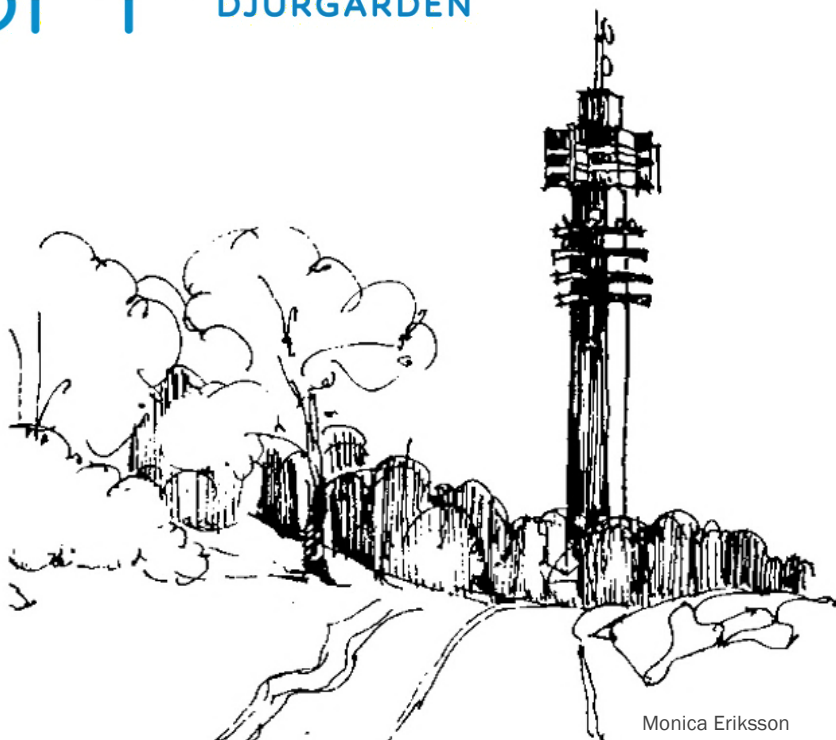




Monica Eriksson

PROGRAM HÖSTEN 2026



VÅR HEMSIDA

Öppna din mobilkamera och rikta den mot QR-koden här bredvid, klicka på **Spfseniorerna** så kommer du direkt till vår hemsida.

www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

KALENDER

Datum		Egna anteckningar
	AUGUSTI	
30	Gemensam söndagsmiddag, se sid 6	
	SEPTEMBER	
8	Föreläsning om drönare, * se sid 7	
24	Studiebesök i Hagastaden, se sid 7	
	OKTOBER	
8	Studiebesök i Lumafabriken, se sid 8	
13	Gör din röst hörd, * se sid 8	
19	SPF - Distriktets Folkhälsodag , se sid 16	
22	Seniordagen - Östermalm, se sid 11	
	NOVEMBER	
2	Musikglädje med Olle Eilestam, * se sid 9	
10	Konsten i tunnelbanan, * se sid 9	
12	Seminarium - om bedrägerier, se sid 11	
Obs! 24	Studiebesök, Ital. kulturinstitutet, se sid 10	
	DECEMBER	
8	Julfest, Rigagatan 3, se sid 10	

*Vår förenings aktiviteter för hösten är framtagna av vår programgrupp:
Jörgen Hellberg, Gunnel Wikström, Lena Norberg Eriksson, Ulla Becker,
Mona Anderson.*

Programbroschyren är producerad av Kerstin Ivarsson samt tryckt av

HANINGE
TRYCKERI & SKYLTFORUM

KÄRA MEDLEM,

när jag skriver det här är det fortfarande försommar. Allt blommor - syrener, apalar, mandelblom, ja allt. Kvällarna blir bara ljusare och ljusare. Jag har lite svårt att tänka på hösten faktiskt. Men programbroschyren, den som du nu börjat läsa, den ska tryckas i god tid så att alla ca 750 medlemmar och ca 40 vänmedlemmar har den i postlådan i slutet av augusti. Och om jag får önska så hoppas jag att, när vi ser tillbaka, att vi har haft en riktig drömsommar, mycket sol, lagom varmt, lite regn på nätterna. Och förstås att den gett er skön vila och trevliga stunder med nära och kära. Och tänk om man fick drömma att alla krig var slut också! Och redan nu vet jag att när höstterminen börjar i SPF Gärdet Djurgården, då längtar jag verkligen efter att få träffa alla er på våra olika mötesplatser, studiebesök, bokcirklar, Riddarbaren och "hemma" på Rigagatan 3. Vi hoppas ni blir nöjda med höstens aktiviteter, lite allvarliga ämnen och lite underhållning. Att vi seniorer behöver höja våra röster är viktigt och vi får öva på det i oktober när vi får besök av en talpedagog. Rösta ska vi göra i september. Kom ihåg då att kryssa seniorer på valsedlarna så att vi får bättre representation. Hoppas ni också längtar efter att träffas och att ni tycker att programmet ser lockande ut!



Varmt välkommen!
Ulla Becker

Styrelsen 2026

Från vänster: Lars Sundell, *kassör*
Katriina Tuominen, *folkhälsa*
Jörgen Hellberg, *programgruppen*
Ulla Becker, *ordförande*
Monica Rönnerdahl, *webbredaktör*
Ingalill Svensson, *medlemsregister*
Kerstin Ivarsson, *vice ordförande och sekreterare*



ANMÄLAN OCH BETALNING

ANMÄL DIG DIREKT PÅ HEMSIDAN

Gå in på hemsidan, använd **QR-koden**, som finns på första sidan i denna broschyr.

1. Klicka på = **Meny**. Gå nedåt på sidan. Klicka på **Mina sidor**.
 2. Fyll i ditt personnummer och ditt postnummer. **Logga in och spara**.
 3. När du är på **Mina sidor** -
fortsätt längre ned på sidan, klicka på **Gå till föreningssida**.
 4. Välj önskad aktivitet, klicka på **Mer info**.
 5. Klicka på **Anmälan**, till höger eller längre ned på sidan.
 6. Klicka på **Bekräfta anmälan**. Du får en bekräftelse i din e-post.
- Alla aktiviteter du anmält dig till finns på **Mina sidor**. Klicka på **Aktiviteter** till vänster.Handledning till "Mina sidor" finns också på [hemsidan](#)



ANMÄL DIG VIA E-POST

Kom ihåg att alltid ange ditt **namn** och **datum** för din valda aktivitet. Anmälan är alltid bindande. Anmäl en aktivitet i taget. Betala inte förrän du fått bekräftelse att du är anmäld och fått plats. Betala endast en aktivitet per betalningsomgång, före sista anmälningsdatum. Vår e-post är: gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

Betala
med
SWISH



123-638 68 58



Öppna din mobil-
kamera och rikta
den mot QR-koden
här bredvid klicka
på **Swish** så kan du
betala direkt till oss.

Betala till
PLUSGIRO 437 61 36-0

Rabatt !

Alla SPF-medlemmar i föreningarna SPF Engelbrekt, Gärdet-Djurgården, Hedvig Eleonora och Karlaplan på Östermalm, har rabatt hos vissa lokala företag mot uppvisande av medlemskort. Observera att rabatterna är personliga. Det gäller endast den som är SPF-medlem, inte familjemedlemmar. Läs vidare på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden) under fliken "Förmåner" www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder föreläsningar och studier som ger fördjupade kunskaper inom olika ämnen för dig som är 55+. Som medlem i SPF-seniorerna har du **10 % rabatt** på deltagaravgiften i Vuxenskolas allmänna utbud av studiecirkelar. Se vidare studieförbundets hemsida www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Studieförbundet Vuxenskolan är SPF-seniorernas samarbetspartner. Vi samarbetar främst gällande program på månadsmöten.*



MEDLEMSKORT



För att visa upp ditt medlemskap i mobiltelefonen, gå in på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se)

1. klicka på = **Meny**. Gå nedåt på sidan.
2. Klicka på **Mina sidor**.
3. Fyll i personnummer och postnummer.
4. **Logga in** och **spara**.

Medlemskortet finns också att hämta på Rigagatan 3, i samband med våra månadsmöten.



GEMENSAM SÖNDAGSMIDDAG

Söndagen den 30 augusti kl.17:30
Information om restaurang, meny och
kostnad meddelas i god tid via e-post.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast
den 24 augusti eller till
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

Val den 13 september 2026



Om de beslutande församlingarna i kommuner, regioner och nationellt inte speglar befolkningen riskerar seniorernas perspektiv att trängas undan. Genom att kryssa seniorer på valsedlarna stärker vi demokratin och säkerställer att den seniora generationens erfarenheter tas till vara.



**Stockholms
stad**

**Norra innerstadens stadsdels-
förvaltning**
Äldreomsorgsavdelningen

PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

SPF har en viktig uppgift - att påverka politikerna. Vi är representerade i Stadsdelsnämndens Pensionärsråd (SPR). Rådet ska ta initiativ till förbättringar för områdets pensionärer. Läs mer på vår hemsida under fliken "Pensionärsrådet" www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden



VAD GÖR ALLA DRÖNARE I UKRAINA *

Tisdagen den 8 september kl.13:30

Kostnad:110 kr

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3

I media hör vi dagligen om drönarkrig i Ukraina. Lars Tornerhielm berättar om vad drönare är för något, hur man kan hjälpa att stärka Ukrainas

försvarsförmåga. Lars har varit officer i hela sitt yrkesliv. Han har varit med att starta en förening med syfte att stärka Ukrainas försvarsförmåga. Han hjälper nu armén att uppdatera läroböcker som bl a omfattar drönare.

STORSTOCKHOLMS BRANDFÖRSVAR

Efteråt får vi höra hur vi gör det mer brandsäkert i vardagen och vad man bör tänka på för att minska risken för brand, vilka hjälpmedel som finns samt hur man ska agera om olyckan ändå är framme. Föreläsningen är anpassad för oss seniorer och det finns utrymme för dialog och frågor.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast den 3 september eller till [gad-et-djurgarden@spfseniorerna.se](mailto:gadet-djurgarden@spfseniorerna.se)



STUDIEBESÖK I HAGASTADEN

Torsdagen den 24 september kl.13:00-15:00

Kostnad:Gratis

Plats: Solnavägen 1E,
nära Torsplan och Norra Tornen

Max 25 deltagare

Vi besöker den nya stadsdelen Hagastaden.

Vi börjar inomhus med en presentation hur en sådan exploatering kommer till för att därefter avsluta med en tur i området.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast den 21 september eller till [gad-et-djurgarden@spfseniorerna.se](mailto:gadet-djurgarden@spfseniorerna.se)



STUDIEBESÖK I LUMAFABRIKEN

Torsdagen den 8 oktober kl.14:00

Plats: Lumagatan 6-10

Södra Hammarbyhamnen

Kostnad:150 kr

Välkommen till Luma glödlamps-fabrik. Guiden Inger Johansson visar sitt spännande museum om glödlampan Luma och områdets historia samt bilder från förr. Kanske

har vi chansen att komma upp i glasrummet som användes som testningsrum för lamporna, med fantastisk utsikt över Stockholm. Museet är handikappanpassat, men för att komma upp till glasrummet behöver man kunna gå två trappor.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast 5 oktober
eller till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se



GÖR DIN RÖST HÖRD *

Tisdagen den 13 oktober kl.13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3

Kostnad:110 kr

Isabella Thambert, röst- och talpedagog/logonom, bjuder på en interaktiv föreläsning i röst och tal. Det blir prova -på -övningar med tips om hur vi kan bibehålla våra röster friska, starka och uttrycksfulla upp i hög ålder.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast den 8 oktober
eller till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se



MUSIKGLÄDJE *

Måndagen den 2 november kl.18:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3

Kostnad:150 kr

Olle spelar och sjunger ofta i Seglarbaren på Birka. Han har varit kapellmästare, pianist och sångare i SVT:s "Söndagsöppet" under flera år, spelat på Nalen och i Berwaldhallen mm. Vi får njuta av hans musik och du kan önska din favoritlåt. Den som känner för det får gärna ta en svängom på dansgolvet, säger Olle. Vi serverar vin, öl och alkoholfritt med tilltugg.

Anmäl dig på [HEMSIDAN](https://www.hemsidan.se) senast den 27 oktober eller till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se



KONSTEN I TUNNELBANAN *

Tisdagen den 10 november kl.13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3

Kostnad:110 kr

Stefan Hagdahl tidigare chef för konsten i tunnelbanan och den offentliga konsten i Stockholms stad kommer till oss och berättar om konsten i tunnelbanan. Stockholms tunnelbana kan sägas vara världens längsta konstupställning. Där finns många fantastiska konstverk tillgängliga för alla. Föredraget kommer att göra nedslag i ett antal sevärda stationer.

Anmäl dig på [HEMSIDAN](https://www.hemsidan.se) senast den 5 november eller till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se



STUDIEBESÖK - ITALIENSKA

KULTURINSTITUTET **obs! ändrat datum**

Fredagen den 24 november kl.17:00

Plats: Gärdesgatan 14

Kostnad och program: meddelas i inbjudan som kommer via e-post.

Vi får en visning av institutet, den ikoniska byggnaden och den intressanta inrednings-

designen. Efteråt njuter vi av en konsert och mingel med bubbel.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast den 20 november eller till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se



JULFEST

Tisdagen den 8 december kl.13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3

Kostnad:275 kr

Julfest "hemma" på Rigagatan!

Lite repris av förra årets uppskattade

Julmingel. Ta på dig tomteluvan och kom i julstämning tillsammans med vännerna i SPF Gärdet-Djurgården.



Anmäl dig på [HEMSIDAN](#) senast den 3 december eller till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

Betala först när du fått bekräftelse att du fått plats, men innan anmälningstidens utgång. Betala till Swish 123 638 68 58

VI FINNS FÖR DIG !
VÄNTJÄNSTEN PÅ ÖSTERMALM



- Du behöver ledsagning vid olika situationer?
- Du önskar en extra promenad med sällskap?
- Du vill lyssna på högläsning i hemmet?
- Du vill få guldkant i tillvaron?

Utan kostnad kan du få denna hjälp av pensionärer tillhörande SPF Seniorerna Östermalm. Du är välkommen att kontakta vår samordnare, tfn 08-783 67 65, vardagar kl.10:00-12:00

AKTIVITETER SPF ÖSTERMALMSFÖRENINGARNA



SENIORDAGEN PÅ ÖSTERMALM

Torsdagen den 22 oktober

Save the date!

En heldag på Historiska museet, med intressanta föreläsningar, utställare samt underhållning.

Detaljerat program kommer i september via e-post, hemsida och facebook.



SEMINARIUM - om bedrägerier mot oss äldre

Torsdagen den 12 november kl.14:00 -16:00

Plats: Historiska museet, hörsalen

Save the date!

Program och mer information om anmälan kommer i september via e-post, hemsida och facebook.

AKTIVITETER SPF ÖSTERMALMSFÖRENINGARNA



BOULE

Onsdagar kl.13:00

Utomhusverksamhet (om vädret tillåter)
vid Elverket, Styrmansgatan. Kontaktperson:
Karin Linnstrand, tfn 070-304 83 21



BOWLING

Alla torsdagar kl.13:00

Start den 3 september

Plats: John Scott 's, Kungsgatan 37

Frågor: kontakta Gunilla Dahlin, tfn 070-512 92 13



TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar kl.10:00 -15:00

från 3 september – 10 december

Plats: Oscarshemmet

Kostnad:150 kr/gång. Terminsavgift 100 kr. Fasta par.

Anmälan: Leif Persson, tfn 070-517 50 99

HJORTHAGENS KULTURHUS



DANSTRÄFFEN

Dans till levande musik

Fredagar kl.13:00 -16:00

28 augusti -18 december (ej 13 nov)

Artemisgatan 19, Hjorthagens Kulturhus

Kostnad:140 kr. Ej medlemmar 170 kr

Medlemskap 200 kr/år

Kaffe /te med bröd ingår. Frågor:

Hanna Karlsson, tfn 070-482 33 63



POPULÄRA MIDDAGSSTRÄFFAR

En gång i månaden träffas vi för gemensamma middagar. Val av restaurang, dag och tid meddelas via e-post, hemsida och facebook.



HOME HOTEL TAPTO (fd. Clarion)

Tisdagar kl.14:00. Träffpunkt och mingel.

Jungfrugatan 57.

Frågor: Jörgen Hellberg, tfn 070-246 31 80



THE LONDONER

Onsdagar kl.15:00. Pubträffar. Karlavägen 52.

Följande datum; 9 september, 14 oktober,
11 november, 9 december.

Frågor: Eva Holmström, tfn 070-376 92 39



SCANDIC PARK HOTEL

Torsdagar kl.15:00. Träffpunkt och mingel.

Karlavägen 43.

Frågor: Charlotte Chatillon-Winbergh,
tfn 070-660 52 29



RIDDARBAREN

Fredagar kl.14:00. Träffpunkt och mingel.

Erik Dahlbergsallén 24, Fältöversten.

Frågor: Ulla Becker, tfn 070-531 49 27

BIOGRUPPEN

Vi går på bio tillsammans.

Vi är en liten grupp som bestämmer en lämplig film att se. Vi lägger ut dag, tid och plats för biobesöket på hemsidan och SPF-appen. Sedan kan man bara infinna sig vid biografen. Vi fikar efter filmen och delar med oss av våra synpunkter. Frågor: Sigbritt Pilblad, tfn 070-743 83 71



BOKCIRKLAR

Vi har tre bokcirklar. En har funnits länge och är fullsatt. Den leds av Kerstin Ehnбом. Den andra träffas på Träffpunkt Rio, Sandhamns-gatan 4. Kontaktperson är Anne-Marie Jemdahl, tfn 070-527 7200. Den tredje träffas på Träffpunkt

Bo Bergman, Bo Bergmans gata 4. Kontaktperson är Ingmarie Fägerlind, tfn 070-233 4292. För alla gäller att vi ses en gång i månaden och väljer en bok som vi läser eller lyssnar på till nästa gång och sedan diskuterar under lättsamma former.



DECKARKLUBBEN

Deltagarna träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamns-gatan 4. Kontakt: Carl Manros, tfn 070-333 11 14



ENGLISH CONVERSATION

För dig som talar engelska relativt obehindrat och vill hålla språket vid liv. Vi träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamns-gatan 4. Kontakt: Carl Manros, e-post: carl@manros.com eller tfn 070-888 86 92



LITE SNABBARE PROMENADER

Alla torsdagar kl.10:00 med start vid busskuren utanför Kampementsbadet med start den 3 september. Ingen avgift. Vi går med eller utan stavar och i lite snabbare takt på Djurgården. Vi fikar en gång per månad. Frågor: Kerstin Ehnborn, tfn 070-275 02 20



PROMENADER RUNT DJURGÅRDSKANALEN

Torsdagspromenader Kl.10:00, 27 augusti – 10 december. Ingen avgift. Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron. Vi går runt Djurgårdskanalen och avslutar med fika. Vill du endast fika, gå direkt till Bageri/Restaurang 1897 (f.d. Sjöcaféet) kl.11:00. Frågor: Eva Näslund, tfn 073-716 24 31

SPF ENGELBREKTS VANDRINGAR

Alla vandringar är c:a 5-6 km långa. Tag gärna med stavar, vid behov broddar. Matsäck medtages om inte cafebesök anges. Vid frågor ring ansvarig ledare.

Onsdag 2 september SKOGÅS Mötesplats: Skogås C, pendeltågstation kl.10:30, nedanför trappan i tågets färdriktning. Ledare Eva Caldenius, tfn 070-415 72 98, Birgitta Drougge.

Onsdag 16 september EKHAGEN-BERGIANSKA Mötesplats: T- banan Universitetet kl.10:30. Ledare Louise och C-G Hamilton, tfn 072-207 85 55, Cafebesök.

Onsdag 30 september AKALLA-SÄBYSJÖN, Mötesplats: Akalla T-bana uppgång i tågets färdriktning. Kl.10:30. Ledare Yvonne Hamawandi, tfn 070-866 45 93, Ulla Reutersvärd.

Onsdag 14 oktober NACKA STRAND- SVINDERSVIK, Mötesplats: Nybroplan kajplats 80 kl 10:00. Ledare Barbro och Hans Öqvist, tfn 070-292 47 46

Onsdag 28 oktober EKEBYSJÖN-ÖSBYSJÖN, Mötesplats: Östra station kl.10:15, ovanför rulltrappan. Ledare Elena Sahlin, tfn 070-969 44 44, Brita Forhner.

Onsdag 11 november HÖKARÄNGEN-FARSTA STRAND, Mötesplats: Hökarängens T-banestation, kl.10:30, utgång i tågets färdriktning, 1:a vagnen. Ledare: Birgitta Drougge, tfn 070-544 47 90, Eva Caldenius.

Onsdag 25 november RÖSJÖN-EDSBERG, Mötesplats: T-banan Danderyds sjukhus kl.10:30, sitt i sista vagnen. Ledare Göran Däcker, tfn 070- 538 76 86



HÖSTENS RESEPROGRAM

Höstens sedvanliga reseprogram för Östermalmsföreningarna kommer att publiceras på vår hemsida i augusti. Reseprogrammet kommer också att skickas ut via e-post.



DISTRIKTETS RESOR

Här på distriktets hemsida kan du läsa om resorna i höst.

Adressen är:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/>



SENIORENS RESEKLUBB

Här kan du läsa mer om Seniorens resor.

Adressen är:

<https://www.senioren.se/kategori/resor/seniorens-reseklubb/>



SPF STOCKHOLMSDISTRIKTETS FOLKHÄLSODAG

OBS! Reservera den 19 oktober kl. 9:00 -15:00

Plats: Westmanska Palatset

Programmet kommer bl a att innehålla föreläsningar om tarmbakteriernas betydelse för immunförsvaret, hur vi kan bibehålla våra röster friska genom åren, om benskörhet samt SPF:s förbundsmästerskap. Information om programinnehåll, medverkande och anmälan kommer i september via e-post, hemsida och facebook.



⇒ **I DIN E-POSTLÅDA**

⇒ **PÅ VÅR HEMSIDA**

⇒ **I SPF-APPEN**

⇒ **PÅ FACEBOOK**

Under hösten kommer vi att lägga ut information löpande, om nyinsatta aktiviteter, arrangemang och andra aktuella erbjudanden på vår hemsida, på facebook samt meddela dig via e-post. För att inte missa något är det därför viktigt att du har en aktuell e-postadress registrerad hos oss.

Har du bytt e-postadress eller är osäker på vilken adress vi har till dig, meddela oss gärna så snart som möjligt så att du fortsätter att få all information direkt i din inkorg.

Vår e-postadress: gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

FACEBOOK

Vi har en egen grupp på facebook.

Gå med och bli en del av vår gemenskap.

Vi ser fram emot att träffa dig där.

Vår grupp heter SPF seniorerna Gärdet/Djurgården

<https://www.facebook.com/groups/638076183533948>



SPF seniorerna Gärdet/Djurgården

Information inför våra månadsmöten

För att vi ska kunna förbereda våra månadsmöten på bästa sätt öppnar vi dörrarna tidigast kl **13:00**

VARMT VÄLKOMMEN !

KONTAKTUPPGIFTER BRA ATT HA TILL HANDS

FÖR SENIORER I STOCKHOLMS STAD

<https://senior.stockholm>

ÄLDRE DIREKT en telefonservice där du kan få information om äldreomsorg, stödinsatser och vart du ska vända dig. Ring tfn **08-80 65 65**

Du kan också skriva till aldredirekt@stockholm.se

- Stöd och hjälpmedel i vardagen
- Anhörigstöd
- Äldreomsorg
- Träffpunkter och aktiviteter för seniorer
- Information om ekonomi, boende, hälsa och trygghet

FIXARTJÄNST

Du som fyllt 69 år kan få hjälp med riskfyllda enklare vardagssysslor av Norra innerstadens stadsdelsförvaltning, t.ex att bära upp och ner saker från vind eller källare, hals säkra mattor, fästa sladdar, byta glödlampor, säkringar och gardiner. Tjänsten är kostnadsfri sex timmar per år och hushåll. Gäller även om du har hemtjänst. Tfn **08-508 10 603**, kl. 9:00 -10:00

<https://senior.stockholm/hjalp-i-vardagen/fixartjanst/>

IT-STÖD FÖR SENIORER.

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning erbjuder avgiftsfritt stöd med telefon, surfplatta och dator (hjälp i hemmet med att lära sig appar, e-post, videosamtal, beställa mat online m.m), maximalt sex timmar per år och hushåll. Digital utrustning och fungerande internetabonnemang måste finnas. Ring Clara eller David, måndag-fredag kl. 9:00 -10:00, tfn **08-508 102 86**. E-postadress:

digitalstodjare.norrainnerstaden@stockholm.se

ADVOKATJOUR

Advokatjour på Östermalms bibliotek. Kostnadsfri rådgivning. Ring kundtjänst för att boka tid, tfn **08-508 309 00**

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS



VÄLKOMMEN TILL VÅR HEMSIDA

Öppna din mobilkamera,
rikta den mot QR-koden
här bredvid, klicka på
Spfseniorerna, så kommer
du direkt till vår hemsida.



Här kan du anmäla dig till våra olika aktiviteter samt få information om vår förening. Här finns nyheter som inte är med i denna programbroschyr.

Adressen är www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden



LÄS NYHETERNA DIREKT I DIN MOBILTELEFON

Vår App heter "SPF SENIORERNA". Här får du tillgång till allt som du kan läsa på vår hemsida, direkt i din mobiltelefon. Så snart något uppdateras får du en notis om det. Appen finns att hämta i App Store och Google Play. OBS! På varje månadsträff finns vi tillgängliga, om du behöver hjälp att ladda ned appen i mobiltelefonen.

SKRIV TILL OSS

Vår e-postadress: gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

RING TILL OSS

Har du inte tillgång till hemsida och e-post, kontakta vår ordförande Ulla Becker, tfn 070-531 49 27 om aktuell information i föreningen.



DIN E-POSTADRESS

Det är viktigt att vi har den rätta e-postadressen till dig, så att vi kan nå dig. Om du har en ändring meddela oss till
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se