

VÄLKOMMEN TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN, STUDIEBESÖK OCH ÖVRIGA AKTIVITETER

Se vid varje enskild aktivitet vem du ska anmäla dig till:

Lillebil Björkman, lillebullan@gmail.com,
tfn 070-884 87 80 (helst SMS).

Elisabeth Starby, lisastarby@gmail.com,
tfn 070-884 81 35, (helst SMS).

Eva Sederholm, eva.e.sederholm@gmail.com,
073-159 07 20, (helst SMS).

Betala på förhand!

Betala så snart du har fått svar att du har fått plats.
Helst till Swish 123 009 71 62 (ange datum) eller
bankgiro 5850-7674 (ange namn och datum).

Har du anmält dig och fått förhinder, lämna återbud
senast sista anmälningssdag, så återbetalar vi avgiften.

OBS. Vi har anmälningstider, som framgår av varje
programpunkt. Anmälningstiden för studiebesök
startar 5 veckor före besöket. För månadsmötena i
november och december kan man anmäla sig tidigast
1 oktober. För de tre första månadsmötena gäller
enbart en sista anmälningssdag.

25 augusti **Tisdag 12.30**

Månadsmöte*

”Lev skönare – en vision men också en aforism”.

Friskvårdsrebellen **Johan Holmsäter** berättar.

Kostnad 150 kronor. **Bindande anmälan**

senast 20 augusti till Lillebil.

9 september **Onsdag**

Studiebesök* **Samling 10.45**

”Vandring i Gamla stan i Strindbergs fotspår”

med **Anita Persson**. 90 minuter.

Samling på Riddarholmen vid Taubestatyn.

Kostnad 100 kronor. **Bindande anmälan senast**

4 september till Elisabeth.

15 september **Tisdag 12.30**

Månadsmöte*

Birgitta Wikland berättar om sin mamma **Ilon** och hennes konstnärsliv.

Kostnad 150 kr.

Bindande anmälan senast 10 september till Lillebil.

16 september **Onsdag 08.45**

Dagsresa **avresa Karlaplan**

till **Moa Martinssons torp i Ösmo** med guidning samt lunch och guidning på **Årsta slott**.

Obs trappor! Kostnad 900 kronor.

Bindande anmälan snarast och senast

1 september till Elisabeth.

27 september **Söndag 18.00**

Söndagsmiddag. Vi går på restaurang.

Anmälan till Eva. Mer information

kommer med e-post och på hemsidan.

30 september **Onsdag**

Studiebesök **1. Samling 09.45**

2. Samling 12.45

Guidad visning av **nya Slussen**, 1 timmes presentation av **Jennie Grute** inomhus för att sedan fortsätta utomhus. Totalt ca 2 timmar.

Slussenrummet, Södermalmstorg 4.

Kostnad 75 kronor. **Bindande anmälan från**

26 augusti och senast 25 september till Elisabeth.

7 oktober **Onsdag**

Studiebesök* **Samling 10.45**

Guidad visning av **Hedvig Eleonora kyrka** med **Nina Burge**. Kostnad 100 kronor.

Möjlighet att efteråt stanna kvar och avnjuta orgelkonsert "Ligg ner i Hedvig".

Bindande anmälan från 2 september och

senast 2 oktober till Elisabeth.

16 oktober **Fredag**
Studiebesök** **1. Samling 10.15**
 2. Samling 12.15

Guidad **vandring på Långholmen** med
Stefan Maubakken. 90 minuter.
Samling vid bron på ösidan. Kostnad 160 kronor.
Bindande anmälan från 11 september och
senast 11 oktober till Elisabeth.

20 oktober **Tisdag 12.30**
Månadsmöte*
”Jorden runt på 101 dagar”. Gun Karlsson
berättar. Kostnad 150 kronor.
Bindande anmälan senast 15 oktober till Lillebil.

22 oktober **Torsdag 10.00-16.30**
Seniordagen
Östermalmsföreningarna och Stadsdelsnämnden
bjuder in till Öppet Hus i Historiska museet.
Program kommer senare på hemsidan och via e-post.
Ingen anmälan. Fri entré.

28 oktober **Onsdag**
Studiebesök **1. Samling 10.50**
 2. Samling 12.00
Guidad **visning av Postmuseum**. 60 minuter.
Lilla Nygatan 6. Kostnad 100 kronor.
Bindande anmälan från 23 september och
senast 23 oktober till Elisabeth.

8 november **Söndag 18.00**
Söndagsmiddag. Vi går på restaurang.
Anmälan till Eva. Mer information kommer
med e-post och på hemsidan.

12 november **Torsdag 14.00-16.00**
Gemensamt seminarium för Östermalms
4 SPF-föreningar. **”Bedrägerier mot äldre –**
hur skyddar vi oss mot detta?” Program om
medverkande och anmälan kommer med e-post
och på vår hemsida.

17 november Tisdag 12.30

Månadsmöte*

Malcolm Dixelius talar om världssituationen.

Kostnad 150 kronor. **Bindande anmälan från**

1 oktober och senast 12 november till Lillebil.

26 november Torsdag

Studiebesök 1. Samling 12.00

2. Samling 13.00

Apotekarsocietetens Museum.

Guidad visning. Wallingatan 24. OBS trappor!

Kostnad 175 kronor.

Bindande anmälan från 21 oktober och senast

21 november till Elisabeth.

6 december Söndag 18.00

Söndagsmiddag. Vi går på restaurang.

Anmälan till Eva. Mer information

kommer med e-post och på hemsidan.

9 december Onsdag

Studiebesök Samling 10.45

”Konsten i SEB”. Martin Joanson guidar.

90 minuter. Adress Stjärntorget 4, Arenastaden.

Pendeltåget (norrut) till Solna. Utgång Friends Arena.

Kostnad 100 kronor. Medtag legitimation.

Bindande anmälan från 4 november och senast

4 december till Elisabeth.

15 december Tisdag 12.30

Månadsmöte*

”Sverige-Estland, vår gemensamma historia”.

Hans Lepp berättar. Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan från 1 oktober och

senast 10 december till Lillebil.

Vårt första möte för våren äger rum tisdagen den

19 januari 2027.

RESOR info via separat blad, hemsidan och e-post.

PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

Anders Rickardsson 073-619 83 51

Christina Roman Hellström 076-019 15 50

VÄNTJÄNSTEN

Väntjänsten har frivilliga seniorer som gärna ställer upp med inköp, sällskap eller promenad. Tjänsten är kostnadsfri. Kontakta väntjänstens samordnare 08-783 67 65, vardagar 10.00-12.00.

ADVOKATJOURN

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekets kundtjänst, 08-508 309 00, för bokning, från kl.10.00 (tisdagar från kl.13.00).

SENIOR I STOCKHOLM. Webbplats för Stockholms stad. Info om bl.a. träffpunkter, fixartjänster, seniorrabatter, <https://senior.stockholm>

DIGITALT STÖD för seniorer. Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfritt stöd med telefon, surfplatta och dator. Ring David eller Clara, måndag-fredag kl. 9.00-10.00, 08-508 10 286.

FIXARTJÄNST – efter fyllda 69 kan du få hjälp med enklare vardagssysslor, t.ex. att bära från vind eller källare, byta glödlampor, säkringar och gardiner. Tjänsten är kostnadsfri. Ring måndag–fredag kl. 9.00-10.00, 08-508 10 603.

PUB-TRÄFFAR Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54. **9 september, 14 oktober, 11 november, 9 december.**

Torsdagspromenader med SPF Hedvig Eleonora runt Djurgårdskanalen. Avslutning med fika.

27 augusti – 10 december.

Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron, **kl. 10.00.**

Ingen avgift. Frågor: Eva Näslund, 073-716 24 31.

VANDRINGAR med SPF Engelbrekt

Varannan onsdag från 2 september till 25 november.

Se Engelbrekts hemsida om starttider och samlingpunkter. Frågor: Charlotte Chatillon Winbergh, 070-660 52 29.

Med SPF Gärdet-Djurgården

BOULE. Vi spelar alltid onsdagar kl. 13.00, om vädret tillåter, vid Elverket på Styrmansgatan.

Kontaktperson: Karin Linnstrand, 070-304 83 21.

BOWLING. Lokal Scotts, Kungsgatan 37.

Start 3 september Vi spelar alltid torsdagar kl. 13.00.

Anmälan: Gunilla Dahlén, 070-512 92 13

MINGEL

Tisdagar 14.00

Clarion Hotel, Jungfrugatan 57.

Torsdagar 15.00

Scandic Park, Karlavägen 43.

Fredagar 14.00

Riddarbaren, Erik Dahlbergsallén 24.

DANSTRÄFFEN Fredagar 13.00–16.00

28 augusti–18 december, ej 13 november.

Dansträffen ordnar eftermiddagsdans i Hjorthagens

Kulturhus, Artemisgatan 19. T-bana till Ropsten,

uppgång Hjorthagen. Levande musik, se www.folkkulturcentrum.se.

Kaffe/te och bröd ingår i priset.

Kostnad 170 kr, medlemmar 140 kr. Medlemskap

200 kr/år. Annika Strandell, 070-523 94 14.

TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar 10.00–15.00. 3 september–10 december.

Fasta par. Platser lediga. Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kontakta Leif Persson 070-517 50 99.

Terminsavgift 100 kr, bordsavgift/gång 150 kr.

RABATTER OCH AVTAL

På Östermalm har vi ett antal attraktiva rabatter.

Se också erbjudanden via SPF på vår hemsida.

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

Ordförande

Inger Öhman 070-231 16 92
inger@bjornhuvud.se

Vice ordförande och Medlemsansvarig

Anders Rickardsson 073-619 83 51
n.anders.rickardsson@gmail.com

Styrelsesekreterare och Väntjänsten

Eva Sederholm 073-159 07 20
eva.e.sederholm@gmail.com

Hemsida och Program

Birgitta Agazzi 073-037 39 91
birgitta.agazzi@gmail.com

Program och Vuxenskolan

Lillebil Björkman 070-884 87 80
lillebullan@gmail.com

Program och Medlemsregistret

Elisabeth Starby 070-884 81 35
lisastarby@gmail.com

Program

Katarina Lundblad 070-884 77 11
k.lundblad@telia.com

VALBEREDNING

– Krister Schram, sammankallande
070-756 87 37, kschram88@gmail.com
Christina Roman Hellström,
076-019 15 50, christina.roman@gmail.com
– Monica Wåglund, 070-950 23 98,
monica@waglund.eu

**Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan
i programpunkter märkta *.**





SPF Seniorerna Karlaplan

Hemsida: spfseniorerna.se/karlaplan

E-post: karlaplan@spfseniorerna.se

**Besök gärna vår hemsida eller ladda ner
SPF-appen för senaste information.**

**Vi skickar också information till
den som anmält e-postadress.**

PROGRAM Hösten 2026

**Våra månadsmöten äger rum i
Historiska museets hörsal.**

OBS Hiss finns utomhus till höger om entrén!

**Vi börjar med smörgås och kaffe från 12.30.
Föredraget börjar ca 13.30.**

**Mötesavgift 150 kronor (smörgås och kaffe ingår).
Ta gärna med en vän som gäst,
som vi hoppas vill bli medlem senare.**

Årsavgift 375 kronor