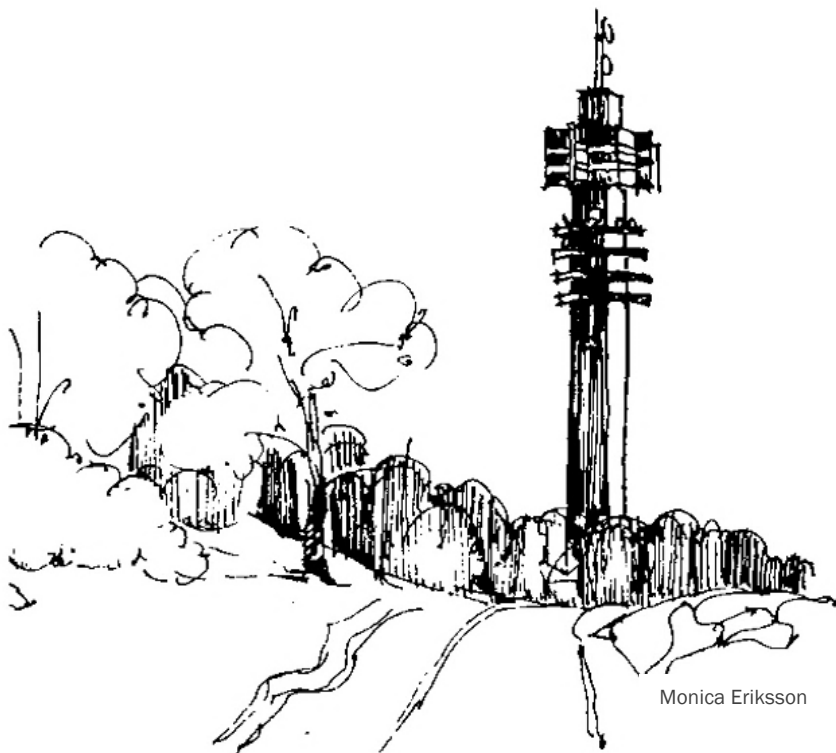




Monica Eriksson

PROGRAM VÅREN 2026



VÅR HEMSIDA

Öppna din mobilkamera och rikta den mot QR-koden här bredvid, klicka på

Spfseniorema så kommer du direkt till vår hemsida.

www.spfseniorena.se/gardetdjurgarden

KALENDER

Datum	Egna anteckningar
JANUARI	
14	Sverre Karlssons orkester *, se sid 6
22	Visning av Bellmanhuset, se sid 6
29	Kris och Beredskap, se sid 6
FEBRUARI	
10	Årsmöte, se sid 7
23	Spionage i modern tid, se sid 7
MARS	
10	Om humor och hälsa*, se sid 8
26	Visning av KTH, se sid 8
APRIL	
14	Antikexperten Knut Knutsson*, se sid 9
15	Modevisning - Boutique Enada, se sid 9
MAJ	
7	Båtutflykt till Ekebyhovs slott, se sid 10
12	Ove Joanson om Donald Trump, se sid 10
JUNI	
6	Champagnefrukost - Jubileumsfest, se sid 13
9	Sommarlunch, se sid 10

Vår förenings aktiviteter för våren är framtagna av vår programgrupp:
 Jörgen Hellberg, Gunnel Wikström, Kerstin Ivarsson, Ulla Becker,
 Margareta Edelsvärd
 Programbroschyren är producerad av Kerstin Ivarsson samt tryckt av

HANINGE
 TRYCKERI & SKYLTEBIL

KÄRA MEDLEM, VÄLKOMMEN TILL VÅRENS PROGRAM



Nu har du vårprogrammet i dina händer – eller kanske på din skärm. Först väntar visserligen lite vinter, men vad gör det när vi redan kan se fram emot spännande aktiviteter och trevlig gemenskap? Vi hoppas att du hittar mycket som lockar!

Styrelsen och programgruppen arbetar tillsammans för att skapa ett varierat och innehållsrikt program. Vi vill att alla ska känna sig varmt välkomna att delta – oavsett om du är ny medlem eller har varit med länge. Dina synpunkter är värdefulla för oss, så dela gärna med dig av dina tankar och idéer. Ditt medlemskap betyder mycket – inte bara för vår gemenskap här lokalt, utan också för det viktiga arbete som SPF Seniorerna gör på nationell nivå. Tillsammans är vi en stark röst för att främja livskvalitet och välmående på äldre dar. 2026 är det valår och inom SPF kommer vi att ställa politikerna till svars och göra allt vi kan för att påverka i viktiga frågor.

Läs nu igenom programmet i lugn och ro och fundera på vilka aktiviteter du vill vara med på. Räkna också med att fler inbjudningar och nyheter kommer via e-post, hemsidan och appen. Glöm inte heller vår Facebookgrupp – där kan vi dela aktuella inlägg och hålla kontakten med varandra.

Varmt välkommen till en ny säsong tillsammans i Gärdet-Djurgården!

Ulla Becker



Här är vi i styrelsen

Från vänster: Ulla Becker, *Ordförande*. Lars Sundell, *kassör*.

Ingalill Svensson, *medlemsansvarig*. Jörgen Hellberg, *programgruppen*.

Kerstin Ivarsson, *vice ordf. sekreterare*. Monica Rönnerdahl, *webbredaktör*.

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. Betala inte förrän du fått bekräftelse att du är anmäld och fått plats. Betala endast en aktivitet per betalningsomgång, före sista anmälningdatum. Vår e-post är: gardet-djurgarden@spfsejorerna.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](#) 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 studiecirkel. Se vidare studieförbundets hemsida www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Studieförbundet Vuxenskolan är SPF-seniorernas samarbetspartner. Vi samarbetar främst gällande kulturprogram på månadsträffar.*



MEDLEMSKORT



För att visa upp ditt medlemskap i mobiltelefonen, gå in på vår [hemsida](#)

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 månadsträffar.



SVERRE KARLSSONS ORKESTER *

Onsdagen den 14 januari kl.13:00 OBS! se dag och tid

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad:100 kr.

Kom med oss, upplev nostalgi. Lyssna till gamla låtar och kanske ta en svängom, upplev värmen och gemenskapen till tonerna av Sverre Karlssons populära orkester. Anmäl dig senast 8 januari till

gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#)

Betala med Swish, se sid 4. Frågor: Kerstin Ivarsson, tel. 070-878 16 45



VISNING AV BELLMANHUSET

Torsdagen den 22 januari kl.16:00

Plats: Bellmanhuset, Urvädersgränd 3.

Kostnad:125 kr

Vi blir väl omhändertagna och vi får höra om Stockholm på 1700-talet, Bellmans liv, husets historia och även något om ordenssällskapet Par

Bricole. Under visningen framför en trubadur några av Fredmans epistlar och sånger. Anmäl dig senast 19 januari till

gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#)

Betala med Swish, se sid 4. Frågor: Gunnel Wikström, tel. 072-505 00 51



Information

KRIS OCH BEREDSKAP

Torsdagen den 29 januari kl.14:00-16:15

Lokal: Historiska Museet, Narvavägen 13.

Välkommen till ett kostnadsfritt seminarium om hur du förbereder dig inför en kris. Pirkko Jonsson från Civilförsvarsförbundet talar om vad hemberedskap innebär. Du får konkreta råd och tips för att stärka din egen beredskap. Beredskapssamordnare Paula Tamminen från stadsdelsförvaltningen ger en övergripande bild av hur beredskapsfrågorna hanteras på nationell, kommunal och lokal nivå. Anmäl dig till Elisabeth Starby senast den 22 januari till lisastarby@gmail.com eller ring tel. 070-884 81 35 Arrangeras av SPF Östermalmsföreningarna.

Denna annons
gäller som
kallelse till
årsmötet.

VÄLKOMMEN !

ÅRSMÖTE

Tisdagen den 10 februari kl. 13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3, Stockholm.
Motioner sänds till nedanstående e-postadress
senast fyra veckor före mötet. Årsmöteshandlingarna
finns tillgängliga på hemsidan två veckor före mötet.
Har du inte e-post eller tillgång till vår hemsida,
kontakta oss. Anmäl dig senast 5 februari till
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se

eller på vår [hemsida](#) Frågor: Kerstin Ivarsson, tel. 070-87816 45



SPIONAGE I MODERN TID

Måndagen 23 februari kl. 18:00

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad: 100 kr.

Carolina Angelis författare och föreläsare
med lång bakgrund inom den svenska
underrättelsetjänsten. Det försämrade

omvärldsläget påverkar samhälls-säkerheten på olika sätt. Hotaktörer, så
väl kriminella som statliga, använder sig i allt större utsträckning av
rekryterade personer från insidan av den verksamhet som man vill påverka
eller inhämta information ifrån. Hur går man till väga för att kartlägga
personer av intresse? Anmäl dig senast 19 februari till

gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#)

Betala med Swish, se sid 4. Frågor: Gunnel Wikström, tel. 072-505 00 51



**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



HUMOR OCH HÄLSA *

Tisdagen den 10 mars kl.13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad:100 kr.

Humor och hälsa, hur hänger det ihop? Marlene P Stjernfeld, legitimerad läkare sedan 1998, har forskat och fördjupat sig inom ämnet

Välmående. Nu delar hon med sig under

lättisamma former och reder ut sambanden mellan humor och hälsa. Kanske kan det ge nya insikter och nya idéer för vårt välmående. Anmäl dig senast den 5 mars till gardet-djurgarden@spfsejorerna.se eller på vår [hemsida](#) Betala med Swish, se sid 4. Frågor: Kerstin Ivarsson, tel. 070-878 16 45



VISNING AV KTH

Kungliga tekniska högskolan

Torsdagen 26 mars, samling kl.11:50

vid KTH:s entré, Drottning Kristinas väg 4.

Kostnad:110 kr

Vår guide berättar om KTH:s ingenjörshistoria och om KTH idag. Vi visas runt och vår guide berättar om arkitekturen och om konsten som

ständigt är närvarande på KTH. Ta på kläder efter väder, vi går över kullerstenar och i trappor. Max 20 personer. Anmäl dig senast 23 mars till gardet-djurgarden@spfsejorerna.se eller på vår [hemsida](#) Betala med Swish, se sid 4. Frågor: Jörgen Hellberg, tel. 070-246 31 80

NYTT!



TRYGGHETSSAMTALET -

ett samtal för att höra att allt är bra idag.

En tjänst utvecklad tillsammans med SPF Seniorerna. Varje dag ringer en digital assistent för en kort och trevlig pratstund, och larmar om något inte står rätt till eller om du inte svarat. Klicka på

länken och ta reda på mer <https://www.trygghetssamtalet.se>



ANTIKEKSPERT KNUT KNUTSSON *

Tisdagen den 14 april kl.13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad: 100 kr.

Vi har glädjen att välkomna Knut Knutson, en av landets mest uppskattade antik- och konstexperter, känd bland annat från Antikrundan i SVT och numera chefsintendent på Auktionsverket i Stockholm. Knut berättar på sitt speciella sätt om konst och antikviteter, delar med sig av sin kunskap och svarar gärna på frågor.

Anmäl dig senast 9 april till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#) Betala med Swish, se sid 4.

Frågor: Ulla Becker, tel. 070-531 49 27



MODEVISNING BOUTIQUE ENADA

Onsdagen den 15 april kl.18:30

Plats: Stora Nygatan 14, Gamla stan.

Kostnadsfritt.

Välkommen till modevisning hos färgstarka Valentina som presenterar senaste modet i sin Boutique Enada. Hon är känd för plagg av bra kvalitet, stil och elegans till både jobb, fritid och cocktails. Vi bjuds på ett glas vin med tilltugg och får en presentation av vårens mode, allt

visade på seniorer. Den som vill kan sedan göra fynd (med rabatt) i boutiquen. Obs! brant trappa, ingen hiss. Anmäl dig senast 13 april till

gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#)

Frågor: Kerstin Ivarsson, tel. 070-87816 45

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



BÅTUTFLYKT MED LUNCH

Torsdagen den 7 maj

Samling vid Stadshuskajen. Exakt tid för avgång kommer i god tid via e-post.

Kostnad: Resa + lunch betalas av deltagaren. Vi tar färjan till **Till Ekebyhovs**

slott, från Stadshuskajen till Tappström, nära Ekerö centrum. Vi promenerar sen till slottet, (ca 20 min) där intar vi lunch inkl kaffe. Därefter blir det presentation av slottet och sen kan vi gå runt i de olika rummen. Anmäl dig senast 4 maj till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#) Frågor: Gunnel Wikström, tel. 072-505 00 51



OVE JOANSON - NU ÄR DET ALLVAR! *

Tisdagen den 12 maj kl.13:30

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad:100 kr

Överlever amerikansk demokrati? **Ove Joanson** från Sveriges radio, utrikeskorrespondent och diplomat i Washington DC talar om USA:s president Donald Trump som är i färd med att omforma USA till en mer auktoritär

stat. Ove försöker reda ut bilden av den amerikanska omvälvningen. Anmäl dig senast 7 maj till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#) Betala med Swish, se sid 4.

Frågor: Jörgen Hellberg, tel. 070-246 31 80



SOMMARLUNCH

Tisdagen 9 juni kl.13:00

Information om restaurang, meny och kostnad meddelas i god tid via e-post.

Anmäl dig senast 4 juni till

gardetdjurgarden@spfseniorerna.se

eller på vår [hemsida](#) Betala med Swish, se sid 4.

Frågor: Ulla Becker, tel. 070-531 49 27



VÄNTJÄNSTEN

Väntjänsten är kostnadsfri och drivs tillsammans av SPF-föreningarna på Östermalm och bygger på frivilliga insatser.

VI FINNS FÖR DEJ OCH VI FÖLJER MED

när du t ex behöver besöka läkare, gå till fotvården eller handla. Vi gör dej också sällskap och går med på promenaden. Vi har utbildning och tystnadsplikt, så du kan känna dig trygg. Ring till expeditionen, tel. 08-783 67 65, måndag-fredag kl.10:00-12:00.



BOULE

Onsdagar kl.13:00

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



BOWLING

Torsdagar kl.13:00

Start den 15 januari. Lokal: John Scott 's, Kungsgatan 37.
Vi spelar alltid alla torsdagar kl.13:00. Kontakta Sture
Lindström, tel. 070-751 28 60



TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar kl.10:00 -15:00

Plats: Oscarshemmet. Under tiden 8 januari - 7 maj.
Kostnad:150 kr/gång. Terminsavgift 100 kr. Fasta par.
Anmälan: Leif Persson, tel. 070-517 50 99

DANSTRÄFFEN

Fredagar kl.13:00 -16:00 16 januari-15 maj (ej långfredag) Artemisgatan 19,
Hjorthagens Kulturhus. Kostnad:140 kr. Ej medlemmar 170 kr.
Dans till levande musik. Kaffe /te med bröd ingår. Medlemskap 200 kr/år.
Frågor: Annika Strandell, tel. 070-523 94 14

TRÄFFPUNKTER SPF ÖSTERMÅL

POPULÄRA MIDDAGSSTRÄFFAR

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



HOME HOTEL TAPTO (fd. Clarion)

Tisdagar kl.14:00

Jungfrugatan 57. Träffpunkt och mingel.

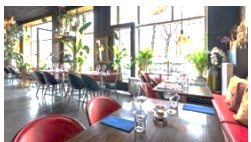
För frågor kontakta Jörgen Hellberg, tel. 070-246 31 80



THE LONDONER

Onsdagar kl.15:00

Karlavägen 52. Pubträffar. Följande datum; 14 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april och 20 maj. För frågor kontakta Eva Holmström, tel. 070-376 92 39



NYTT ! FUNKALISTIC Bistro & Bar

Onsdagar kl.13:00

Adress: Sehlstedtsgratan 1. Gemensamma luncher.

Frågor: Gunnel Wikström, tel. 072-505 00 51



SCANDIC PARK HOTEL

Torsdagar kl.15:00

Karlavägen 43. Träffpunkt och mingel.

För frågor: Charlotte

Chatillon-Winbergh, tel. 070-660 52 29



NYTT ! RIDDARBAREN

Fredagar kl.14:00

Erik Dahlbergsallén 24, Fältöversten.

Träffpunkt och mingel.

För frågor kontakta Ulla Becker tel. 070-531 49 27



CHAMPAGNEFRUKOST

11- års jubileum! Detta måste firas!

Lördagen den 6 juni kl.08:00

Plats: Tessinparken vid kaféet.

Kostnad:125 kr, betalas via Swish 070-765 70 20 eller

betalas på plats. Vi gör tilltugg precis som första gången, bl.a croissant med lax och snittar. Ta med egen dryck/glas. Anmälan senast 4 juni till

Britt Hedin, tel. 070-765 70 20 eller britt.hedin@gmail.com

I samarbete med SPF Hedvig Eleonora.

TRÄFFPUNKTER SOMMARTID

TESSINPARKENS UTESERVERING

Fredagar kl.14:00

Vid gynnsamt väder sommartid.

Frågor ring Britt Hedin tel. 070-765 70 20



HEDVIG ELEONORA SOMMARCAFÉ

Onsdagar kl.14.30

Perioden 3 juni -19 augusti. Vid fint väder träffas vi under de vackra träden vid Hedvig Eleonora kyrka, för fika och trevlig samvaro.

För frågor: Christina Johannisson, tel. 073-388 81 94



HJÄLP MED MOBILTELEFONEN

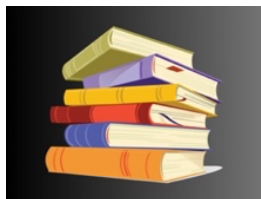
Vid varje månadsträff erbjuder vi personligt stöd för den som känner sig lite osäker eller behöver fräscha upp sina kunskaper om hur man

- hittar till vår hemsida
- loggar in på "Min sida"
- laddar ner SPF-appen
- anmäler sig på vår hemsida

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 ring Karin Linnstrand, tel. 070-304 83 21



BOKCIRKLAR

Våra bokcirklar är populära!

En cirkel har funnits i flera år och är för närvarande fullsatt. Den leds av Kerstin Ehnborn.

Vår andra cirkel som träffas på Träffpunkt Rio startade i höstas och blev snabbt full. Nu formas därför en grupp till som också kommer att träffas en gång i månaden på Rio, Sandhamnsgatan 4. Vi väljer en bok som alla läser eller lyssnar på till nästa gång och diskuterar under lättsamma former. Kontaktperson för båda cirkelarna är Anne-Marie Jemdahl, tel. 070-527 72 00.



DECKARKLUBBEN

Deltagarna träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamnsgatan 4. Kontaktperson: Carl Manros, tel. 070-333 11 14



ENGLISH TEAM CONVERSATION GROUP

För dig som talar engelska relativt obehindrat och vill hålla språket vid liv. Vi träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamnsgatan 4. Kontakta Carl Manros, e-post: carl@manros.com eller tel. 070-333 11 14



LITE SNABBARE PROMENADER

Torsdagar kl.10:00 Start från Kampementsbadet. Alla torsdagar, med början den 8 januari. Vi går med eller utan stavar och i lite snabbare takt på Djurgården. Vi fikar en gång per månad. Ingen avgift. För frågor kontakta Kerstin Ehnbohm, tel. 070-275 02 20



PROMENADER RUNT DJURGÅRDSKANALEN

Torsdagspromenader 15 januari - 4 juni, runt Djurgårdskanalen, avslutning med fika. Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron kl.10:00. Vill du endast fika gå direkt till Bageri Restaurang 1897 (f.d. Sjöcaféet) kl. 11.00. Ingen avgift. Frågor: Eva Näslund, tel. 073-716 24 31

PROMENAD - HJORTHAGEN

Onsdagen 6 maj kl.13:00 Samling Artemisgatan vid T-skylden kl.13:00. promenad i Hjorthagen samt besök i Hjorthagens vackra kyrka. Christina Johannisson leder och svarar på frågor, tel. 073-388 81 94 Ingen förhandsanmälan.

PROMENAD - KARLBERG

Onsdagen den 27 maj. Från Karlberg mot Pampas Marina. Samling kl.10.00 på Karlaplan. Vi tar oss till St Eriksplan och promenerar sedan förbi Karlbergs slott och längs Karlbergskanalen till Pampas Marina vid Ulfundasjöns strand. Där kan vi äta lunch/fika. Eva Oberger leder och guidar samt svarar på frågor, tel. 070-660 41 49. Ingen förhandsanmälan.



MÖTESGLÄDJE

En app från SPF-förbundet, för att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre. I appen kan du enkelt få kontakt med andra i samma situation. Appen är enkel att ladda ner och enkel att använda.

www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/

RESOR VÅREN OCH SOMMAREN 2026

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA RESOR (även om du varit med på tidigare resor) med angivande av adress, telefonnummer och e-postadress. Till utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges. Kontakta **Germund Olinder** tel. 0708-665 625 eller skriv till germund.maud@gmail.com

LÄS MER UTFÖRLIGT om resorna på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden) under fliken ”Reseprogram” www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

UPPSALA STADSTEATER Arrangör: Germund Olinder

Musikalen Bonnie & Clyde med 3-rätters lunch.

Den 11 april. Avfärd från Karlaplan kl. 11:30, åter cirka 19:30. Bonnie & Clyde är paret som trotsade lagen, jagade drömmen och blev odödliga. Med känsloladdad musik berättar den fängslande Broadwaymusikalen historien om ett av världens mest ökända kärlekspar. I en unik iscensättning, regisserad av Niklas Riesbeck, skildras parets passionerade kärlekshistoria, spirande uppror och desperata flykt från lagen. **Pris: 1 395:-** Ingår bussresa, 3-rätters lunch och musikalen.

Läs mer på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden)

ROCKELSTAD OCH SPARREHOLM Arrangör: Germund Olinder

Den 15 april. Avfärd kl. 09:00 från Karlaplan, åter cirka 18.00. Vi dricker förmiddagskaffe på Rockelstad. Därefter visning av slottet. Vi får höra om godset genom tiderna, dess arkitekturhistoria, märkvärdiga föremål och inte minst om Herman och Carin Görings anknytning till slottet. Lunch på Plevnagården i Malmköping innan vi kör till Sparreholms slott, där vi får en visning av Bilmuseet, som visar bilutvecklingen från slutet av 1800-talet fram till våra dagar och innehåller en av Europas bästa bilsamlingar. **Pris: 995:-** Läs mer på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden)

FÄRÖARNA Arrangör: CK:s Resor

Den 11-15 maj. Vi flyger från Arlanda via Köpenhamn till Färöarnas flygplats Vágar. Där tar vår buss oss till ”världens minsta huvudstad, Torshavn på huvudön Streymoy, där vi checkar in på vårt centralt belägna hotell Hafnia. Under våra utfärder får vi information om färingarnas historia, sägner, konst och litteratur m.m. Vi kommer också att uppleva Färöarnas stora attraktion, naturen. Vi kommer bland annat till de mäktiga fågelfjällen, till Färöarnas mest betydande historiska plats och mycket mer. **Pris: 23 985:-**, enkelrumstllägg: 2 700:-

Läs mer på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden)

STORA SUNDBY SLOTT OCH EBELINGMUSEET Arrangör: Germund Olinder

Dagstur den 20 maj. Avfärd från Karlaplan kl 09:30, åter cirka 18.00. I natursköna Södermanland ligger Stora Sundby Slott. Gården har en lång historia från medeltiden, började byggas på 1400 talet. 1848 stod det nuvarande slottet färdigt. När vi anländer till slottet börjar vi med kaffe och kaka i caféet, innan vi får en visning av slottet, som bebos av familjen Klingspor. Vår lunch kommer vi att inta på Restaurang Magdakullan vid Magda Säteri i Näshulta. Efter lunchen åker vi till Torshälla och Ebelingmuseet, för en guidad visning. På Ebelingmuseet visas samlingen med verk av konstnären Allan Ebeling, måleri, keramik och skulpturer. Här finns även verk av dottrarna Marianne och Harriet Ebeling samt Foto Bäckstrand-arkivet med många bilder från Torshälla. **Pris: 895:-** Läs mer på vår [hemsida](#)

HANSASTÄDER I NORRA TYSKLAND Arrangör Ck:s Resor

Lübeck, Schwerin, Rostock, Stralsund, Greifswald & Rügen.

Den 7–12 juni. Hansastäderna har haft stor betydelse för handeln i Europa och för Sverige. Det finns många anknytningar till Sverige och vi ska bekanta oss med några av dessa under 6 innehållsrika dagar. Vi flyger direkt till Hamburg där Jöran och vår buss möter oss. Första dagen kommer vi till Lüneburg, "Alte Salzstrasse" och Gadebusch med ett slag mellan Sverige och Danmark 1712. Middag på hotell i Schwerin, där vi sover en natt. Övriga nätter sover vi i Stralsund.

Dag 2 tar vi en promenad i Schwerin med det vackra slottet och på eftermiddagen förflyttar vi oss till Rostock med Tycho Brahe-anknytning. Middag på hotellet.

Dag 3 blir en lugn dag i Mecklenburgische Schweiz med bl.a. en båttur på en av sjöarna. Middag på egen hand.

Dag 4 kommer att helt ägnas åt ön Rügen, som före första världskriget var en populär semesterort för berlinarna. Vi kommer bl.a. att se den kilometerlånga byggnaden Prora, som var tänkt som semesterboende för trogna nazister. Middag på hotellet.

Dag 5 besöker vi Stralsund, Greifswald och ön Usedom Middag på lokal resturang.

Dag 6 marsipanstaden Lübeck och hemresa.

Pris: 23 985:- enkelrumstllägg: 2 700:- Läs mer på vår [hemsida](#)

OPERA PÅ SKÄRET MED OPERATÅGET Arrangör Germund Olinder

Den 22 augusti. Giacomo Puccinis La Bohème är ett av operavärldens mest älskade mästerverk och en tidlös berättelse om kärlek, vänskap och drömmar. Vi stiger på tåget kl. 09.28 (prel.tid) vid Stockholm C och får våra anvisade platser. Efter någon timme serveras en tvårätters lunch och vi kommer till Skäret kl.14.21 (prel. tid). På hemresan efter föreställningen serveras en tre-rätters middag. **Pris: 4 450:-**

Läs mer på vår [hemsida](#)

ÄLDRE DIREKT

Ring tel. 08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen och du får svar direkt.

ÄLDRE KONTAKT

Hjälper äldre ur ensamheten ring tel. 076-052 68 00 vardagar kl.13:00-15:00 eller skriv till <https://www.aldrekontakt.se>

BROTTSOFFERJOUREN

Här kan alla som råkat ut för brott få hjälp kostnadsfritt, tel. 020-021 90 19 www.brottsofferjouren.se

FIXARTJÄNST

Du som fyllt 68 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. Tel. 08-508 10 603, kl.09:00-10:00 <https://senior.stockholm/hjalp-i-vardagen/fixartjanst/>

ADVOKATJOUR

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

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, tel. 08-508 102 86 e-mailadress: digitalstodjare.norrainnerstaden@stockholm.se

SL:S TRYGGHETSNUMMER

Når du dygnet runt om du känner dig otrygg inom kollektivtrafiken tel. 020-120 25 25

KONTAKT - INFORMATION



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 din mobiltelefon.

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 tel. 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

Avsändare:
SPF SENIORERNA
Gärdet-Djurgården
c/o Ulla Becker
Sandhamnsgatan 26
115 40 Stockholm

STYRELSE

Ulla Becker, Ordförande	tel. 070-531 49 27
Kerstin Ivarsson, vice ordf. sekreterare	tel. 070-878 16 45
Lars Sundell, kassör	tel. 070-857 50 43
Monica Rönnerdahl, webbredaktör	tel. 070-246 61 77
Jörgen Hellberg, programgruppen	tel. 070-246 31 80
Ingalill Svensson, medlemsansvarig	tel. 070-748 40 41

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

REVISORER

Rose-Marie Haglund	tel. 070-314 80 79
Karin Linnstrand	tel. 070-304 83 21

VALBEREDNING

Kerstin Ehnborn	tel. 070-275 02 20.
Anette Nyström	tel. 070-774 78 42.
Margareta Palmqvist	tel. 070-888 45 15

STADSDELSNÄMNDENS PENSIONÄRSRÅD (SPR)

Carl Ehnborn	tel. 070-522 00 14
Margareta Eriksson	tel. 070-256 40 12