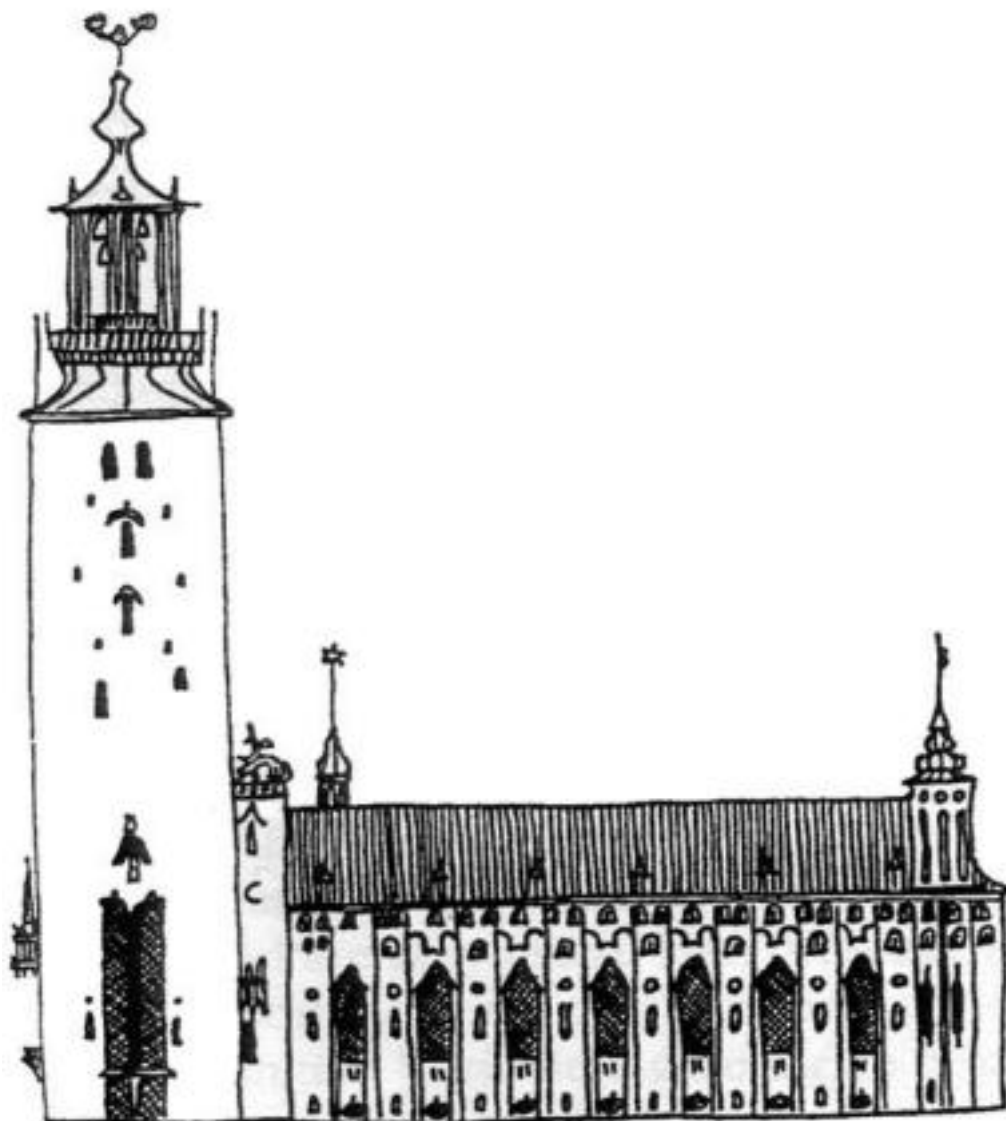




Kungsholmen S:t Erik Stockholm
SEPTEMBER - DECEMBER 2025



Vår hemsida: spfseniorerna.se/sterik

KALENDARIUM

September

Ons 3/9 kl 13.00	Lunch på HEAT
Tors 11/9 kl 14.00	Moderna Museet
Tors 25/9 kl 17.00	Happy Hour på Old George Inn

Oktober

Ons 1/10 kl 13.00	Lunch på HEAT
Tis 14/10 kl 13.00	Polismuséet
Tor 23/10 kl 17.00	Happy Hour på Old George Inn

November

Ons 5/11 kl 13.00	Lunch på HEAT
Ons 12/11 kl 13.00	Konst i tunnelbanan
Tor 27/11 kl 17.00	Happy Hour på Old George Inn

December

Mån 1/12 kl 13.00	Biografen Skandia
Ons 3/12 kl 13.00	Lunch på HEAT
Fred 12/12 kl 12.00	Jullunch på Grillska
Tor 18/12 kl 17.00	Happy Hour på Old George Inn

Välkommen till vårt höstprogram!

Hösten, en tid som ger oss syrerik luft med en natur som visar sig i färgsprakande prakt. Glöm inte att njuta av hösten som t o m kan vara lite spännande.

Vårt program är inspirerande, intressant och givande. Studera vårt **Höstprogram 2025** som kommer här och också finns på nätet. Anmäl dig, delta och "eftersnacka". Kalendarium finns på föregående sida. Utförligare beskrivning finns på följande sidor där det också finns angivet hur man anmäler sig.

Kungsholmens träfflokal Baltzar har en hemsida där deras program finns. På Baltzar visar man filmer på torsdagar, vilket är uppskattat. Ofta blir det en efterföljande "pratstund". Baltzars hemsida: <https://senior.stockholm/hitta-traffpunkt-och-motesplats-for-seniorer?namn=Baltzar>

Att ta del av vårt nuvarande program gör man enkelt på nätet eller genom denna skrift. Att hitta äldre information, t ex vad vår förening hette vid start, när det var, och vilka förändringar föreningen har genomgått under årens lopp, har varit betydligt svårare. (Det var först i slutet av 90-talet som det kom krav på att registrera föreningar hos Bolagsverket.) Vet du något om vår historia så är du välkommen att kontakta mig, Magnus, vår sekreterare Karin, eller någon av oss som finns på häftets sista sida.

Vid årets årsmöten (ordinarie och extra) i respektive förening (SPF Kungsholmen S:t Erik och SPF Kungsholmen Draken) har beslutats att de två föreningarna på Kungsholmen skall bli **en** förening. Jag och vår styrelse är övertygade om att föreningen Draken har god kapacitet att ta hand om det ökande medlemsantalet och att samtidigt hantera önskemål om de aktiviteter som är något av en tradition i föreningen S:t Erik.

Önskar dig en trevlig och givande höst!

Magnus Ripa
ordförande

VIKTIG INFORMATION

SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik har som mål att minimera avgifterna för våra medlemmar och därför kostar de flesta av våra aktiviteter endast 100 kr. Detta är ett subventionerat pris, men vi ser gärna att du tar med en vän på våra aktiviteter. Ange vännens namn och att det är en medföljande. Självklart betalar du också för vännen 100 kr. Tyvärr kan vi inte ta emot medföljande vänner på jullunchen på Grillska Gymnasiet.

Då du anmält dig till en aktivitet genom att betala in anmälningsavgiften är du automatiskt uppsatt till den aktiviteten. Vi hör bara av oss om det mot förmodan inte finns plats för dig till den aktivitet du anmält dig till och självklart får du i så fall tillbaka din anmälningsavgift.

Vi har Swish. Du kan alltså välja om du vill betala in anmälningsavgiften på vårt pluskonto eller via Swish. Men i båda fallen – glöm inte att ange ditt namn och datum för den aktivitet du anmält dig till. Vårt Swishnummer är 123 506 18 25.

FÖRENINGSAKTIVITETER

Kontaktperson vid frågor om våra aktiviteter är Christina Flordh, c.flordh@gmail.com eller tfn 070 201 86 71.

Den underjordiska himlen

Med utställningen Den underjordiska himlen uppmärksammar Moderna Museet att det är 100 år sedan André Breton, förgrundsgestalt bland surrealisterna, skapade det första surrealistiska manifestet. Andra framträdande namn inom rörelsen är Magritte och Dali. Man ville ställa saker på ända, skaka om och chockera. Utställningen visar museets egna världsberömda surrealistisamling samt verk av några av surrealismens föregångare och visar också det inflytande rörelsen haft på konsten in i vår egen tid.

När: Torsdagen den 11 september kl. 14.00–15.00

Var: Moderna Museet. Samling vid huvudentrén.

Kostnad: 100 kr

Anmälan: Genom inbetalning på pluskonto 20 72 05-6 eller Swish 123 506 18 25. Ange ditt namn och 11/9. Sista anmälningsdag 8/9.

Brottsspår

Vi får en guidad tur på en av museets utställningar. Polismuseet håller stängt under hösten för ströbesökare men guidar grupper på speciella visningar. Utställningen Brottsspår handlar om kriminalteknik och hur polisen arbetat med kända svenska fall som Anna Lindh och Knutbymorden.

När: Tisdagen den 14 oktober kl. 13.00-14.00
Var: Polismuseet, Museivägen 7, bredvid Tekniska museet. Buss 69 till Blockhusudden/Kaknästornet, hållplats Museiparken.
Kostnad: 100 kr
Anmälan: Genom inbetalning på pluskonto 20 72 05-6 eller Swish 123 506 18 25. Ange ditt namn och 14/10. Sista anmälningssdag 10/10.

Mera konst i tunnelbanan

Vår uppskattade guide och konstavvisare, Marie Andersson, tar oss runt på en ny tur i t-banan med start vid Rådhuset, sedan Kungsträdgården och T-Centralen blå linje. Därefter byte till röda linjen och Stadion, Tekniska högskolan och Universitetet.

När: Onsdagen den 12 november kl 13.00-14.30.
Var: Samling vid T-banestation Rådhuset, norra biljetthallen mot Polishuset
Kostnad: 100 kr
Anmälan: Genom inbetalning på pluskonto 20 72 05-6 eller Swish 123 506 18 25. Ange ditt namn och 12/11. Sista anmälningssdag 7/11.

Visning av biografen Skandia

Följ med på en kulturhistorisk lustvandring genom biografen Skandias vestibul, rotunda, promenoarer och biosalong – en fascinerande ögonöppnare. Vår guide Kjell Furberg är biografhistoriker, Asplund-kännare samt författare och fotograf till boken "Svenska biografier" (Prisma 2000).

Han berättar om 1900-talets viktigaste svenske arkitekt Gunnar Asplund, som inredde världsberömda Skandia 1923, och bjöd in åtta unga konstnärer att smycka biografen. Asplund arbetade här med humor och spiritualitet, antydningar och överraskningar. Obs att turen innefattar en trappa och att ingen hiss finns i lokalen.

När: Måndagen den 1 december kl 13.00
Var: Samling i biografen Skandias entré, Drottninggatan 82
Kostnad: 100 kr
Anmälan: Genom inbetalning på pluskonto 20 72 05-6 eller Swish 123 506 18 25. Ange ditt namn och 1/12. Anmäl dig före 1/10. Då ser vi om vi har plats och möjlighet att också bjuda in medlemmar från Draken.

Jullunch på Grillska Gymnasiet

En välkommen tradition, eleverna på Grillska gymnasiet bjuder oss på en härlig jullunch.

Meny:

Varm glögg

Förrätt: Tre sorters sillar, kallrökt och varmrökt lax samt knäckebröd och potkäs

Varmrätter: Ugnsbakad torsk med dillsmörsås, ägg, räkor, pepparrot och buljongpotatis (F) eller

Senapsbakad fläskfilé med äppelsky, karamelliserad spetskål, picklade senapsfrön och rödlök samt potatiscrème (K) eller

Helbakad blomkål med gräddkokt spetskål, gröna bönor och picklade senapsfrön (V)

Dessert: Kaffe och te med chokladtryffel

När: Fredagen den 12 december kl 12.00

Var: Lindhagensgatan 124, vid en blindgång in från gatan. Buss 61 hållplats Nordenflychtsvägen ligger mittemot blindgången.

Kostnad: 275 kr

Anmälan: Genom inbetalning på pluskonto 20 72 05-6 eller Swish 123 506 18 25. Ange ditt namn och valt alternativ till huvudrätten (F, K eller V). Sista anmälningssdag 5/12.

ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER

Lunch på HEAT, Asplunden

För dig som tycker om att äta lunch tillsammans med andra har vi bokat glasrummet på restaurang Heat, Asplunden i Landstingshuset vid ett antal tillfällen. Lunchen består av Asplundens ordinarie utbud med en stor salladsbuffé plus varmrätt med kött-, fisk- och vegetariskt alternativ. Lättöl, stilla eller bubblande vatten ingår. Vill du ha vin till maten betalar du det själv.

När: Onsdagarna 3 sept, 1 okt, 5 nov och 3 dec kl 13.00

Var: Restaurang HEAT, Asplunden finns på baksidan av Landstingshuset på Hantverkargatan. Ingång från Landstingsparken.

Kostnad: Stamgästpris för pensionärer. En förutsättning för att få detta pris är att vi går in gemensamt efter att ha samlats i kapprummet innanför entrén.

Anmälan: Ingen föranmälan behövs.

Happy Hour på Old George Inn

Vi fortsätter att träffas på vår gamla favoritpub Old George Inn.

När: 25 sept, 23 okt, 27 nov och 18 dec kl 17.00

Var: Old George Inn, Scheelegatan 12.

Kostnad: Man betalar för sig på plats.

Anmälan: Ingen föranmälan behövs.

Promenader

Samling **varje onsdag kl 10.00** på övre delen av Kungsholmstorg mot Hantverkargatan för en cirka två timmars promenad inkl kaffepaus på ett trevligt kafé. **Vi går i alla väder.** Ring Sigge Ståhl tfn 073 940 30 60 för mer information. Ingen föranmälan.

Filmgruppen

En gång i månaden går vi på bio tillsammans med andra som delar filmintresset och sedan fikar vi och talar om filmen på något trevligt kafé. Gruppen har nu funnits i två år. *The Zone of Interest*, *Det finns alltid en morgondag*, *Så länge hjärtat slår* och *The Holdovers* och *All we imagine as Light* är exempel på filmer vi har sett. Kontakta gärna gruppens sammankallande, Leonor Camauer, tfn 076 90 98 403 camauer.leonor@gmail.com.

ANNAT INTRESSANT

Baltzar träfflokal

Baltzars träfflokal finns på Bolinders plan 1, en trappa ner och är till för Kungsholmens seniorer. Bland annat finns lättgympa, styrketräning, körsång och filmvisning på programmet. Kontakta Pernilla Karlstedt eller Åsa Bergqvist, som sätter upp dig på e-postlista för utskick av Baltzars nyhetsbrev där månadens program annonseras. Pernilla Karlstedt pernilla.karlstedt@stockholm.se 08 508 08 503
Åsa Bergqvist asa.bergqvist@stockholm.se 08 508 08 39

Kungsholmens kulturhus

Sedan januari 2025 har vi fått ett kulturhus här på Kungsholmen. Kungsholmens föreningsråd har fått lokaler på Sankt Göransgatan 92, där de anordnar olika aktiviteter i form av studiecirklar och enstaka evenemang. Alla ideella föreningar på Kungsholmen har möjlighet att hyra lokalerna av föreningsrådet.

Längst ner på deras hemsida kan du skriva upp dig för att få deras nyhetsbrev.

Kungsholmens bibliotek internationella biblioteket



Besöksadress är S:t Eriksgatan 33. Biblioteket har ett fokus på barn, mångspråk och integration. Men det är också det ordinarie biblioteket för oss kungsholmsbor, där vi kan låna, beställa och hämta böcker, läsa tidningar mm. På bibliotekets hemsida under Engagemang och aktiviteter kan du se och boka plats för bibliotekets aktiviteter.

Musik

Kungliga Musikhögskolan i Stockholm utbildar musiker och musiklärare på högsta internationella nivå. Konserter på Musikhögskolan är oftast gratis och publiceras löpande på deras hemsida www.kmh.se/konserter.

Konserterna är populära och biljetterna tar snabbt slut, så det kan vara bra att prenumerera på konsertinformation om du är intresserad.

Klimatkrisen - vad kan vi äldre göra?

Många äldre vill göra gemensam sak med barn och ungdomar och agera för att stoppa klimat- och miljöförstöring. **Gretas gamlingar** startade på Gotland 2019 och finns nu som ett nätverk över hela landet. Idén var att göra det enkelt för äldre att visa sitt engagemang genom att samlas utanför närmaste butik på fredagarna. På Kungsholmen träffas vi på Kungsholms torg varje fredag kl 12-12.30 för att prata med intresserade om klimatet.

Gretas gamlingar är partipolitiskt obundna och vill påverka politiker att lyssna på forskare och experter för att genomföra åtgärder som bromsar klimatförändringarna. Kom förbi och prata med oss!

Kontaktperson: Kerstin Isaksson kerstin.i@hotmail.com

Tips för dig som bor ensam

Du som bor ensam och känner dig orolig, anmäl dig till **Kungsholmens Trygghetsringning!**

Kungsholmens Trygghetsringning erbjuder trygghet för ensamboende seniorer inom Kungsholmens stadsdelsområde genom att du varje dag meddelar dig till telefonsvararen. Varje dag, året om lyssnar 8 volontärer av den telefonsvarare du ringer till när du anmält dig som "Ringare". Har du av någon anledning glömt att ringa, så ringer vi upp dig. Om du inte svarar, ringer vi en kontaktperson du valt.

Det kostar inget att vara med i Kungsholmens Trygghetsringning.
Vill du ha mer information? Ring Karin Karlsson tfn nr 08-656 46 02
eller 070-310 96 58.

Vi samarbetar med



Studieförbundet Vuxenskolan, SV Stockholm ger oss 10% rabatt på kurser. Se www.sv.se/stockholm



Activage Center Kungsholmen Information finns på www.activagecenter.com.
Activage ger oss 10% rabatt på fast medlemskap samt 15-30% rabatt på 8 veckors testperiod. Se bifogade broschyr.

SPF Drakens reseombud, Lars Roxtorp tfn 070-646 91 33 lars.roxtorp@gmail.com
och Lou-Lou Hoekstra-Skoog tf 073-589 35 45 lou-lou@live.se arrangerar resor som vi kan delta i.

Ledamöter SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik

Namn	tfn	mail
Magnus Ripa Olsson, <i>ordförande</i>	070 588 15 54	bmagnusripa@gmail.com
Karin Schiöld, <i>sekr</i>	076 117 52 34	karinsolveiglovisa@gmail.com
Margit Brattberg, <i>kassör</i>	070 531 36 30	margit@erudio.se
Christina Flordh, <i>program, medlemssekreterare</i>	070 201 86 71	c.flordh@gmail.com
Boel Seldén, <i>program</i>	070 444 35 34	boel.selden@gmail.com
Maria Steinberg, <i>ledamot</i>	070 536 55 96	maria@mariasteinberg.se
Ingrid Flarup, <i>ledamot</i>	070 301 59 93	ninniflarup@gmail.com

Ditt medlemskort nedan. Klipp ut och fyll i.

Medlemskort
2025



Namn:

Förening: