

ADVOKATJOURN

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekets kundtjänst för bokning från kl.10.00, tisdagar från kl.13.00, 08-508 309 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 10 252.

FIXARTJÄNST – efter fyllda 68 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.

VANDRINGAR med SPF Hedvig Eleonora – ingen förhandsanmälan behövs.

Onsdag 6 maj, 13.00. Promenad i Hjorthagen och besök i Hjorthagens vackra kyrka. Samling Artemisgatan vid T-skylden. Frågor: Christina Johannisson, tfn 073-388 81 94

Onsdag 27 maj, 10.00. Promenad Karlberg mot Pampas Marina. Samling Karlaplan. Möjlighet till lunch/fika. Frågor: Eva Oberger, tfn 070-660 41 49.

Torsdagspromenader runt Djurgårdskanalen, Avslutning med fika, **15 januari – 4 juni.** Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron, **kl. 10.00.** Frågor: Eva Näslund, 073-716 24 31.

VANDRINGAR med SPF Engelbrekt Varannan onsdag från 4 februari till 29 april. 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 15 januari. Vi spelar alltid torsdagar kl. 13.00. Anmälan: Sture Lindström, 070-751 28 60.

MINGEL

Tisdagar 14.00
Clarion Hotel, Jungfrugatan 57.
Torsdagar 15.00
Scandic Park, Karlavägen 43.
Fredagar 14.00
Riddarbaren, Erik Dahlbergsallén 24.

PUB-TRÄFFAR Onsdagar 15.00
The Londoner, Karlavägen 52-54.
14 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april, 20 maj.

DANSTRÄFFEN Fredagar 13.00–16.00
16 januari–15 maj, ej långfredag.
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
8 januari–7 maj. 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-Distriktet och SPF-Förbundet. Se vår hemsida.

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

Fram till 17 februari 2026.

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

Kassör

Helga Lundin 070-297 15 26
helga.lundin@gmail.com

Hemsida och Program

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

Program och Vuxenskolan

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

Program

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

Program och Medlemsregistret

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



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 Våren 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

**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 när du har anmält dig och fått svar att du
har fått plats, dock senast sista anmälningsdagen,
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 anmälningsdag, så återbetalar vi avgiften.

15 januari **Torsdag**
Studiebesök * **Samling 12.45**

Busstur med Pontus Dahlstrand, som berättar
om gamla biografer, nöjesetablissemang,
restauranger, neonskyltar m.m.
Bussen avgår från Karlaplan.
Ca 2 tim. Kostnad 200 kronor.

Bindande anmälan senast 9 januari till Elisabeth.

20 januari **Tisdag 12.30**
Månadsmöte *

”Stockholms gator förr, nu och i framtiden.”

Alexander Ståhle, arkitekt och
stadsbyggnadsforskare berättar.
Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 15 januari till Lillebil.

29 januari **Torsdag 14.00-16.15**

Gemensamt seminarium för SPFs fyra
Östermalms-föreningar på tema

Beredskaps- och krishantering.

Pirkko Jonsson, från Civilförsvarsförbundet, talar
om hemberedskap.

Paula Tamminen, beredskapssamordnare vid
stadsdelsnämnden, talar om stadens arbete att motstå
samhällsstörningar.

Lokal: Historiska museets hörsal. Fri entré.

Anmälan senast 22 januari till Elisabeth.

Avboka om du får förhinder!

5 februari * **Torsdag 11.30**

Internationella Hotell- och restaurangskolan,

Kajplats 304. Efter en introduktion om skolan äter vi
en trerätters meny avslutad med en kopp kaffe. Det
går att köpa vin eller öl. Norra Hammarbyhamnen,
Tullgårdsgatan 12. Kostnad 200 kr.

Bindande anmälan senast 30 januari till Elisabeth.

8 februari **Söndag 18.00**
Söndagsmiddag. Vi går på restaurang.

Anmälan till Eva. Mer information
kommer med e-post och på hemsidan.

17 februari **Tisdag 12.30**
Årsmöte *

Därefter **”Renässanskonsert med en
kvartett ur Romeo & Juliakören”**.

Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 12 februari till Lillebil.

18 februari **Onsdag**
Studiebesök **1. Samling 11.00**
Vårsalongen **2. Samling 12.00**

Guidade visningar med **Marie Andersson**.
Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen.

Kostnad 190 kronor.

Bindande anmälan senast 13 februari till Elisabeth.

12 mars **Torsdag**
Studiebesök **Samling 13.45**

Guidad visning av **Hovstallet**.

Väpnargatan 1. Kostnad 190 kronor.

Bindande anmälan senast 6 mars till Elisabeth.

17 mars **Tisdag 12.30**
Månadsmöte *

”En timme med Taube” Eva-Karin Gyllenberg,
ordförande i Taubesällskapet berättar.

Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 12 mars till Lillebil.

29 mars **Söndag 18.00.**
Söndagsmiddag. Vi går på restaurang.

Anmälan till Eva. Mer information
kommer med e-post och på hemsidan.

16 april **Torsdag**
Studiebesök * **Samling 10.45**

Guidad vandring på Söder med **Stefan Maurbakken**.
T-bana till Zinkensdamm, samling Ringvägen 4
vid thaikiosken. Ca 90 minuter. Pigga ben.

Kostnad 160 kronor.

Bindande anmälan senast 11 april till Elisabeth.

21 april **Tisdag 12.30**
Månadsmöte *

”Mitt liv i musikens värld”. **Stefan Forsberg**,
tidigare chef för Stockholms Konserthus berättar.

Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 16 april till Lillebil.

10 maj **Söndag 18.00**
Söndagsmiddag. Vi går på restaurang.

Anmälan till Eva. Mer information
kommer med e-post och på hemsidan.

19 maj **Tisdag 12.30**
Månadsmöte *

”Den osänkbara legenden Titanic”.

Åke Fagrell berättar.

Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 14 maj till Lillebil.

28 maj **Torsdag**
Studiebesök **Samling 10.45**

Guidad visning av **Confidencen** i Ulriksdal.

T-bana och buss till Ulriksdals Wärdshus,
gå 120 m till Confidencen. Kostnad 175 kronor.

Möjlighet till lunch efteråt.

Bindande anmälan senast 23 maj till Elisabeth.

Biobesök

Under våren kommer vi att anordna **biobesök** eller
andra träffar. Vi skickar information per-e-post.

**Vårt första möte för hösten äger rum tisdagen
25 augusti.**

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



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.