

PROGRAM HÖST 2024

KALENDARIUM

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Dag	September	Tid	Aktivitet	Sida	Anm tidigast	Anm	Bet
Måndag	9	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	17	13.00	Månadsträff Rock´n Roll	4	27 aug		
Tisdag	24	09.45	Pressbyråns museum	4	20 aug		
Torsdag	26	10.45	Anders Hanser film	5	29 aug		
Måndag	30	09.45	Dramaten bakom kulisserna	5	19 aug		
Dag	Oktober	Tid	Aktivitet				
Måndag	7	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	8	12.45	Nya Tunnelbanan Södermalm	6	3 sep		
Tisdag	15	13.00	Månadsträff Peter Frisk	6	24 sep		
Tisdag	22	17.00	Stockholms Bränneri	7	17 sep		
Tisdag	29	10.45	Strindbergsmuseet	7	24 sep		
Dag	November	Tid	Aktivitet				
Måndag	4	16.00	Pubträff Dionysos				
Torsdag	14	10.45	Anders Hanser film	8	10 okt		
Tisdag	19	13.00	Månadsträff Viljan	8	29 okt		
Onsdag	20	11.30	Tumba Bruksmuseum	9	16 okt		
Tisdag	26	12.00	Ersta museum och konst	10	22 okt		
Dag	December	Tid	Aktivitet				
Måndag	2	16.00	Pubträff Dionysos				
Onsdag	4	11.15	Julbord Kristinehovs Malmgård	11	16 okt		
Söndag	8	15.00	Luciakonsert Filadelfiakyrkan	11	26 aug		
Onsdag	11	11.45	Sveriges VVS-museum	12	6 nov		
Tisdag	17	13.00	Månadsträff Ragnar Sohlman/ Julkul med Activage	12	26 nov		

Viktig information angående anmälningar och avbokningar till aktiviteter!

Anmälan skall ske till respektive programansvarig för aktiviteten.

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

För att inte tappa bort din anmälan, är det säkrast att du anmäler dig via e-post eller ett SMS.

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

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

Tilda Tunblad, e-post tunbladtilda@yahoo.se, mobil 070-605 3032

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, 079-337 4245

Kom ihåg att ange datum och namn på aktivitet samt ditt namn och telefonnummer.

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.

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 på Dionysos Restaurang och Bar

Adress: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 16.00

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

Tisdagen den 17 september

Grand Opening – Vi växte upp med Rock'n Roll

Björn Hemstad underhåller oss med sång, musik och nostalgiskt bildspel om hur det var att växa upp på 50- och 60-talen.

Max 80 deltagare

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

Tid: kl. 13.00, dörrarna öppnas kl. 12.30

Pris: 75 kr

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

Anmälan före den 27 augusti är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

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

Ange "Månadsträff september". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 10 september.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Tisdagen den 24 september

Guidad visning – Pressbyråns museum

Se och hör om Pressbyråns otroliga utveckling och då inte minst dess påverkan på vårt land från början av 1900-talet fram till idag. Pressbyråns historia är en berättelse om ett Sverige i förvandling och om allmänhetens tillgång till det 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.**

Pris: 100 kr för medlem, 120 kr för icke medlem

Resväg: Buss 74 mot Hornsberg hållplats Strandbergsvägen

Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com

(understreck mellan orden).

Anmälan före 20 augusti är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 17 september**.

Ange "Pressbyrån". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 17 september.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Torsdagen den 26 september

Anders Hanser Film – Med blågula ögon

Till Benny Anderssons musik och under vägledning av Max von Sydow, får vi vara med om en stämningsfull resa genom vårt land, från Smygehuk till Kebnekaise. Sverige har aldrig varit vackrare än i detta bildspel. Under flera år har Anders rest land och rike kring med sina kameror och letat motiv och ljus. Under nästan en timme visas ca 600 bilder, varav en tredjedel har tillkommit sedan urpremiären i Dalhalla 2004.

Som förfilm får vi se *En jätte i miniatyr* – en film om världens främste frimärksgravör *Czeslaw Slania*. Filmen gjordes i samband med att mästergavören gjorde sitt tusende frimärke, en unik prestation (ca 20 min).

Plats: Biograf ZITA, Birger Jarlsgatan 37
Tid: kl. 11.00. **Vi samlas i foajén kl. 10.45**
Pris: 175 kr för medlem, 195 kr för icke medlem.
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före 29 augusti är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 16 september**.

Ange namn och Hanser. **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 16 september.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Måndagen den 30 september

Guidad visning – Dramaten bakom kulisserna

Välkommen på en visning där vi får veta lite om mycket. Förutom visning av publika utrymmen får vi även följa med bakom kulisserna och se delar av teatern som endast kan ses tillsammans med en guide. Vi får veta mer om tekniken såsom ljud och ljus, peruk- och masktillverkning och skrädderi. Det blir både historia och nutid.

Under visningen går vi i flera trappor.

Plats: Kungliga Dramatiska Teatern, Nybrogatan 2
Tid: kl. 10.00 **Vi samlas utanför stora entrén (mot Nybroplan) kl. 09.45**
Pris: 150 kr för medlemmar, 200 kr för icke medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före den 19 augusti är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 23 september**.

Ange namn och "Dramaten". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 23 september.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Tisdagen den 8 oktober

Guidad promenad – Nya Tunnelbanan under Södermalm

I en timme promenerar vi tillsammans från världens näst djupaste tunnelbanestation station Sofia, i Stigbergsparken, längs med sträckan som tunneln ska sprängas, till uppgången vid nästa station, som är Hammarby Kanal vid Vintertullen. Vår guide berättar och visar bilder om hur arbetet med nya tunnelbanan går till. Ljudanläggning saknas. Passa på att ställa frågor! Starka ben behövs. Begränsat antal platser.

Plats: Stigbergsparken

Tid: kl. 13.00. **Vi samlas mitt emot Greken på Hörnet i slutet av Tjärhovsgatan kl. 12.45**

Pris: Medlem 70 kr, ej medlem 90 kr

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

Anmälan före den 3 september är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 2 oktober**.

Ange "T-banan". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 2 oktober.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Tisdagen den 15 oktober

Månadsträff – Peter Frisk, välkänd gatuguide och föreläsare *Strindberg och konsten*

Strindberg var inte bara författare till pjäser och romaner. Han var en visuell och nyfiken kreativ människa och konsten låg honom väldigt nära.

Under 1870-talet sågs Strindberg som en av Sveriges bästa och kunnigaste konstkritiker. Under hela sitt liv umgicks han med dåtidens stora målare och konstnärer i Sverige och internationellt. Strindberg målade även själv och idag finns ungefär 150 verk kvar. Hans måleri var, liksom hans romaner och dramatik, fylld av explosioner.

Till föreläsningen visar Peter bilder och låter oss komma tillbaka till Strindbergs egen tid.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

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

Pris: 75 kr

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

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

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

Ange "Månadsträff september". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 oktober.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Tisdagen den 22 oktober

Guidad visning – Stockholms Bränneri med Ginprovning

Vi besöker Stockholms första hantverksdestilleri som ligger i en tidigare Jaguar-verkstad på Södermalm. Vi börjar med en välkomstdrink som självklart är en Gin & Tonic, samtidigt som vi sippar på vår drink får vi en visning av destilleriet och får lära oss mer om hur man framställer gin från grunden, höra historien om gin och även Stockholms Bränneris historia som tog sin början i en lägenhet i Vancouver. Vi avslutar med en provning där vi får smaka på fyra olika sorters gin. Tidsåtgång ca 2 timmar.

Plats: Stockholms Bränneri, Folkungagatan 136 A.
Tid: kl. 17.00. **Vi samlas utanför entrén kl.16.45.**
Pris: 395 kr för medlemmar, 495 kr för icke medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström e-post, angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före den 17 september är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer.
När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 8 oktober.**
Ange namn och "Bränneri". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 oktober.**
Meddela omedelbart Angela om du får förhinder. Vid för få anmälningar ställs besöket in!

Tisdagen den 29 oktober

Guidad visning – Strindbergmuseet

Som en uppföljning av Peter Frisks föreläsning om Strindberg på månadsträffen besöker vi *Strindbergmuseet*. Vi får se Strindbergs hem rum för rum: salong, sovrum och arbetsrum. Där berättas om hans liv och hans författarskap under perioden 1908–1912. Därefter får vi se bildspelet *Ett författarliv* (totalt 70 minuter).

OBS! I Strindbergs hem används skoskydd. Möblerna är museiföremål och får ej vidröras. Möjligheten att sitta ned under visningen är därför något begränsad. Museet är inte handikappanpassat. Det finns en liten hiss, 90 x 100 cm med öppning 62 cm.

Plats: Drottninggatan 85, våning 4
Tid: kl. 11.00 **Vi samlas utanför entrén kl. 10.45**
Pris: 120 kr
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före den 24 september är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer.
När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast 22 oktober.**
Ange namn och "Strindbergmuseet". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 22 oktober.**
Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Torsdagen den 14 november

Anders Hanser Film – Röd sol över Kina

Anders har under flera år gjort rest runt och filmat i Kina. Landet har utvecklats snabbt under de senaste 20 åren, men skillnaden mellan de olika landsdelarna är stor. *Röd sol över Kina* är en upplevelse av det moderna och det klassiska Kina, från Shanghai, Hangzhou och Suzhou i öster till den välbevarade gamla staden Pingyao, kejsarstaden Xian och huvudstaden Beijing i norr. I Kinas inre delar besöks bl a Emeiberget, ett av Kinas 37 världsarv. Färden går vidare genom den sydvästliga provinsen innan den avslutas i söder längs Lifloden till Yangshuo vid de undersköna Sockertoppsbergen. Sammanlagt besöks 11 av Kinas världsarv (90 minuter).

Plats: Biograf ZITA, Birger Jarlsgatan 37

Tid: kl. 11.00 **Vi samlas i foajén kl. 10.45**

Pris: 175 kr för medlem, 195 kr för icke medlem.

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

Anmälan före den 10 oktober är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

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

Ange namn och *Hanser*. **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 5 november.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Tisdagen den 19 november

Månadsträff – Viljan, Anonyma ensamma samt Äldrelots

Viljan är en förening som förmedlar och utför volontärarbete på Södermalm. Målgruppen är både yngre och äldre personer som behöver hjälp och stöd när det naturliga nätverket inte räcker till. *Viljan* bedriver även ett stort antal aktiviteter.

Anonyma ensamma är en gemenskap av kvinnor och män som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och styrkor med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem – ensamhet.

Äldrelots är en service som erbjuds för att bidra till en tryggare och enklare vardag, bl a hjälp med att hitta rätt information och stöd i äldre frågor.

Vi får besök av Södermalms sociala mission där Tore Altvall från *Viljan*, Maria Sterner från *Anonyma ensamma* och Karina Jakobsson från *Äldrelots* berättar mer om hur volontärerna kan hjälpa äldre. Tjänster är avgiftsfria.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

Tid: kl. 13.00, dörarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 75 kr

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

Anmälan före den 29 oktober är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

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

Ange "Månadsträff november". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 12 november.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Onsdagen den 20 november

Guidad visning – Tumba bruksmuseum och lunch på Brukscaféet

De första banksedlarna i världen gavs ut i Sverige redan på 1660-talet då mynt ersattes av banksedlar som gavs ut av den privata banken Stockholms Banco, men falska sedlar cirkulerade och "Riksens Ständer Bank" numera Riksbanken bestämde att man skulle starta tillverkning av eget sedelpapper. Vid Tumba å fanns en lämplig plats och år 1755 startar man där ett pappersbruk för tillverkning av sedelpapper. Vi blir guide genom utställningen "Sedlarnas historia" och får berättat om den svenska sedelhistorien, från världens första banksedlar fram till dagens sedlar. Vi får veta hur de ändrat färg och form i takt med att tryckeritekniken och säkerhetsdetaljerna utvecklats.

Efter visningen äter vi en gemensam sopplunch på Brukscaféet till soppan som är vegetarisk serveras smörgås, dryck till maten (vatten/lättöl) och kaffe.

Plats: Tumba Bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba

Tid: kl.11.30. **Vi samlas kl. 10.15 utanför spärrarna vid Södra station (Swedenborgsgatan)** och åker gemensamt pendeltåg och buss till Tumba Bruk.

Pris: 225 kr för medlem, 275kr för icke medlem.

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

Anmälan före den 16 oktober är ogiltig. Kom ihåg att uppe namn och telefonnummer.

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

Ange namn och "Tumba". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 13 november.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Tisdagen den 26 november

Guidad visning på Ersta museum – 170 år av kvinnohistoria samt konsten i nya sjukhuset

År 1851 öppnade Marie Cederschiöld sjukhus och utbildning för kvinnor. Hon var Sveriges första utbildade sjuksköterska och diakonissa. Tillsammans med Fredrika Bremer och Jenny Lind förändrade hon svensk sjukvård och utbildning samt kvinnors förutsättningar i samhället. Vi får höra berättas om några av de personer som verkat vid Ersta diakoni, syster Greta på oblatbageriet, barnhemsbarnen och många fler. Vi får höra om vården, omsorgen och utbildningen som drivits och fortfarande drivs i Ersta diakonis regi.

Ersta sjukhus' konstsamling rymmer drygt tusen verk och där finns allt från nyförvärvad samtidskonst, gåvor och äldre inköp som speglar verksamhetens över 170 år långa historia. Guidade visningar av konstsamlingen har inte erbjudits tidigare.

Blir vi många kommer vi att delas upp i två grupper. Grupp 1 startar i museet och grupp 2 i sjukhuset. Efter ca 45 minuter byter vi med varandra.

Plats: Ersta museum, Erstagatan 1M och Ersta sjukhus, Folkungagatan 125.

Tid: kl. 12.00 **Vi samlas utanför entrén kl. 11.40.**

I välkomstbrevet får du veta vid vilken entré som gäller i ditt fall.

Pris: 100 kr för medlemmar, 130 kr för icke medlemmar.

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

Anmälan före 22 oktober är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 19 november.**

Ange namn och "Ersta". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 19 november.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Onsdagen den 4 december

Kristinehavs Malmgård – Julbord i genuin 1700-talsatmosfär

Julbordet tar avstamp i 1700-talet. De finaste av råvaror och utvalda delikatesser av kallskuret används. Krögarens egna recept samsas med 1700-talsinspirerade recept som t.ex. Greve Brahes sill och rätter med inspiration av Cajsa Warg. Allt upplagt på tidsenliga fat och skålar från huset. När vi anländer till Kristinehavs Malmgård förflyttas vi till en annan tid och möts av sprakande eldkorgar och marschaller. Tidsenliga dräkter och juldekorationer skapar en gemytlig atmosfär. Herrskapsfolket serverar oss en välsmakande juldrink. Bellman trakterar sånger ur Fredmans epistlar och fortsätter underhålla oss under måltiden.
Begränsat antal platser.

Plats: Kristinehovsgatan 2.

Tid: kl. 11.30. **Vi samlas utanför på gården kl. 11.15**

Pris: 400 kr för medlem, 665 kr för ej medlem

I priset ingår garderob, välkomstdrink, kaffe samt vatten på bordet.

Övrig dryck beställer och betalar var och en själv.

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

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

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

Ange "Julbord". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 22 november.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Söndagen den 8 december

Luciagan

Följ med på en traditionell Luciakonsert av klassiskt slag i den totalt nyrenoverade Filadelfiakyrkan vid S:t Eriksplan.

Konserten inleds med ett traditionellt luciatåg med Stockholm Singers och Adolf Fredriks Musikklasser. Därefter ett kort lekfullt inslag med barnen från Adolf Fredrik. Till sist en vacker och stämningsfull julkonsert med hovsångerskan Elin Rombo, Stockholm Concert Orchestra och Stockholm Singers. Dirigent och programvärd är Bo Aurehl.

Plats: Filadelfiakyrkan, Rörstrandsgatan 5.

Tid: kl. 15.30 **Vi samlas utanför entrén kl. 15.00.**

Resväg: Buss 3, 4 eller t-bana till S:t Eriksplan.

Pris: 325 kr för medlem, 385 kr för icke medlem

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

Anmälan före 26 augusti är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 27 september.**

Begränsat antal platser. Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 27 september.

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Onsdagen 11 december

Guidad visning – Sveriges VVS-museum

Vår guide berättar om hur värme, ventilation och sanitet har utvecklats i Sverige sedan 1850-talet. Vi får höra hur VVS-branschen varit med och utvecklat det svenska samhället från Lort-Sverige till världens högsta levnadsstandard. Bl.a. får vi se en handvevad tvättmaskin, vedeldad vattenvärmare, badrum från 1930-talet och hundraåriga verktyg. Guidningen tar ca 1,5–2 timmar. Hiss finns. Begränsat antal platser.

Plats: Archimedesvägen 1, Bromma.
Tid: kl. 12.00. **Vi samlas på Karlsbodavägens perrong kl. 11.45. (Tvärbanan)**
Pris: 100 kr för medlem, 120 kr för icke medlem
Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, britt_marie_wennergren@hotmail.com
(understreck mellan orden).

Anmälan före den 6 november är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!
När du fått svar att du är välkommen betalar du senast onsdagen den 4 december.
Ange "VVS". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 4 december**
Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Tisdagen den 17 december

Ragnar Sohlman – en man som gjort skillnad

Skådespelaren John Persson berättar om Ragnar Sohlmans tid som Alfred Nobels assistent och testamentsexekutor. Utan Sohlmans uthållighet och kämpaglöd hade det troligtvis inte funnits några Nobelpris.
Begränsat antal platser.

Plats: **Timmermansgården**, Timmermansgatan 46–48
Tid: kl. 13.00, dörrarna öppnas kl. 12.30
Pris: 75 kr
Anmälan: Till Leena Eriksson, [e-post tussleena@gmail.com](mailto:e-post_tussleena@gmail.com).

Activage

"Välkomna på Julkul med Activage!

Vi berättar lite om vad vi gör på Activage. Om ni vill, får ni även testa lite enkla övningar, efteråt lottar vi ut några presentkort på träning".

Anmälan före den 26 november är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!
När du fått svar att du är välkommen betalar du senast den 12 december.
Ange "Månadsträff december". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 12 december.**
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 medlemsaktiveter 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 guppbiljetter 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 abdukhakee@gmail.com eller 070-961 8539 (helst sms).

Fria rörelser

Måndagarna den 30 september till och med den 9 december.

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 Färggårdstorget 66
Tid: Kl. 11.30-12.30
Pris: 450 kr

Anmälan: Tidigast måndagen den 26 augusti till [Ylva Eklund](mailto:ylv.eklund@gmail.com),
epost: ylv.eklund@gmail.com. **Anmälan före detta datum är ogiltig.**

Om du inte har e-post ring 070-868 25 57. **Betala** när du vet att du har fått en plats! Betala till föreningens plusgiro 15 09 41-3 eller swish 123 688 22 86 senast måndagen den 23 september.

Ange "Rörelser" när du betalar.

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 23 september. 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

Hösten 2024

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, sammankallande

Tilda Tunblad
mobil 070-605 30 32
e-post tunbladtilda@yahoo.se

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