telefonnummer samt datum för den önskade aktiviteten.

Om du får förhinder, meddela omedelbart till programansvarig, detta för att platsen då kan överlåtas till annan medlem.

För att återbetalning av anmälningsavgiften ska ske, måste återbudet skett **senast sista betalningsdagen** för aktiviteten

När du fått bekräftelse på att du fått plats, ska betalning **ske senast 7 dagar** innan evenemanget äger rum, **om inte annat datum anges**.

Du betalar till föreningens Plusgiro 15 09 41-3 eller Swish till 123 688 22 86.

Nedanstående personer ansvarar för olika aktiviteter i programmet.

Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu, mobil 070-391 5616

Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com, mobil 076 790 8314

Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com, mobil 072-724 0256

Anmälan till Månadsträffar:

Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com, mobil 072-514 4184

Opera och teater:

Per Bäckström, e-post perb1948@gmail.com, mobil 079-337 4245

OBS! Undvik starkt parfymerade dofter vid våra aktiviteter, då de finns medlemmar som besväras av allergi!

Resor:

Se över ditt försäkringsskydd inför resan.

Kontrollera att du har försäkring om du skulle bli sjuk och vara tvungen att avboka resan! Vid sjukdom skickar du ditt läkarintyg och resans bokningsnummer till ditt försäkringsbolag. Bokningsnumret får du av den som du anmält dig till för resan.

PUB-träffar en måndag i månaden hos

Dionysos Restaurang och Bar

Adress: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 16.00

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Onsdagen den 15 januari

Guidad visning i Armémuseet

Korsvägar: Sverige – Ukraina genom 1000 år

Sverige och Ukrainas vägar har korsats flera gånger genom historien. Utställningen tar sitt avstamp i arkeologiska fynd från vikingatiden och fortsätter sedan in i 1600- och 1700-talens politiska allianser, människorna i Gammelsvenskby och dagens krigssituation.

I utställningen får vi se unika föremål både från Sverige och från Ukraina – från vikingatiden till dagens krigszoner. Från Ukrainas första konstitution, till dagens vapen. Vi får veta varför Sverige och Ukraina ingått allianser och hur det kommer sig att det finns så många unika ukrainska föremål på svenska institutioner.

Plats: Armémuseum, Riddargatan 13

Tid: **Kl. 13.00, vi samlas utanför entrén kl. 12.45**

Pris: 100 kr för medlemmar

Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före den 19 december är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 7 januari**.

Ange namn samt "Armémuseum". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 7 januari.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Tisdagen den 21 januari

Månadsträff – Amelia Adamo, journalist och medieentreprenör

De nya äldre – en generation med krav på både kärlek och bemötande

Om gruppen som lever sin andra tonårstid, men vad händer sedan?

Blir 80 det nya 60? Amelia Adamo berättar om sin egen äldreresa och allt hon lärt sig om hur man blir tillfreds med livet, trots krämpor och förluster.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingsalen.

Tid: **Kl. 13.00. Dörrarna öppnas kl. 12.30**

Pris: 100 kr för medlemmar

Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före 20 december är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 14 januari**.

Ange namn samt "Månadsträff januari". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 14 januari.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Onsdagen den 29 januari

Guidad visning av Centralstationen och Kungliga vänthallen

Följ med på en visning av Centralstationen och den hemliga Kungliga vänthallen. Kristina Holmqvist från Jernhusen AB, som förvaltar byggnaden och driver Stockholms centralstation, tar oss med på en rundtur i lokalerna och berättar dess historia. Vi får bland annat se vackra målningar, kristallkronor och unika möbler. Vi får även titta in i drottningens privata väntsal. Visningen tar 1 timme.

Plats: Stockholms Centralstation
Tid: Kl. 13.30. Vi samlas vid "Ringan" i stora Centralhallen kl. 13.15
Pris: 100 kr för medlemmar
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före 27 december är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 21 januari**.

Ange namn samt "Väntsalen". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 21 januari.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Fredagen den 14 februari

Guidad visning – Bonniers konsthall

Den svensk-chilenska konstnären Valeria Montti Colque är den första exilchilenare som fått representera Chile på den 60:e internationella konstbiennalen för samtida konst i Venedig 2024, världens äldsta och mest prestigefyllda konstevenemang.

För den chilenska paviljongen skapade konstnären en monumental installation, ett territorium, där visuella, symboliska och materiella element från alla nationer är sammankopplade.

I centrum står Mamita Montaña, en urkraft som knyter ihop Anderna med fjällen och bjuder in betraktaren att reflektera över begreppen nation, exil, migration och diaspora.

Presentationen är samproducerad av Bonniers Konsthall

Plats: Bonniers Konsthall, Torsgatan 19
Tid: Kl. 12.00. Vi samlas utanför entrén kl. 11.45
Pris: 100 kr för medlemmar
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före den 10 januari är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 30 januari**.

Ange namn samt "Bonniers konsthall". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 30 januari.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Tisdagen den 18 februari

Månadsträff – Ingrid Thörnqvist

Yrke: Drottning – makten och möjligheterna

Journalisten och författaren Ingrid Thörnqvist berättar om sin senaste bok "Yrke: Drottning-makten och möjligheterna" och ger oss en unik inblick i drottning Silvias arbete då hon som enda journalist fått möjlighet att följa drottningen på nära håll i hennes arbete "bakom kulisserna" under ett år. Förutom intervjuer med drottningen själv har Ingrid kunnat intervjua personer som arbetat nära drottningen under många år. Vi får veta vad drottningen gör utöver invigningar och galamiddagar som till exempel hennes engagemang för barn, ungdomar och demenssjukdomar. Ingrid har även många fina bilder att visa.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

Tid: Kl. 13.00, dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 100 kr för medlemmar

Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före den 28 januari är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 10 februari**.

Ange namn samt "Månadsträff februari". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 10 februari.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Onsdagen den 26 februari

Anders Hanser film – Du sotige vallon

Du sotige vallon är en film om vallonbruken i Uppland. Vallonbruken var världsledande på sin tid och är den svenska järn-och stålindustrins vagg. Historien berättas av Louis de Geer, 13 generationen som har växt upp på Lövsstabruks Herrgård. Anders har besökt de flesta av vallonbruken med sin kamera under olika årstider, sonen Calle har även bidragit med vackra drönbilder från ovan. I Lövsstabruks kyrka finns den unika Cahman-orgeln från 1700-talet. Filmen inleds med "Snön faller", en låt av kyrkans organist som framförs på orgeln tillsammans med nyckelharpa, ett instrument som är typiskt i Uppland.

Som förfilm får vi se **Fabrikörerna**, den fantastiska historien om två av våra mest spännande svenska industrimuseer, Oljeön i Ängelsberg och Hylthéns mekaniska i Gnosjö.

Plats: Biograf Zita, Birger Jarlsgatan 37

Tid: Kl. 11.00, vi samlas i foajén kl. 10.45

Pris: 175 kr för medlemmar

Anmälan: Till Lillemor Mylly e-post, Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före den 24 januari är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 12 februari**.

Ange namn samt "Hanserfilmer". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 12 februari.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Tisdagen den 4 mars

Guidad visning av Stockholms Auktionsverk

Vi besöker Stockholms Auktionsverk i Sickla, som grundades redan år 1674 och är Norra Europas största auktionshus. Guiden visar oss runt i lokalerna och berättar om Auktionsverkets historia. Vi får även höra om hur det går till att sälja på auktion, hur de värderar och hur man går tillväga för att själv få saker värderade och kanske inlämnade till försäljning.

Vi bjuds på kaffe med bröd. **Visningen pågår i 1,5 timme och sker stående och gåendes på två våningsplan, hiss finns.**

Plats: Järnvägsgatan 35, Sickla

Tid: Kl. 10.00, vi samlas utanför kl. 09.45

Pris: 225 kr för medlemmar

Resväg: Tvärbanan mot Sickla till slutstationen. Eller buss från Slussen till Sickla allé

Anmälan: Till Lillemor Mylly e-post, Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före den 30 januari är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 24 februari**.

Ange namn samt "Auktionsverket". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 24 februari**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Tisdagen den 18 mars

Månadsträff – Alf Ahlstedt berättar och diskuterar

Säkerhet i kris och vardag för alla

Denna föreläsning ligger helt i linje med den ambition som MSB har med mål om en allmän beredskapshöjning mot oförutsägbara händelser, t ex längre elavbrott, brist på dricksvatten, livsmedel, läkemedel. Framför allt det informationsbortfall som ett elavbrott snabbt leder till. Alf Ahlstedt berör även något om att skydda egen nätbaserad information.

Det handlar om att möta olika samhällsstörningar med vår vardagliga utrustning i hemmet med några enkla kompletteringar. Det handlar inte om krig som är den ultimata krisen, men klarar vi de "vardagliga" påfrestningarna klarar vi krig mycket bättre.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

Tid: Kl. 13.00, dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 100 kr för medlemmar

Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före den 25 februari är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 11 mars**.

Ange namn samt "Månadsträff februari". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 11 mars.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Onsdagen den 19 mars

Guidad visning Ljunglöfska slottet – Afternoon tea

Vi får en guidad visning av Ljunglöfska Slottet med unik välbevarad miljö. Huset byggdes som sommarbostad och stod klart år 1893 men kallades snart Ljunglöfska Slottet i folkmun på grund av det påkostade, palatsliknande yttre.

Efter visningen bjuds vi på Afternoon Tea med scones, läckra sandwichar, diverse kakor och bakverk.

Plats: Ljunglöfsvägen 1, Bromma

Tid: **Kl. 14.00. Vi samlas kl 13.45 utanför entrén till slottet.**

Pris: 295 kr för medlemmar.

Resväg: T-bana grön linje mot Vällingby-Hässelby, station **Islandstorget**.
Buss 113 mot Blackebergs gård, hållplats **Mälarbacken**.

Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com
(understreck mellan namnen)

OBS! Eventuell specialkost meddelas vid anmälan.

Anmälan före den 12 februari är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 5 mars**.

Ange namn samt "Ljunglöfska slottet". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 5 mars.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Tisdagen den 25 mars

Guidad visning – Snus och Tändsticksmuseet

Från luktsnus till portionssnus

Utställningen "Snushistoria" är en kulturhistorisk genomlysning av hur snustraditioner och snusbruk har förändrats över tid.

Tändstickans historia är ett stycke svensk industrihistoria. Säkerhetständstickan är dessutom en svensk uppfinning! I tändsticksutställningen visas tändstickans historia genom dess utveckling och etikettdesign.

Utställningarna visas på 4 våningsplan med trappor emellan. Vid entréplan finns en mindre utställning som nås via ramp vid restaurangangången till Gubbhyllan.

Hiss eller ramp till de övriga våningsplanen saknas.

Efter visningen kan du "strosa" runt på Skansen och på egen bekostnad äta eller ta en fika.

Plats: Skansen, Djurgårdsslätten 49

Tid: **Kl. 10.00. Vi samlas kl. 09.45 utanför ingången längst till vänster "Specialentré".**

Pris: 150 kr för medlemmar

Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com
(understreck mellan namnen)

Anmälan före den 18 februari är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 18 mars**.

Ange namn samt "Skansen" när du betalar! **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 18 mars.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Tisdagen den 8 april

Guidad visning – Liljevalchs Vårsalong

Följ med på en guidad visning av Vårsalongen 2025. Alla utställda alster är till salu. Vårsalongen öppnade första gången år 1921 och är landets äldsta, så gott som obrutna utställningsformat.

Till 2025 års Vårsalong har juryordförande Johanna Sandell Wright bjudit in konstnärerna Marcia Harvey Isaksson, Daniel Youssef och curatören Sandra Weil att medverka som jury. Efter visningen kan du på egen bekostnad ta en fika eller äta en bit mat på Blå Porten.

Plats: Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60.

Tid: Kl. 12.15. Vi samlas kl. 12.00 vid Carl Milles "Bågskytten" bredvid entrén.

Pris: 150 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan namnen)

Anmälan före den 4 mars är ogiltig. Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 1 april.**

Ange "Vårsalongen" när du betalar! **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 1 april.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Tisdagen den 15 april

Månadsträff Johan Rapp – kåserar runt de "Tankspriddas förbund"

Johan Rapp, född år 1952, är journalist och författare samt grundare av De Tankspriddas Riksförbund. Han har skrivit flera böcker i ämnet. För oss förklarar han med en mix av roliga anekdoter och hjärnforskning varför det är fint att vara tankspridd.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

Tid: Kl. 13.00, dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 100 kr för medlemmar

Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före 25 mars är ogiltig. Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 8 april.**

Ange namn samt "Månadsträff". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 april.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Onsdagen den 23 april

Guidad Visning – Konsten kring Nya Karolinska Sjukhuset

I samband med byggandet av Nya Karolinska sjukhuset (NKS) har Region Stockholms Kulturförvaltning satsat 118 miljoner på konst. Sammanlagt har drygt 50 konstnärer involverats i projektet. Dessutom har äldre konstverk från sjukhusets tidigare byggnader tagits tillvara. Många av konstverken är placerade i vårdmiljöer dit allmänheten inte har tillträde, men en hel del intressanta verk går ändå att ta del av som till exempel Andreas Erikssons drygt 70 kvadratmeter stora oljemålning "Stenbrottet" och David Svenssons ljuskonstverk "Puls". Visningen kring NKS kommer att ske både inomhus och utomhus och avslutas utomhus vid Gert Wingårdhs spektakulära Aula Medica.

Plats: Nya Karolinska sjukhuset, Eugeniavägen 3, Solna.
Tid: Kl. 13.00. Vi samlas utanför huvudentrén kl. 12.45
Pris: 150 kr för medlemmar
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före den 19 mars är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 14 april**.

Ange namn samt "NKS". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 14 april.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Tisdagen den 29 april

Guidad visning – Pressbyråns museum

Vi gör en repris av höstens uppskattade visning. Se och hör om Pressbyråns otroliga utveckling och då inte minst dess påverkan på vårt land från början av 1900-talet till idag. Pressbyråns historia är en berättelse om ett Sverige i förvandling och om allmänhetens tillgång till fria ordet. Vi serveras kaffe före visningen som tar 1,5 timme. Hiss finns.

Begränsat antal platser.

Plats: Strandbergsgatan 55, under Essingeleden på Kungsholmen.
Tid: Kl. 09.45. Vi samlas utanför Pressbyrån.
Resväg: Buss 74 mot Hornsberg, hållplats Strandbergsvägen.
Pris: 100 kr för medlemmar
Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com
(understreck mellan namnen)

Anmälan före den 25 mars är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 22 april**.

Ange namn samt "Pressbyrån". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 22 april.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Onsdagen den 7 maj

Guidad visning hos – Birgittasystrarna i Djursholm

Birgittasystrarnas kloster i Djursholm är ett katolskt nunnekloster och är en gren av Birgittinorden, instiftat år 1370 av den heliga Birgitta. Orden har över 50 kloster i olika länder. I Sverige finns kloster i Djursholm, Vadstena och Falun. Klostret i Djursholm som vi kommer att besöka grundades år 1923. Klosterbyggnaden från den tiden är riven och den nuvarande uppfördes år 1973. Klostret drivs som en stiftelse och har även ett gästhem där man hyr ut rum och håller retreats samt ett trygghetsboende för äldre.

Vi inleder besöket med en lunch och efter lunchen kommer en av systrarna att visa oss runt och även berätta om Birgittinordens historia, livet i klostret mm.

Plats: Burevägen 12, Djursholm

Tid: Kl. 12.00. Vi samlas utanför entrén kl. 11.45

Pris: 200 kr för medlemmar inklusive lunch

Resväg: T-bana till Danderyds sjukhus därefter byte till buss 601 mot Svalnäs. Hållplats: Framnäsviken, sedan en promenad på ca 400 m

Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före den 2 april är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 29 april**.

Ange namn samt "Kloster". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 29 april.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

Tisdagen den 20 maj

Månadsträff – Tom Alandh, Sveriges mest hyllade dokumentärfilmare/berättare

Tom Alandh har i över mer än 50 år arbetat på SVT1 som reporter och producent och har under de senaste 35 åren producerat nära 100 dokumentärfilmer. Tom Alandh tilldelades år 1987 stora journalistpriset och har gjort en rad lysande och mycket uppskattade TV-dokumentärer om vitt skilda människor och företeelser. Filmerna handlar ofta om till synes okända människor som det inte gått så bra för i livet. Han har berört miljontals TV-tittare med sina dokumentärer om människor i och utanför den svenska offentligheten. Vi får ta del av hans stora engagemang att finna personer att berätta om.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen.

Tid: Kl. 13.00. Dörrarna öppnas kl. 12.30

Pris: 100 kr för medlemmar

Anmälan: Till Leena Eriksson e-post, tussleena@gmail.com

Anmälan före den 16 april är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 13 maj**.

Ange namn samt "Månadsträff maj". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 13 maj.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Söndagen den 25 – 30 maj

Resa till den Italienska Blomsterrivieran

Vi reser till Ligurien, en av de vackraste regionerna i Italien. Längs den smala liguriska kustremsan vimlar det av spännande städer och pittoreska byar.

Under denna resa, med behagligt tempo, bor vi på ett trivsamt litet hotell i den pittoreska medeltida staden Noli och gör utflykter till kuststäderna San Remo och Albenga. Vi hinner även med ett kort besök i den franska staden Menton på hemvägen. Vi kopplar av, äter goda måltider och har det trevligt tillsammans.

Vi flyger till Nice på morgonen den 25 maj och reser tillbaka sen eftermiddag den 30 maj.

Utförligt program för resan erhålls av Lillemor Mylly.

Plats/tid: Arlanda flygplats, (närmare information till deltagare)

Pris: 13 950 kr för medlemmar. **Tillägg:** rum för eget bruk 1 450 kr.

OBS! begränsat antal platser!

Anmälan: Tidigast den 2 januari till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före detta datum är ogiltig! Uppge namn och telefonnummer!

Efter besked att du fått en plats, kommer du att få en bokningsbekräftelse med inbetalningsavier från arrangören ReseSkaparna.

Tisdagen den 10 juni

Sommarlunch Ulla Winblad

Välkommen till årets sommarlunch på Restaurang Ulla Winbladh på Djurgården

I mitten på 1950 talet blev det förutvarande konditoriet restaurang med namnet

Wärdshuset Ulla Winbladh, uppkallat efter Carl Michael Bellmans figur Ulla Winblad.

Här föddes den franska så kallade "litterära varietén" med Lars Forsell, Ulla Sjöblom,

Monica Nielsen och Per Myrberg. Under många år drevs värdshuset av kocken Nils Emil Ahlin.

Plats: Rosendalsvägen 8, Djurgården

Tid: **Kl. 11.45 – 13.45, vi samlas utanför kl.11.30**

Färdväg: Spårvagn 7, hållplats Nordiska muséet, alternativ Djurgårdsfärjan till Skansen.

Pris: 350 kr för medlemmar, 450 kr för icke medlemmar,
inklusive förrätt, varmrätt samt kaffe med liten kaka.

Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före den 6 maj är ogiltig! Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast 27 maj**.

Ange namn samt "Sommarlunch". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 27 maj.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

INFORMATION

FÖRSÄKRING

Som medlem i SPF Seniorerna är du olycksfallsförsäkrad hos Försäkringsbolaget Skandia, när du deltar i föreningens träffar och aktiviteter.

SENIORER LÄR SENIORER använda DIGITAL TEKNIK

Senior Net Sweden är en nationell ideell förening som inspirerar seniorer till att använda digital teknik. De erbjuder support, praktiskt stöd och utbildning från grunden till mer avancerat. De har 40 lokala föreningar runt om i landet.

Vår lokala förening är **Internetkaféet "Kanelbullen", Rosenlundsgatan 44 A** där det finns stödpersoner på plats för att ge hjälp, tips och råd. Kontrollera aktuella öppettider på www.snsso.se.

activage® TRÄNING OCH SOCIAL GEMENSKAP FÖR SENIORER

Activage center erbjuder träning och social gemenskap i en miljö endast för seniorer. SPF Seniorerna Katarina Sofia har ett samarbetsavtal med Activage som innebär att alla våra medlemmar får rabatt på både introduktionspaketet och löpande träning. Som medlem får du 30% på 8-veckors startpaket, 15 % rabatt på 8 veckors baspaket och 10 % rabatt på fast medlemskap.

Tränarna på Activage har djup kunskap om den seniora kroppen och guidar till trygg och rolig träning helt efter deltagarnas egna förutsättningar och oavsett tidigare träningsvana. Tränarna vet vilka övningar som passar vid olika besvär och även vad man bör undvika att göra. På Activage fokuseras på social gemenskap och funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans. Ett träningspass kan ske i grupp med ledare eller individuellt. Före eller efter ditt träningspass kan du boka en vattenmassagesäng. Träningspassen avslutas för alla som vill med en god kopp kaffe och en stunds samvaro med de andra medlemmarna. Det ordnas även många medlemsaktiviteter och resor.

Activage Center finns på Magnus Ladulåsgatan 53 (hörnet Swedenborgsgatan).

Du kan kontakta Activage på telefon 08-684 244 22 eller via epost; sodermalm@activage.com.

Läs mer på activagecenter.com

TEATER

Genom vårt samarbete med SPF Maria Högalid kan vi köpa teaterbiljetter till Dramaten och Stadsteatern till rabatterat pris och se föreställningar tillsammans med andra intresserade medlemmar. Du som är intresserad, skicka din e-postadress till Per Bäckström, perb1948@gmail.com, som vidarebefordrar din anmälan till de biljetter som erbjuds.

OPERA

Några gånger om året erbjuds vi bokning av gruppbiljetter till Kungliga Operan. Genom vårt samarbete med SPF Maria Högalid kan vi även köpa biljetter till Folkoperan till rabatterat pris. Du som är intresserad av operabiljetter, skicka din e-postadress till Per Bäckström perb1948@gmail.com, så läggs du in i operagruppen.

BRIDGE

Vår medlem, Abdul Khakee, ordnar bridgespel bl.a. för SPF Seniorernas medlemmar i HRF:s lokaler på Malmgårdsvägen 63A på tisdagar kl. 10.00-12.00.

Medverkan är kostnadsfri för medlemmar i HRF.

För övriga tillkommer en månadsavgift på 25 kr. som betalas in via HRF:s betalningstjänst på internet.

Alternativt kan man bli medlem i HRF med årsavgift på 300 kr. Fika efter bridgespelet ingår i avgiften. Grundkunskaper i bridgespelet är önskvärda.

Anmälan till abdulkhakee@gmail.com eller 070-961 8539 (helst sms).

Fria rörelser

Måndagarna den 13 januari till och med den 31 mars.

Rosen method movement är ett system av enkla mjuka rörelser som utgår från kroppens anatomi och som gradvis ger ökad rörlighet i muskler och leder.

Under ett pass som är 50 minuter, används alla större muskler och leder i de riktningar de har möjlighet till. Övningarna är utvecklade av sjukgymnasten Marion Rosen och kallas ibland för förebyggande sjukgymnastik. Deltagarna ska ta med sig liggunderlag/yogamatta eftersom några övningar görs liggande på golvet.

Max 12 deltagare.

Ledare: Gunilla Wallin

Plats Färgårdstorget 66

Tid: Kl. 11.30-12.30

Pris: 450 kr

Anmälan: **Tidigast måndagen den 9 december** till Ylva Eklund, epost: ylv.eklund@gmail.com.
Om du inte har e-post ring 070-868 25 57

Anmälan för detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du fått en plats, **betalar du till föreningens plusgiro 15 09 41-3** eller med Swish till 123 688 22 86 **senast den 6 januari.**

Ange "Rörelser" när du betalar. **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 6 januari.**

Meddela omedelbart Ylva om du får förhinder!



STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

SPF Seniorerna Katarina Sofia samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. När du deltar i Studieförbundet Vuxenskolas kurser får du som medlem i SPF Seniorerna 10 % rabatt på deras utbud. Kursprogrammet kan du ta del av på www.sv.se/stockholm.

För mer information ring 08-679 03 70.

STYRELSE OCH FÖRTROENDEVALDA

Våren 2025

www.spf.se/katarinasofia

Ordförande

Maris Sedlenieks
mobil 076-022 05 90
e-post maris.sedlenieks@gmail.com

Kassör

Per Bäckström
mobil 079-337 42 45
e-post perb1948@gmail.com

Webbredaktör/Vice ordförande

Leena Eriksson
mobil 072-514 41 84
e-post tussleena@gmail.com

Medlemssekreterare

Mona Steinholtz
mobil 073-310 05 79
e-post steinholtzm@gmail.com

Programgruppen

Tilda Tunblad
mobil 070-605 30 32
e-post tildatunblad2@gmail.com

Programgruppen

Britt-Marie Wennergren
mobil 072-724 02 56
e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com

Programgruppen

Lillemor Mylly
mobil 076-790 83 14
e-post Myllylillemor@outlook.com

Programgruppen

Angela Bergström
mobil 070-391 56 16
e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Programgruppen

Anders Runelund
mobil 070-749 84 09
e-post anders@runelund.se

Revisor

Susanne Skarpsvärd
mobil 070-742 77 25
e-post susanne@adeco.se

Revisor

Torbjörn Elm
mobil 070-696 28 42
e-post torbjorn.elm@telia.com

Revisorssuppleant

Alice Hörnell
mobil 070-606 3214
e-post alice.hornell@gmail.com

Valberedning, sammankallande

Kristina Törner
mobil 073-180 36 90
e-post kristina.torner@outlook.com