

PROGRAM VÅREN 2024

KALENDARIUM

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Anmälan
tidigast

	Januari			
Måndag	8 januari	kl. 15.00	PUB-träff Dionysos	Ingen
Tisdag	16 januari	kl. 13.00	Månadsträff - Ester Blenda Nordström	20 december
Tisdag	23 januari	kl. 12.00	Guidad visning Svartbrödraklostret	2 januari
Onsdag	24 januari	kl. 14.00	Guidad visning Riksarkivet	2 januari
	Februari			
Måndag	5 februari	kl. 15.00	PUB-träff Dionysos	Ingen
Onsdag	7 februari	kl. 17.15	Persisk afton	3 januari
Måndag	12 februari	kl. 10.30	Besök på Scania Lastbilmuseum	8 januari
Tisdag	20 februari	kl. 13.00	Månadsträff - Tom Alandh	17 januari
Onsdag	21 februari	kl. 13.00	Årsmöte OBS! Timmermansgården	14 februari
Onsdag	28 februari	kl. 11.00	Filmvisning Anders Hanser	29 januari
	Mars			
Måndag	4 mars	kl. 15.00	PUB-träff Dionysos	Ingen
Torsdag	7 mars	kl. 12.00	Guidad visning Vrakmuseet	1 mars
Tisdag	12 mars	kl. 11.15	Guidad visning Liljevalchs	6 februari
Fredag	15-17 mars	kl. 10.00	Åbo med Svenska Teatern	15 januari
Tisdag	19 mars	kl. 13.00	Månadsträff - Mai-Lis Hellenius	21 februari
Torsdag	21 mars	kl. 10.30	Guidad visning Slussen-rummet	15 februari
	April			
Måndag	8 april	kl. 15.00	PUB-träff Dionysos	Ingen
Tisdag	9 april	kl. 12.00	Guidad visning Moderna Museet	5 mars
Tisdag	16 april	kl. 13.00	Månadsträff – Gunnar Bolin	20 mars
Onsdag	17 april	kl. 08.15	Resa Lena Linderholm	29 februari
Tisdag	23 april	kl. 13.00	Guidad visning Leksaksmuseet	18 mars
Onsdag	24-27 april	kl. 07.30	Konstresa med buss till Oslo	27 december
	Maj			
Måndag	6 maj	kl. 15.00	PUB-träff Dionysos	Ingen
Onsdag	15 maj	kl. 13.00	Guidad vandring Barnängen	10 april
Tisdag	21 maj	kl. 13.00	Månadsträff - Mona Rosell o. Enes Ziga	17 april
Onsdag	22 maj	kl. 14.00	Guidad visning Danvikshem	17 april
	Juni			
Onsdag	12 juni	kl. 13.00	Sommarlunch på Lilla Hasselbacken	8 maj



Kallelse till ÅRSMÖTE

Onsdagen den 21 februari kl. 13.00

**Timmermansgården, Timmermansgatan 46-48
Buss 55 och 57, hållplats Fatbursgatan**

**Årsredovisning och övriga räkenskapshandlingar
finns tillgängliga på www.spf.se/katarinasofia
senast den 7 februari**

SPF Seniorerna Katarina Sofia bjuder på kaffe med tilltugg.

Anmälan till årsmötet senast den 14 februari till: Leena Eriksson e-post:

tussleena@gmail.com.

Om du inte har e-post ring 072-514 41 84.

Viktig information angående anmälningar och avbokningar till aktiviteter!

Anmälan skall ske till **respektive programansvarig** enligt direktiv under de olika evenemangens presentation. När du fått bekräftelse på att du fått plats, ska betalning **ske senast 7 dagar** innan evenemanget äger rum, **om inte annat datum anges**.

Du betalar till föreningens **Plusgiro 15 09 41-3** eller **med Swish till 123 688 22 86**.

Kom ihåg att ange namn och datum för aktivitet vid betalning!

Om du får förhinder, meddela omedelbart till programansvarig!

Resor: Se över ditt försäkringsskydd inför resan.

Kontrollera att du har försäkring om du skulle bli sjuk och vara tvungen att avboka resan!

Vid sjukdom skickar du ditt läkarintyg och resans bokningsnummer till ditt försäkringsbolag.

Bokningsnumret får du av den som du anmält dig till för resan.

Anmälan till aktivitet hos SPF Katarina Sofia från annan SPF förening!

Självklart är du välkommen i mån av plats.

Måndagen den 8 januari

PUB-träff på Dionysos Restaurang och Bar

Plats och tid: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 15.00

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Tisdagen den 16 januari

”Som Ett Jävla Solsken” – En musikalisk teaterföreställning om Ester Blenda Nordström

Anna-Lena Hemström gestaltar både Ester Blenda och människor omkring henne. Kompositören Bengt Mulle Holmquist spelar gitarr live. Föreställningen är en fri dramatisering efter Fatima Bremmers prisbelönade biografi om Ester Blenda Nordström, reportern som gick sin egen väg och vågade ta makt över orden. Ester Blenda förnyade journalistiken, utforskade världen, rökte pipa och körde motorcykel i en tid, då kvinnor gick i långklänning och ännu inte fått rösträtt. Hon var en omskriven celebritet och kändis under 1900-talets första hälft. Här kommer hon igen!

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen

Tid: Kl 13.00. Dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 50 kr

Anmälan: Tidigast den 20 december till Leena Eriksson e-post tussleena@gmail.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-514 4184.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 9 januari.

Ange namn och ”Månadsträff januari”. **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 9 januari.** Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Tisdagen den 23 januari

Guidad visning – Svartbrödraklostrets källare

I en backe ner mot Österlånggatan i Gamla Stan, på Södra Benickebrinken bakom en liten svart järndörr, ligger Svartbrödraklostrets källare som är den enda kvarvarande delen av dominikanerklostret som grundades på 1300-talet och upplöstes år 1528 sedan Gustav Vasa gjort Sverige protestantiskt. Vi får en guidning i källarrummen med de mäktiga tegelvalven och får höra om klostrets intressanta historia. I klosterkyrkan fanns en berömd altarbild som sades ha undergörande kraft. Människor vallfärdade hit för att be om bot och bättring. Mirakler sägs ha inträffat. Man antar att källaren användes som härbärke för vägförare och *pilgrimer*. **OBS! Här behöver man ha friska ben.**

Plats: Södra Benickebrinken 4, invid Österlånggatan
Tid: Kl. 12.00. **Vi samlas utanför Den Gyldene Freden kl. 11.45.**
Pris: 100 kr för medlemmar, 170 kr för ej medlemmar
Anmälan: **Tidigast den 2 januari**, till Britt-Marie Wennergren e-post, britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden).

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 1 januari.

Ange namn och "klostret 12.00". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 16 januari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Onsdagen den 24 januari

Guidad visning – Riksarkivet

Riksarkivet är en myndighet med rötter i medeltiden. Här bevaras dokument och arkiv i rätt miljö för att slitas så lite som möjligt. Arkiven är till för alla, en nödvändig del av vår demokrati och vårt gemensamma kulturarv. Guiden berättar om verksamheten och visar också historiska dokument från medeltid till nutid. Här finns berättelser om stora samhällsförändringar och levnadsöden genom historien.

Plats: Fyrverkarbacken 13.
Tid: Kl 14.00. **Vi samlas vid entrén kl. 13.45.**
Resväg: Buss 4 och 74 hållplats Västerbroplan
Riksarkivet ligger i en röd tegelbyggnad.
Pris: **70 kr för medlemmar, 90 kr för ej medlemmar**
Anmälan: **Tidigast den 2 januari** till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 076-790 8314.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 17 januari.

Ange namn och "Riksarkivet". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 17 januari.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder!

Måndagen den 5 februari

PUB-träff på Dionysos Restaurang och Bar

Plats och tid: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 15.00

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Onsdagen den 7 februari

Persisk Afton med Kina Jacobsson - "Ett mattinköp ska vara som en förälskelse – Det ska säga klick"

Kina Jacobsson, som är en av de främsta specialisterna i Sverige på persiska mattor, hälsar oss välkomna till Persisk Afton. Under kvällen kommer hon att berätta om persiska mattor och den persiska kulturen. Syftet med kvällen är att lära oss om olika persiska mattors ursprung, framställning och människorna bakom dessa konstverk.

Kina kommer att berätta om vad man bör tänka på när man köper mattor. Det kommer under kvällen finnas möjlighet att köpa mattor till mycket förmånligt pris.

Garantier och bytesrätt ges i 6 månader. Tips: Ta mått hemma!

Vi serveras också en varm/kall persisk buffé, vin/vatten, kaffe och kaka

Plats: Hornsgatan 94, Jacobssons Inredning och Auktion, t-bana Zinkensdamm, buss 74

Tid: **Vi samlas utanför affären kl. 17.15.**

Pris: 150 kr för medlemmar, 200 kr för ej medlemmar

Anmälan: **Tidigast den 3 januari**, till Britt-Marie Wennergren e-post, britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden)

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 24 januari.

Ange namn och "Mattor". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 24 januari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Måndagen den 12 februari

Besök på Scania lastbilmuseum i Södertälje

Museet visar Scania AB:s historia genom åren. Fordonen är ej modeller utan har använts på riktigt och vi får provsitta lastbilarna. Här finns även några bussar och en fin järnvägsvagn. Tidigare experimenterade man med tillverkning av cyklar och flygplansmotorer.

Det finns en personalmatsal där vi kan luncha på egen bekostnad.

Resväg: Vi samlas i biljetthallen på Södra Station kl. 10.30.
ingång från Swedenborgsgatan för gemensam färd till Södertälje Centrum.
Därifrån buss 753 till Scania centralkontor, och en kort promenad.

Pris: 70 kr för medlemmar, 90 kr för ej medlemmar

Anmälan: Tidigast den 8 januari till Britt-Marie Wennergren e-post,
britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden).

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 5 februari.

Ange namn och "Scania"! **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 5 februari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Tisdagen den 20 februari

Månadsträff – Tom Alandh, Sveriges mest hyllade dokumentärfilmare/berättare

Tom Alandh har i över mer än 50 år arbetat på SVT1 som reporter och producent och har under de senaste 35 åren producerat nära 100 dokumentärfilmer. Tom Alandh tilldelades år 1987 stora journalistpriset och har gjort en rad lysande och mycket uppskattade TV-dokumentärer om vitt skilda människor och företeelser. Filmerna handlar ofta om till synes okända människor som det inte gått så bra för i livet. Han har berört miljontals TV-tittare med sina dokumentärer om människor i och utanför den svenska offentligheten. Vi får ta del av hans stora engagemang att finna personer att berätta om.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen.

Tid: Kl. 13.00. Dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 50 kr

Anmälan: Tidigast den 17 januari till Leena Eriksson e-post, tussleena@gmail.com

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte ha e-post, ring 072-514 4184.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 13 februari.

Ange namn och "Månadsträff februari". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 13 februari.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Onsdagen den 21 februari

Årsmöte – Se separat kallelse

Onsdagen den 28 februari

Anders Hanser Film – Gudomliga Indien

Författaren och journalisten på tidningen Vagabond, Per J Andersson har rest i Indien i över 30 år och lärt sig att älska landet som fascinerar och förbryllar så många. Tillsammans med Anders Hanser, tar Per besökarna med på en resa under 1,5 timme i detta enorma land, ett av världens mest mångfacetterade länder. Som berättare hör vi också Michaela Jolin och som uppläsare skådespelarna Björn Granath och Jennie Silfverhjelms.

Anders har gjort tre resor med Indienresor under sammanlagt femtio dagar för att fotografera och filma till denna stora upplevelse. Han har tidigare producerat Röd sol över Kina och Sven Hedin & Sidenvägen och därmed är hans Asientriologi komplett.

Plats: Biograf ZITA, Birger Jarlsgatan 37,
Tid: Kl 11,00. **Vi samlas utanför kl. 10.45.**
Pris: 175 kr för medlemmar, 195 kr för icke medlemmar
Anmälan: tidigast den 29 januari till Lillemor Mylly, Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 076-790 8314.

När du fått svar att du är välkommen betalar du senast den 15 februari.

Märk din betalning med namn och "Indien". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 15 februari.**

Meddela Lillemor omedelbart om du får förhinder!

Måndagen den 4 mars

PUB-träff på Dionysos Restaurang och Bar

Plats och tid: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 15.00

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Torsdagen den 7 mars

Guidad visning av Vrak – Museum of Wrecks

Vrak – Museum of Wrecks, kallat Vrakmuseet, är ett statligt marinarkeologiskt museum i Stockholm som invigdes i september 2021. Museet ligger vid Galärvarvet på Djurgården. Projektet att öppna ett museum genomfördes i samarbete med Statens maritima museer och det marinarkeologiska forskningsinstitutet vid Södertörns högskola. Vrakmuseet ska bevara och sprida kunskap om Östersjöns kulturarv, bland annat genom att berätta om de gamla skeppsvraken. Det finns minst ett hundratal intakta vrak på Östersjöns botten, som är av stort intresse.

Utställningarna innehåller berättelser om flera kända och okända vrak – som Resande Man, ett skepp som förliste 1660 men upptäcktes först 2012.

Plats: Båthall 2, Djurgårdsstrand 17.
Tid: Kl. 12.00. **V samlas utanför entrén kl. 11.45.**
Resväg: Buss 67 eller spårvagn 7 till Gröna Lund/Vasamuseet
Pris: 120 kr för medlemmar, 200 kr för icke medlemmar
Anmälan: Tidigast den 1 februari till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 076-790 8314.

När du fått svar att du är välkommen betalar du senast den 28 februari.

Ange namn och "Vrakmuseet"! **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 28 februari.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Tisdagen den 12 mars

Guidad visning – Vårsalongen 2024

Följ med på en guidad visning av Vårsalongen 2024 i Liljevalchs konsthall. Varje verk är till salu. Vårsalongen öppnade första gången år 1921 och är landets äldsta, så gott som obrutna utställningsformat. Jury för Vårsalongen 2024 är curatorerna Ashik Zaman och Tawanda Appiah samt OS-ryttaren Peder Fredricson.

Plats: Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60.

Tid: Kl. 11.15. **Vi samlas utanför entrén kl. 11.00.**

Pris: 100 kr för medlemmar, 175 kr för ej medlemmar

Anmälan: **Tidigast den 6 februari** till: Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com, (understreck mellan orden).

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 27 februari.

Ange namn och "Vårsalongen". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 27 februari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Fredagen den 15 mars – söndagen den 17 mars

Teaterresa till svenska teatern i Åbo

Åbo Svenska Teater spelar **lördagen den 16 mars** Broadwaymusikalen **Something Rotten!** en galet rolig fars, som handlar om hur å ena sidan Hamlet och å andra sidan musikalgenren kan ha kommit till. Vi hamnar i en påhittad renässans, kryddad med steampunk på 1590-talet i London. Musikalen driver med musikalgenren och har en uppsjö av referenser till kända musikaler samt till många av Shakespeares pjäser som har gjorts till musikaler. Föreställningen blandar friskt fakta och fiktion. Det är en musikalkomedi om hur pjäsen Hamlet kan ha kommit till. Det är något ruttet i intrigen...

Musikalen hade Broadwaypremiär år 2015 och nominerades för 10 Tony Awards, däribland "Best Musical".

Utresa: Fredagen den 15 mars kl 20.00 avgår M/S Viking Glory från Vikingterminalen vid Stadsgården.
Vi samlas kl 18.30 i terminalen.

Ankomst Åbo: Lördagen den 16 mars kl 07.35 (finsk tid)

Återresa: Lördagen den 16 mars med M/S Viking Grace kl 20.55 (finsk tid)
Vi samlas i terminalen kl 19.25 (finsk tid)
Söndagen den 17 mars kl 06.30 är vi åter i Stockholm.

Pris: Del i utsides dubbelhytt, 2.165 kr för medlemmar, 2.665kr för icke medlem.
Uppge vem du vill dela hytt med!
Utsides enkelhytt, 3.555 kr för medlemmar, 4.055 kr för icke medlemmar.

I priset ingår: Båtresa i vald hyttkategori.
2 st buffémiddagar inkl. öl, vin, läsk och kaffe.
Teaterbiljett på Åbo Svenska Teater kl 13.00 (finsk tid) lördagen den 16 mars.

I priset ingår Ej: Ingen frukost eller lunch.
Ingen gemensam transport till centrum.

Transport: Lokalbuss finns utanför terminalen in till centrala Åbo.
Buss avgår var 10:e minut.
Man kan betala både med kort (3€) eller kontant (4€) på bussen.
Vill man promenera är det ca 3 km.
Bagageförvaring: Box finns att hyra i terminalen (5€).

Anmälan: Tidigast måndagen den 15 januari genom e-post till Angela Bergström:
angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!
Om du inte har e-post ring 070 391 56 16. **När du fått svar att du är välkommen,** betalar du **senast fredagen den 9 februari**. Ange namn och "Åbo".

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 9 februari.
Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

OBS! Kom ihåg att ta med giltig legitimation såsom pass, nationellt ID-kort eller körkort.

Tisdagen den 19 mars

Månadsträff – Mai-Lis Hellénus "Fett säker på den rätta livsstilen"

Mai-Lis Hellénus är läkare och sedan år 2006 professor i allmänmedicin med inriktning mot just hjärtprevention vid Karolinska Institutet. Hon verkar också vid Stockholms hittills enda landstingsfinansierade livsstilmottagning som slog upp portarna för några år sedan. Frågan är vad som är värst: Svenskarnas stillasittande liv eller den pågående kostvurmen som hyllar mättat fett. Mai-Lis Hellénus anser att båda är hälsovådliga och räds inte att ta debatten.

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen.

Tid: Kl.13.00. Dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 50 kr

Anmälan: Tidigast den 21 februari till Leena Eriksson e-post, tussleena@gmail.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-514 4184.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 12 mars.

Ange namn och "Månadsträff mars". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 12 mars.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Torsdagen den 21 mars

Guidad visning – Slussen-rummet

I utställningen om Slussens ombyggnad och det framtida Slussen får vi en närmare inblick i projektet. Slussen var efter över 80 år utsliten och behövde rivas och byggas upp från grunden. Samtidigt försöker man anpassa området för att möta behoven hos dagens och morgondagens stockholmare. Vi får inblick i hur det kommer att bli när det är färdigt, vilka tekniska utmaningar som finns och vad platsen Slussen spelar för roll i Stockholm. Slussen är Stockholms stad största klimatanpassningsprojekt. Utanför utställningslokalen finns också en utsiktsplats där man kommer närmare arbetsområdet och vi får en överblick över pågående arbeten.

Plats: Slussen, Södermalmstorg 4

Tid: Kl 10.30. Vi samlas utanför entrén kl. 10.15.

Pris: 70 kr för medlemmar, 90 kr för ej medlemmar

Anmälan: Tidigast den 15 februari till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 070-391 5616.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 14 mars.

Ange namn och "Slussen". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 14 mars.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

Måndagen den 8 april

PUB-träff på Dionysos Restaurang och Bar

Plats och tid: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 15.00

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Tisdagen den 9 april

Guidad visning Moderna Museet – Rosa segel

Återse klassikerna och upptäck nya konstnärskap i den svenska modernismen. I utställningen "Rosa segel – Svensk modernism i Moderna Museets samling" samlas några av de många bildvärldar och konstnärliga uttryck som existerade sida vid sida under de tidiga 1900-talets stora samhällsförändringar. Rosa Segel samlar omkring 100 verk av konstnärer som Anna Casparsson, Siri Derkert, Sven X:et Erixson, Isaac Grünewald, Sigrid Hjertén, Bror Hjorth, Hilding Linnqvist, Vera Nilsson, Ragnar Sandberg och många fler. Den som vill kan på egen bekostnad äta lunch eller ta en fika i museets restaurang.

Plats: Moderna Museet, Skeppsholmen.

Tid: Kl. 12.00. Vi **samlas utanför entrén kl. 11.40.**

Pris: 120 kr för medlemmar, 180 kr för ej medlemmar

Resväg: Buss 65 går till Moderna Museet

Anmälan: **Tidigast den 5 mars** till Britt-Marie Wennergren e-post, britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden).

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 26 mars.

Ange namn och "Rosa segel 12.00"! **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 26 mars.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Tisdagen den 16 april

Månadsträff – Gunnar Bolin, "En släkt i skuggan av tre diktaturer"

Radioreportern Gunnar Bolin berättar om sin egna släkthistoria i boken "Hovjuvelerarens barn". Det är en historia som går 230 år tillbaka i tiden. W.A. Bolin är världens äldsta juvelerarfamilj som fortfarande är verksam. Man har varit hovjuvelerare åt fem ryska tsarer och tre svenska kungar. Han kommer även att dela med sig av sina radiominnen som finns berättade i boken "Bibliotekarien i Magdeburg".

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen.

Tid: Kl.13.00. Dörrarna öppnas kl. 12.30.

Pris: 50 kr

Anmälan: **Tidigast den 12 mars** till Leena Eriksson e-post, tussleena@gmail.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-514 4184.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 9 april.

Ange namn och "Månadsträff april". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 9 april.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Onsdagen den 17 april

Dagsresa till Strängnäs och Stallarholm med besök hos Lena Linderholm

Vi reser med buss kl. 08.15 från Clarion hotell på Ringvägen 98 till Strängnäs där vi börjar med en "hemma hos" visning där Lena visar, inte bara ett unikt byggnadsminne och ett levande konstnärshem utan också minnen efter Gösta Linderholm.

Färden går sedan vidare till Malmby där vi äter en Provenceinspirerad lunch i Linderholms anda på Megs Kök och Trevligt. Här möts vi av sång och musik och självklart får vi höra en del av Göstas välkända alster. Preliminärt är det Lena och Göstas gode vän Klasse Möllberg som står för underhållningen. Om Klasse inte har möjlighet blir det någon annan av deras musikaliska vänner eller barn som underhåller oss. Lena lovar att vi inte ska bli besvikna.

Dagen avslutas i Gula Industrihuset i Stallarholmen där Lena har sin butik och utställning. Lena visar runt och berättar medan vi beundrar hennes konstverk. Hon skapar unika konstverk, både keramik, textil och bilder, allt med tydlig doft av Provence. Självklart finns det möjlighet att shoppa för den som så önskar.

Efter en dag fylld av konst, musik och god mat lämnar vi Lena och beräknas vara tillbaka ca kl. 17.30.

Avresa: Clarion hotell, Ringvägen 98. Bussen avgår kl. 08.15

Vi samlas senast kl. 08.00.

Pris: 895 kr för medlemmar, 995 kr för icke medlemmar

Anmälan: Tidigast den 29 februari till Lillemor Mylly e-post, Myllylillemor@outlook.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring: 076-790 8314.

När du fått svar att du är välkommen betalar du senast den 9 april.

Ange namn och "Strängnäs". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 9 april.**

Avbokning efter den 9 april men innan den 16 april debiteras 50% av resans pris, därefter debiteras 100%!

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder!

Tisdagen den 23 april

Guidad visning av Stockholm Toy Museum

Stockholm Toy Museum är ett privat leksaks- och serietidningsmuseum som öppnade i september 2017 och är beläget i Skeppsholmens bergtrum på Skeppsholmen. Bergtrummet sprängdes ut i början av 1940-talet för att ge plats åt marinchefen med stab under krigsåren. Det består av 8 tunnlar som länkas samman till en yta av 4800 kvadratmeter.

Museet bytte till nuvarande namn i början av 2020 från Bergtrummet – *Tidö collection of toys and comics*. Tidö leksaks- och seriemuseum skapades 1974 av dåvarande ägaren till Tidö slott, Carl-David von Schinkel och invigdes då av kung Carl XVI Gustaf. Museet var beläget i slottet men flyttades därifrån och kom senare till bergtrummet på Skeppsholmen. I bergtrummet har scenografer och hantverkare skapat en spännande miljö för att kunna visa upp von Schinkels samling som spänner över tid från 1400-talet till nutid. Där finns över 40 000 leksaker och serieoriginal, det äldsta föremålet är en docka från 1400-talet som hittats i Peru i en barngrav. Kort sagt, där finns leksaker som väcker minnen från barndomen oavsett vilken ålder besökaren har.

Plats: Svensksundsvägen 5 (ingång intill f.d. Högvakten)
Tid: Kl. 13.00. Vi samlas kl. 12.45.
Pris: 120 kr för medlemmar, 200 kr för icke medlemmar
Resväg: Promenad från Slottsbacken eller buss 65 till Östasiatiska museet
Anmälan: Tidigast den 18 mars till Lillemor Mylly: e-post, Myllylillemor@outlook.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 076-790 8314.

När du fått svar att du är välkommen betalar du senast den 15 april.

Ange namn och "Leksaksmuseet"! **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 15 april.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder!

Onsdagen den 24 – 27 april

Konstresa med buss till Oslo

Följ med på en konstresa till vårt vackra grannland Norge och Europas snabbast växande huvudstad Oslo. Vi besöker Vigelandsparken som är den största skulpturparken i världen, får en visning på världens mest moderna operahus, samt guidas igenom Norges nya Nationalmuseum för konst, arkitektur och design. Under resdagarna blir det konst för hela slanten när vi även besöker Rackstadmuseet och Lars Lerins konsthall Sandgrund. Med oss på resan har vi den musikkunniga reseledaren Erik Sunnerstam.

Avresa: Clarion hotell, Ringvägen 98

Tid: Kl. 07.30. Vi samlas senast kl. 07.15.

Pris: 7.850 kr för medlemmar, 8.350 kr för icke medlemmar

Tillägg: Enkelrum 1.200 kr. Operabiljett 825 kr. (Rossinis opera La Cenerentola).

I priset ingår: Del i dubbelrum med frukost på First Hotel Millenium 3 nätter, 3 luncher och 2 tvårätters middagar.
Stadsrundtur med lokalguide, med ett besök på Vigelandsparken.
Visning av Oslo Operahus, entré och visning av Nasjonalmuseet.
Entré och visning av Rackstadmuseet, entré och visning av Lars Lerins Konsthall.
För fullständigt program se **Reseskaparna:** www.reseskaparna.se

Anmälan med namn, adress, telefon och personnummer samt ev. önskan om enkelrum eller operabiljett **tidigast 27 december** till: Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 076-790 8314.

När du fått svar att du fått en plats betalar du **senast 20 januari**.

Märk betalningen med ditt namn och "Oslo".

Begränsat antal platser. Anmälan är bindande!

Vid för få anmälningar ställs resan in!

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 20 januari.

Måndagen den 6 maj

PUB-träff på Dionysos Restaurang och Bar

Plats och tid: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 15.00

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Onsdagen den 15 maj

Guidad vandring i Fogelströms kvarter – Barnängen

Vi börjar vid Nytorget, eftersom det var där textiltillverkningen startade, och går sedan en guidad vandring med sjöstadsguiden Inger Johansson. Vandringen avslutas vid Hovings malmgård, Alsnögatan 3.

Guiden berättar om Södermalms industrihistoria, Barnängens textilfabrik och Liljeholmens Stearinfabrik. Vi får även höra om Per-Anders Fogelström. Vandringen tar ca 1 ½ timme och är ca 2 km lång.

De som vill fika efter vandringen kan följas åt till Kajsas i Parken. Var och en betalar för sig på caféet.

Plats: Nytorget. Utanför SevenEleven
Tid: Kl. 13.00. **Vi samlas kl. 12.45.**
Resväg: Buss 3 eller 76 hållplats Åsögatan
Pris: 120 kr för medlemmar, 200 kr för ej medlemmar
Anmälan: **Tidigast den 10 april** till Angela Bergström e-post, angela.bergstrom@ownit.nu.

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 070-391 5616.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du till senast den 8 maj.

Ange namn och "Barnängen". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 maj.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

Tisdagen den 21 maj

Månadsträff – Musikunderhållning av Mona Rosell och Enes Ziga

Mona Rosell är en mångsidig artist med lång erfarenhet och stort kunnande. Hon har många titlar, musiklärare, kantor, hovkapellist och operasångerska. Mona deltog i Artist-WM i Los Angeles 2010 där hon kom tvåa. Hon har ett digert program där hon även samarbetar med andra musiker.

Vi får ett omväxlande program med sång, violin och gitarr samt berättelser. Musik från Balkan möter svensk folkmusik och ungerska Csardas mm. Mona Rosell från Värmland och Enes Ziga från Bosnien har lärt ut en del av sin musik till varandra. De utlovar ett givande musikaliskt utbyte med fart och finesse!

Plats: Borgmästargatan 11 Nb, Stora församlingssalen.
Tid: Kl.13.00. Dörrarna öppnas 12.30.
Pris: 50 kr
Anmälan: **Tidigast den 17 april** till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före detta datum är ogiltig! Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 072-514 4184.

När du fått svar att du är välkommen betalar du senast den 14 maj.

Ange Månadsträff maj. **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 14 maj.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Onsdagen den 22 maj

Guidad visning – Danvikshem

Danvikshem är naturskönt beläget vid inloppet till Stockholm mitt emot Prins Eugens Waldemarsudde. Här finner du Sveriges mest unika äldreboende. Hemmet drivs av den ideella Stiftelsen Danviks hospital. Verksamheten som äldreboende kan spåras tillbaka i tiden till det år 1551 anlagda och år 1915 slutligen nedlagda Danvikens hospital. Den monumentala byggnaden planerades för att härbärgera över 400 boende. Danvikshem har byggts ut i olika omgångar, senast på 1980-talet. Efter visningen serveras vi eftermiddagskaffe.

Plats: Danvikshemsvägen 8.
Tid: Kl.14.00. **Vi samlas utanför entrén kl.13.45.**
Resväg: Buss 55 mot Henriksdalsberget, hållplats Danvikshem
Pris: 100 kr för medlemmar, 120 kr för ej medlemmar
Anmälan: **Tidigast den 17 april** till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden)

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 15 maj.

Ange namn och "Danvikshem 22 maj". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 15 maj.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Onsdagen den 12 juni

Sommarlunch på Lilla Hasselbacken

Välkomna till årets sommarlunch på Lilla Hasselbacken på Djurgården. Restaurangen är en klassiker som funnits sedan år 1866. Det trivsamma gröna huset bjuder på nostalgiska fotografier och målningar som erinrar om svunna tider. Efter en eldsvåda år 1960 restaurerades restaurangen och den återfick sin oscariska stil med punschverandor och snickarglädje.

Plats: Djurgårdsslätten 78
Tid: Kl.13.00. **Vi samlas kl. 12.30.**
Resväg: Spårvagn linje 7, eller buss 67 hållplats Skansen.
Pris: 250 kr för medlem, 350 kr för ej medlem.
Anmälan: **Tidigast den 8 maj** till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden)

Anmälan före detta datum är ogiltig. Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

Om du inte har e-post ring 072-724 0256.

När du fått svar att du är välkommen, betalar du senast den 29 maj.

Ange namn "sommarlunch". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 29 maj.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

INFORMATION

FÖRSÄKRING

Som medlem i SPF Seniorerna är du olycksfallsförsäkrad hos Försäkringsbolaget Skandia, när du deltar i föreningens träffar och aktiviteter.

RESOR

Kontrollera att du har försäkring om du skulle bli sjuk och vara tvungen att avboka resan! Vid sjukdom skickar du ditt läkarintyg och resans bokningsnummer till ditt försäkringsbolag. Bokningsnumret får du av den som du anmält dig till för resan.

SENIORER LÄR SENIORER använda DIGITAL TEKNIK

Senior Net Sweden är en nationell ideell förening som inspirerar seniorer till att använda digital teknik. De erbjuder support, praktiskt stöd och utbildning från grunden till mer avancerat. De har 40 lokala föreningar runt om i landet.

Vår lokala förening är **Internetkaféet "Kanelbullen"**, **Rosenlundsgatan 44 A** där det finns stödpersoner på plats för att ge hjälp, tips och råd. Kontrollera aktuella öppettider på www.snsso.se.

activage® - EN TRÄNINGSANLÄGGNING FÖR SENIORER

Activage Center är en personlig och småskalig träningsanläggning helt utvecklad för seniorer. SPF Seniorerna Katarina Sofia har tecknat ett samarbetsavtal med **Activage Center** som innebär att våra medlemmar får rabatt på introduktionspaket och löpande träning.

Du får 30 % rabatt på 8-veckors startpaket, 15 % rabatt på 8-veckors baspaket och 10 % rabatt på fast medlemskap.

Tränarna har fördjupad kunskap om den seniora kroppen och guidar till trygg och rolig träning helt efter deltagarnas egna förutsättningar och oavsett tidigare träningsvana. Tränarna vet vilka övningar som passar vid olika besvär och även vad man bör undvika att göra. Här fokuseras på social gemenskap och funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans. Ett träningspass kan ske individuellt eller i grupp med ledare. Det finns även en vattenmassagesäng som kan bokas före eller efter träningspasset. Träningspasset kan avslutas med en kopp kaffe eller te i loungen och en stunds samvaro med de andra medlemmarna.

Activage Center finns på Magnus Ladulåsgatan 53 (hörnet Swedenborgsgatan). Du kan kontakta Activage på telefon 08-684 244 22 eller med e-post, sodermalm@activage.com.

BRIDGE

Vår medlem Abdul Khakee har startat en aktivitetsgrupp i Hammarby sjöstad för SPF Seniorernas medlemmar. Bland annat ordnar man bridgespel tisdagar kl. 10.00-12.30 i HRF:s lokal på Malmgårdsgatan 63 A, som ligger cirka 20 m söderut från Malmgårdsvägen 63 om hörnet in i gränden. Där finns HRF:s lokal 2 trappor upp. Hiss Finns. Både nybörjare och rutinerade spelare är välkomna. Medverkan är kostnadsfri och alla bjuds på fika efter bridgespelet.

Anmälan till Anne Sjökvist 08-462 24 31 eller 076-101 40 27.

TEATER

Genom vårt samarbete med SPF Maria Högalid kan vi köpa teaterbiljetter till Dramaten och Stadsteatern till rabatterat pris och se föreställningar tillsammans med andra intresserade medlemmar. Du som är intresserad, skicka din e-postadress till Per Bäckström, perb1948@gmail.com som vidarebefordrar din anmälan till de biljetter som erbjuds.

OPERA

Några gånger om året erbjuds vi bokning av guppbiljetter till Kungliga Operan. Genom vårt samarbete med SPF Maria Högalid kan vi även köpa biljetter till Folkoperan till rabatterat pris. Du som är intresserad av operabiljetter, skicka din e-postadress till Per Bäckström, perb1948@gmail.com, så läggs du in i operagruppen.

Fria rörelser

Vi tränar måndagarna den 15 januari till och med den 15 april. I samband med påsken är måndagarna den 25 mars och 1 april inställda.

Rosen method movement är ett system av enkla mjuka rörelser som utgår från kroppens anatomi och som gradvis ger ökad rörlighet i muskler och leder.

Under ett pass som är 50 minuter, används alla större muskler och leder i de riktningar de har möjlighet till. Övningarna är utvecklade av sjukgymnasten Marion Rosen och kallas ibland för förebyggande sjukgymnastik.

Max 12 deltagare.

Ledare: Gunilla Wallin

Plats: Färggårdstorget 66

Tid: Kl. 11.30-12.30

Pris: 450 kr

Anmälan: Tidigast måndagen den 11 december till Ylva Eklund, epost: ylv.eklund@gmail.com.

Anmälan före detta datum är ogiltig.

Om du inte har e-post ring 070-868 25 57. **Betala** när du vet att du har fått en plats! Betala till föreningens plusgiro 15 09 41-3 eller swish 123 688 22 86 senast måndagen den 8 januari. Ange namn och "Rörelser".

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 januari. Meddela omedelbart Ylva om du får förhinder!



STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

SPF Seniorerna Katarina Sofia samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. När du deltar i Studieförbundet Vuxenskolas kurser får du som medlem i SPF Seniorerna 10 % rabatt på deras utbud. Kursprogrammet kan du ta del av på www.sv.se/stockholm.

För mer information ring 08-679 03 70.

Styrelse, revisorer och valberedning 2024

Våren 2024

www.spf.se/katarinasofia

Ordförande

Maris Sedlenieks
mobil 076-022 05 90
e-post maris.sedlenieks@gmail.com

Programgruppen

Angela Bergström
mobil 070-391 56 16
e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Vice ordförande

Anders Runelund
mobil 070-749 84 09
e-post anders@runelund.se

Programgruppen

Anders Runelund
mobil 070-749 84 09
e-post anders@runelund.se

Kassör

Per Bäckström
mobil 079-337 42 45
e-post perb1948@gmail.com

Revisor

Alice Hörnell
mobil 08-641 57 95
e-post alice.hornell@gmail.com

Webbredaktör

Leena Eriksson
mobil 072-514 41 84
e-post tussleena@gmail.com

Revisor

Susanne Skarpsvärd
mobil 070-742 77 25
e-post susanne@adeco.se

Medlemssekreterare

Mona Steinholtz
mobil 073-310 05 79
e-post steinholtzm@gmail.com

Revisorssuppleant

Margreth Norlin
mobil 073-777 76 94
e-post margreth.norlin@telia.com

Programgruppen, sammankallande

Tilda Tunblad
mobil 070-605 30 32
e-post tunbladtilda@yahoo.se

Valberedning, sammankallande

Kristina Törner
mobil 073-180 36 90
e-post kristina.torner@outlook.com

Programgruppen

Britt-Marie Wennergren
mobil 072-724 02 56
e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com

Valberedning

Ann-Kristin von Euler Chelpin
mobil 070-678 53 47
e-post ann-euler@outlook.com

Programgruppen

Lillemor Mylly
mobil 076-790 83 14
e-post Myllylillemor@outlook.com

Valberedning

Harriet Åkerlund
mobil 070-429 19 99
e-post hakerlund@hotmail.com