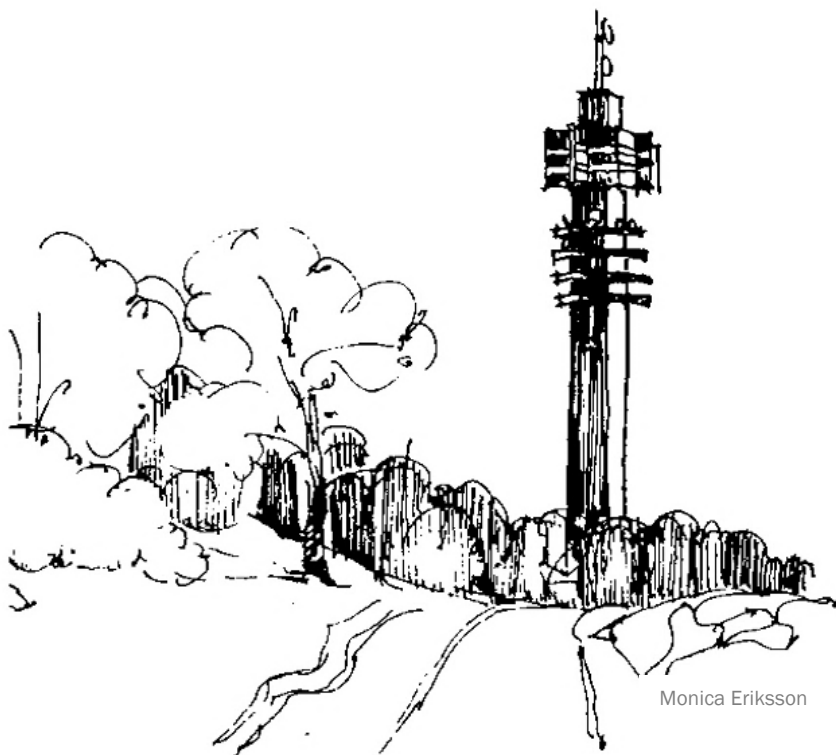




PROGRAM HÖSTEN 2025



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	
28	Middag på Funkalistic, inbjudan via e-post	
	SEPTEMBER	
9	Månadsträff * Mats Strandberg, se sid. 6	
16	Informationsmöte * Familjejuridik, se sid. 6	
23	Visning av Dramatiska Teatern, se sid. 6	
23	Båttur Nationalstadsparken, se sid.10	
	OKTOBER	
2	Seminarium om hälsan, se sid.10	
14	Månadsträff * Om Lasse Berghagen, se sid. 7	
16	Visning av Riddarhuset, se sid. 7	
22	Musikfrågesport, se sid. 10	
	NOVEMBER	
11	Månadsträff * Martin Rörby, Arkitekt, se sid. 8	
13	Visning av nya Slussen, se sid. 8	
20	Vinprovning * med Bengt Savèrus, se sid. 8	
	DECEMBER	
9	Glöggmingel Oscarshemmet, se sid. 9	

Vår förenings höstaktiviteter är framtagna av vår Programgrupp:
Cecilia Bendtz, Susann Fagerström, Jörgen Hellberg och Gunnel Wikström.
Programbroschyren är producerad av Kerstin Ivarsson samt tryckt av



KÄRA MEDLEM, VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS PROGRAM



Hoppas du fått njuta av sommaren och känner dig redo för en ny säsong tillsammans med oss. Det är mycket oro i världen just nu med herrar i öst och väst som skapar stor osäkerhet. Så mycket viktigare då att vi kan träffas och känna gemenskap med varandra på våra träffar. Som ny styrelseordförande ser jag fram emot, att tillsammans med hela styrelsen, göra mitt bästa för att det ska kännas både roligt och viktigt att tillhöra vår förening. Genom SPF kan vi ju också göra vår röst hörd och påverka politiken för ett bättre seniorliv. Det behövs.

Vår programgrupp har satt ihop ett varierat och inspirerande höstprogram och jag hoppas att du ska finna mycket som lockar och som väcker ditt intresse. Nytt för i höst är att du kan anmäla dig till aktiviteter, direkt på vår hemsida. Administrationen blir på så sätt enklare och smidigare. Du som vill, kan få hjälp med att logga in på vår hemsida, när vi ses på våra månadsträffar. Du kan även i fortsättningen välja att anmäla dig till våra aktiviteter via e-post, om du föredrar det. Se vidare på sidan 4 och 9. Till sist, observera att vi börjar en halvtimme tidigare på månadsträffarna – kl.13:30. Tveka inte att höra av dig om du har något på hjärtat, vi uppskattar alltid dina synpunkter och idéer.

Vi ses!

Ulla Becker



Här är vi i nya styrelsen

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

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

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

(Staffan Gullander, *ledamot. saknas på bilden*)

ANMÄLAN OCH BETALNING

NYTT ! 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.

Du kan se alla aktiviteter du anmält dig till på **Mina sidor**. Klicka på **Aktiviteter** till vänster. Handledning till "Mina sidor" finns också på [hemsidan](#).

Behöver du hjälp med din anmälan, ring vår sekreterare tel. 070- 878 16 45.



ANMÄL DIG VIA E-POST

Kom ihåg att alltid ange ditt **namn** och **datum** för din valda aktivitet. Du får tillbaka ett svar om det finns plats. Anmälan är alltid bindande. 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

MEDLEMSFÖRMÅNER

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 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](https://www.spfseniorerna.se)
1. klicka på = **Meny**. Gå nedåt på sidan.
 2. Klicka på **Mina sidor**.
 3. Fyll in personnummer och postnummer.
 4. **Logga in** och **spara**.

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



MÅNADSTRÄFF *

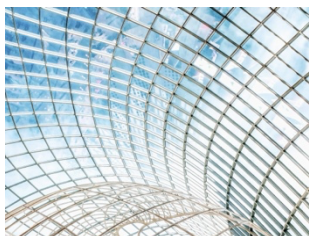
Tisdagen den 9 september kl. 13:30.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad: 100 kr.

Kom och lyssna på Mats Strandberg, sportjournalist, komiker och imitator. Radiosportens smattrande kulspruta har arbetat på Sveriges Radio och TV i mer än 40 år och berättar om välkända personer han mött. Vi

utlovas många spännande historier och roliga imitationer. Anmäl dig senast 4 september till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#). Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel. 070-878 16 45.



INFORMATIONSMÖTE *

Tisdagen den 16 september kl. 14:00.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

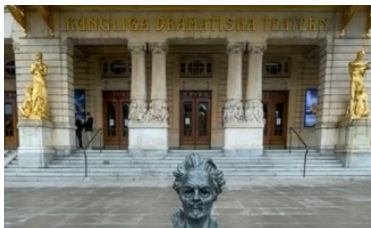
Kostnadsfritt. Vi bjuder på kaffe med kaka.

Jurist Alexandra Halvardsson från § ACTOR Juridik, berättar och förklarar för oss om testamenten, särkullbarn, delad lagfart, gåvor, generationsskifte

och framtidsfullmakter. Anmäl dig senast 12 september till

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

Frågor: tel. 070-878 16 45.



VISNING AV DRAMATISKA TEATERN

Tisdagen 23 september kl. 15:30.

Samling: 5 min innan, ej hiss ända upp.

Kostnad: 160 kr.

Upplev Dramaten innanför kulisserna. En klassisk visning. Förutom publika utrymmen får vi se teatern bakom kulisserna. Vi får veta

mer om tekniken, ljud, ljus, peruk och mask, skrädderi och ser delar av teatern som bara kan ses tillsammans med en guide. Anmäl dig senast 15 september till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#). Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel. 072-505 00 51.

MÅNADSTRÄFF *

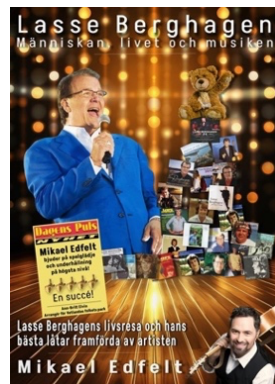
Tisdagen den 14 oktober kl.13:30.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad:100 kr.

Lasse Berghagens livsresa och hans bästa låtar framförs av artisten Mikael Edfelt. Genom sitt berättande och musikaliska tolkningar fångar Mikael Edfelt essensen av Lasse Berghagens karriär och personlighet och ger publiken en både nostalgisk och känslomässig upplevelse. Anmäl dig senast 9 okt. till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på

vår [hemsida](#). Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel.072-505 00 51.



VISNING AV RIDDARHUSET

Torsdagen 16 oktober kl.13:00.

Plats: Riddarhustorget 10. OBS! hiss finns ej.

Kostnad:100 kr.

Följ med på en guidad visning i detta palats från 1600-talets stormaktstid. Uppfördes för adelns behov av organisera sig och ha ett eget säte för sina sammankomster. Vi får bl a

besöka riddarhussalen med den 105 kvm stora takmålningen av David Klöcker Ehrenstrahl och den imponerande samlingen av 2 332 adliga vapensköldar. Anmäl dig senast 9 oktober till

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

Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel.076-391 75 80.



GEMENSAMMA AKTIVITETER -

Östermalmsföreningarna, se vidare sidan 10.

23 september

Båttur

2 oktober

Seminarium om hälsan

22 oktober

Musikfrågesport

MÅNADSTRÄFF *

Tisdagen den 11 november kl.13:30.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad:100 kr.

Martin Rörby, arkitekthistoriker känd från TV med "Arkitekturens pärlor" berättar om Stockholms förlorade arkitekturpärlor. Stockholm har en lång tradition av högkvalitativ arkitektur. Men en del förstklassiga byggnader har gått förlorade eller moderniserats. Möt de förlorade höjdpunkterna. Anmäl dig senast 6 november till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#). Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel. 070-246 31 80.



VISNING AV NYA SLUSSEN

Torsdagen 13 november kl.13:00-14:30.

Samling i Slussenrummet. Södermalms torg 4.

Kostnadsfritt.

En presentation av den mycket omfattande ombyggnaden av Slussen. Det blir visning av modellen och bildvisning i utställnings-och informationslokalen – Slussenrummet. Därefter kan man gå en kort tur utomhus. Anmäl dig senast 10 november till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#). Frågor: tel.070-246 31 80.



VINPROVNING *

Torsdagen den 20 november kl.18:00- 20:00.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad: 390 kr.

Vinprovning med Bengt Savérus, tidigare ordförande i Stockholms Vinsällskap, håller föredrag om några italienska viner och leder vinprovningen. Vi får prova fyra olika sorter. Därefter fortsätter vi kvällen med mer vin och lite tilltugg . Anmäl dig senast 14 november till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#). Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel.070-878 16 45.



GLÖGGMINGEL*

Tisdagen den 9 december kl. 13:30.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad: 225 kr.

En stunds gemenskap i vintermörkret – vi bjuder på en liten försmak av julen! Vi minglar och

smuttar på varm glögg, vin eller något alkoholfritt och smakar på juliga tilltugg. Som extra stämningshöjare kommer några ungdomar från Musikskolan att sjunga vackra julsånger för oss. Anmäl dig senast 4 december till gardet-djurgarden@spfseniorerna.se eller på vår [hemsida](#). Betala med Swish, se sid 4. Frågor: tel. 070-878 16 45.

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 sin egen sida hos oss "Min sida"
- ⇒ laddar ner SPF-appen
- ⇒ hittar sitt medlemskort i mobiltelefonen



HAR DU LUST ATT ENGAGERA DIG AKTIVT I VÅR FÖRENING?

SPF Gärdet-Djurgården leds av en styrelse på sju personer, varav några byts ut årligen. Förutom det löpande styrelsearbetet ansvarar styrelsen, tillsammans med programgruppen, för planeringen av föreningens olika aktiviteter. Är detta något för dig eller känner du någon som du tror skulle passa, kontakta oss i valberedningen. Vi svarar på frågor om det är något som du undrar över.

Kerstin Ehnborn tel. 070-27 50 220 kerstin.ehnbom@gmail.com

Anette Nyström tel. 070-77 47 842 aneskil89@gmail.com

Margareta Palmqvist tel. 070-88 84 515 maggan08@gmail.com

SPF-FÖRENINGARNA PÅ ÖSTERMALM



GUIDAD BÅTTUR – arrangör: SPF Karlaplan

Tisdagen den 23 september kl.9:45

Plats: Samling vid Strömkajen vid Grand Hotel.

Kostnad: 250 kr. Kaffe och bulle ingår.

Båtturen med E/S Prins Daniel i Nationalstadsparken

tar ca 2 tim. Anmälan senast 17 september, ej före 8 augusti till Lillebil Björkman, tel. 070-884 87 80 helst SMS eller lillebulln@gmail.com ange förening och mobilnummer. Betala med Swish till 123 009 71 62.



SEMINARIUM OM HÄLSAN

Torsdagen den 2 oktober kl. 14:00-16:30.

Plats: Historiska Museet, Hörsalen, Narvavägen 13.

Kostnadsfritt.

BJÖRN KLINGE. Hur påverkas vår hälsa när munnen mår dåligt. Björn Klinge är professor emeritus, Odontologi, KI. Han forskar kring våra tänder, käkar, strukturer och vånader runt tänderna. Förstärkt med bilder, ger han oss en fascinerande resa inifrån munnen.



RITA FERNHOLM är specialistläkare i allmänmedicin, chefläkare och författare. Rita Fernholm ger oss många goda råd för hur vi ska få ut det mesta möjliga av besöket på vårdcentralen, hos specialistläkaren etc. Anmälan till Elisabeth Starby senast 24 september, ej före 8 augusti. tel. 070-884 81 35 helst SMS eller lisastarby@gmail.com Avboka om du får förhinder.

MUSIKFRÅGESPORT

Onsdagen den 22 oktober kl.14:30.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad: 80 kr.



Musikfrågesport under ledning av Erik Hoff, Eva Malmros och Jorgen Wahlberg. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Arrangör: SPF Karlaplan. Anmäl dig senast den 19 oktober till Birgitta Agazzi tel. 073-037 39 91 eller birgitta.agazzi@gmail.com Betala med Swish till 123 009 71 62.

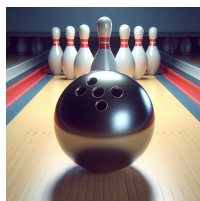
SPF-FÖRENINGARNA PÅ ÖSTERMALM



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 4 september.

Lokal: Scotts, Kungsgatan 37. Vi spelar alltid alla torsdagar
kl.13:00. För frågor och anmälan till Sture Lindström,
tel.070-751 28 60.



TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar kl.10:00 -15:00.

Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. Under tiden
4 sept.-11 dec. Kostnad:150 kr/gång. Terminsavgift 100
kr. Fasta par. Anmälan: Leif Persson, tel.070-517 50 99.

DANSTRÄFFEN

Fredagar kl.13:00-16:00. 5 september-19 december. (ej 31/10)
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.

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

TRÄFFPUNKTER



POPULÄRA MIDDAGSTRÄFFAR

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



HOME HOTEL TAPTO (fd. Clarion)

Tisdagar kl. 14:00.

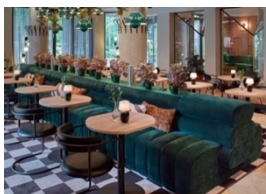
Jungfrugatan 57. Träffpunkt och Mingel.
För frågor kontakta Jörgen Hellberg,
tel.070-246 31 80.



THE LONDONER

Onsdagar kl. 15:00.

Karlavägen 52. Pubträffar. Följande datum;
17 september, 15 oktober, 12 november och
17 december. För frågor kontakta Eva Holmström,
tel.070-376 92 39. Ansvarig: SPF-Hedvig Eleonora.



SCANDIC PARK HOTEL

Torsdagar kl. 15:00.

Karlavägen 43. Träffpunkt för de fyra SPF-föreningarna på Östermalm. För frågor: Charlotte Chatillon-Winbergh, tel.070-660 52 29.
Ansvarig: SPF-Engelbrekt.



HOME HOTEL TAPTO (fd. Clarion)

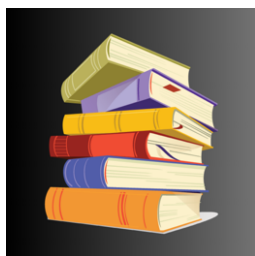
Fredagar kl. 14:00.

Jungfrugatan 57. Träffpunkt och Mingel.
För frågor kontakta Jörgen Hellberg,
tel.070-246 31 80.

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 bio-besöket på hemsidan och SPF-Appen. Sedan kan man bara infinna sig vid biografen. Vi fikar efter filmen och delar med oss av synpunkter. Frågor ring Karin Linnstrand, tel.070-304 83 21.



BOKCIRKEL

Vi träffas en gång i månaden på Rioträffen Sandhamnsgatan 4. Är du intresserad att delta, ring Kerstin Ehnbohm, tel.070-275 02 20.



ENGLISH TEAM - CONVERSATION

Sammankomster för dig som talar engelska obehindrat och som vill upprätthålla din nivå. Kom med oss. Vi träffas en gång i månaden på Rioträffen, Sandhamnsgatan 4. Vid intresse ring Carl Manros, tel.070-333 11 14.



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.

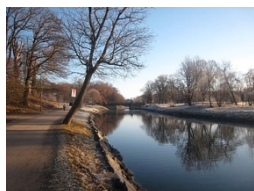
www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/

PROMENADER / FRISKVÅRD



LITE SNABBARE PROMENADER

Torsdagar kl.10:00. Start från Kampementsbadet. Alla torsdagar, med början den 4 september. 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 Ehnborn, tel.070-275 02 20.



PROMENADER RUNT DJURGÅRDSKANALEN

Torsdagar kl.10:00. 28 aug.-11 dec. Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron. Vi går runt Djurgårdskanalen och avslutar med fika. Vill du endast fika, gå direkt till Sthlm Bageri Restaurang 1897 (fd Sjöcaféet) kl.11:00. Ej avgift. Frågor Eva Näslund, tel.073-716 24 31.



SPF-HEDVIG ELEONORAS PROMENADER

Onsdagen den 17 september

Promenad i Hammarby sjöstad. Mer information kommer via e-post.

För frågor Christina Johannisson, tel.073-388 81 94. Ingen anmälan behövs.



TORSDAGEN DEN 9 OKTOBER

Promenad vid Kottlasjön Lidingö till Vattenverket vid sjön. Mer information kommer via e-post. För frågor Anneli Brongniart, tel.070-465 49 80 eller anneli_er@hotmail.com Ingen anmälan behövs.

VÄNTJÄNSTEN



VÄNTJÄNSTEN ÄR KOSTNADSFRI

Väntjänsten 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 Kaisa Nord på expeditionen, tel.08-783 67 65, måndag-fredag kl.10:00-12:00.

HAR DU EN STUND ÖVER?

Ett hundratal av våra SPF-seniorer på Östermalm är aktiva inom Väntjänsten. För nytilkomna anordnas utbildning. Som SPF-Senior-medlem är du olycksfallförsäkrad när du gör insatser inom Väntjänsten.

Du som är intresserad, kontakta Kaisa Nord, tel.08-783 67 65, måndag-fredag kl.10:00-12:00.

Du bestämmer själv hur ofta och med vad du vill göra en insats.



GÅVA TILL VÄNTJÄNSTEN

Sätt in valfritt belopp: **PLUSGIRO 600 11 65 -7**

Betalningsmottagare: SPF Väntjänst Östermalm

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA RESOR

Skicka din anmälan till germund.maud@gmail.com Ange ditt namn, adress, telefonnummer och e-postadress. Till utlandsresorna ska även födelsetid (åammdd) anges. Du kan också ringa till Germund Olinder tel. 0708-66 56 25. Läs mer utförligt om resorna på vår [hemsida](https://www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden) under fliken "Reseprogram" www.spfseniorerna.se/gardetdjurgarden

JÄRNVÄGSMUSEET I GÄVLE

Torsdagen den 25 september. Arrangör: Germund Olinder

Avfärd: från Karlaplan kl.08.15, åter cirka kl.17.30

Lunch med whiskyprovning eller provning av mousserande vin. Provning måste förbeställas vid bokning. Järnvägmuseets järnvägssamling håller internationell toppklass och består av över 300 fordon från mitten av 1800-talet och fram till idag. I samlingen finns bland annat Prins August som är det äldsta lokomotivet i världen som fortfarande går att köra. Vid ankomsten till Järnvägmuseet går vi till museets restaurang och får kaffe och smörgås, därefter guidning i museet. Efter det intar vi lunch på Forsbacka Wårdshus. **Pris: 695:-** Tillägg för valfri provning: **150:-** Ingår: bussresa, förmiddagskaffe, guidning i museet och lunch.

SKÅNE OCH DANMARK i 4 DAGAR

5 – 8 oktober. Arrangör CK:s Resor. Reseledare: Germund Olinder

Avresa: 5/10 kl.07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 8/10 ca kl.22.00

Resan är nästan all inclusive och går till sydöstra Skåne och Själland, där det på båda sidor av Öresund finns vacker natur och mycket intressant kultur.

Dag 1 Buss till Vandalorum, museum för konst och design vid Värnamo. Guidad visning av utställningen och sedan lunch i museets restaurang. Hotell är Best Western Park City i Lund i tre nätter. Middag på hotellet.

Dag 2 Guidad visning i Äpplets Hus/Kiviks Musteri, vi får se Äppeltavlan som görs av 30-35 000 äpplen. Lunch på Svabesholms Kungsgård. Efter lunchen besöker vi Dag Hammarskjölds minnesgård Backåkra och Johannamuseet. Middag på hotellet.

Dag 3 Till Köpenhamn för vidare färd på Strandvejen norrut till Karen Blixen-museet, där vi får en guidad visning. Smörrebrödslunch i Gamle Humlebæk Kro. Vidare till Louisiana i Humlebæk för en guidad visning. Fyllda av intryck åker vi med HH-linjen tillbaka till Sverige och till Skissernas Museum i Lund, som är världens största samling av skisser och förarbeten till offentlig konst. Middag på Dalby Gästis.

Dag 4 Hemresedag, guidning i Lund därefter lunch innan vi startar färden mot Stockholm. Hemkomst vid 22-tiden.

Pris från **9 985:-** Ingår: Bussresa, kaffepaus, lunch och visningar enl. program.

REIJMYRE GLASBRUK OCH SÄFSTAHOLMS SLOTT

Onsdagen den 15 oktober. Arrangör: Germund Olinder

Avfärd: Karlaplan kl.08.00, åter cirka kl.19.15

Vårt första stopp blir vid Blommenhof, där vi får förmiddagskaffe, innan färden går vidare till Rejmyre. Reijmyre Glasbruk grundat 1810 är det näst äldsta glasbruket i Sverige som fortfarande är i drift, även om bruket vid olika tillfällen varit nedlagt eller försatt i konkurs. Vi får en visning och därefter möjlighet att handla i butiken.

Vår herrgårdslunch intar vi på Stora Djulö Herrgård vid Katrineholm.

Säfstaholm är ett slott i Vingåker. Slottet, som sedan 1968 ägs av Vingåkers kommun, byggdes 1666 av Gustaf Larsson Sparre, som till arkitekt troligen hade Erik Dahlberg, som var bosatt på närbelägna Skenäs. Slottet brann ner 1762 och återuppbyggdes 1815 med endast smärre förändringar. I parken finns sedan mitten av 1800-talet moderträdet till Säfstaholmsäpplet. Vi får här en guidad visning av slottet innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 985:- Ingår: Bussresa, kaffepaus, lunch och visningar enligt program.

THAILAND

18 – 31 januari 2026 med Thai Airs direktflyg CK Resor

Vi upprepar denna omtyckta resa till Thailands genuina pärla, badparadiset Mae Phim, med intressanta utflykter och med möjlighet till förlängning i 6 eller 12 dagar. Christer och Thomas, våra reseledare, guidar oss med stor entusiasm i Mae Phim och på de spännande utflykterna.

De stora upplevelserna är att åka med på utfärderna, bada i det kristallklara vattnet, få massage och ta promenader utmed den milslånga stranden.

Ett antal utfärder ingår i resans pris. Vi besöker Rayong akvarium, ett tempel som vaktas av snälla apor, en genuin fiskeby, en lantlig by med organisk odling, shoppingcentra i staden Rayong, den unika regnskogs-restaurangen Tamnanpar, en fantastisk fruktodling, där vi får äta så mycket frukt vi orkar, en lokal marknad och handelsträdgård och en kvällsutfärd där vi får uppleva "skådespelet" med eldflugor.

Vårt hotell har en rejält stor trädgård och ligger direkt vid stranden och har restaurang, pool, mm. Rummen är enkla men välutrustade, alla rum har balkong, dusch/wc, hårtork, vattenkokare, kaffe/tepåsar, luftkonditionering, TV och kylskåp. Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand. Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "flickbarer", höga priser ("allt" är billigare här än på charterorter), efterhängsna försäljare mm. Här härskar lugnet! **Pris från 27 985:-**

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, halsäkra 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

Kostnadsfri juridisk rådgivning. Ring bibliotekens kundtjänst tisdagar från kl.13.00. För bokning, ring tel.08-508 309 00.

DIGITAL FIXARTJÄNST

för seniorer. Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfritt stöd med telefon, surfplatta och dator. Ring Clara eller David, måndag-fredag kl. 9.00-10.00,tel.08-508 102 52.

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.



Webbredaktör: Monica Rönnerdahl

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

SENIORER PÅ FRAMFART!

Avsändare:
SPF SENIORERNA
Gärdet-Djurgården
c/o Kerstin Ivarsson
Fagningsgatan 9
115 44 Stockholm

STYRELSE

Ulla Becker, Ordförande	tel.070-531 49 27
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	
Kerstin Ivarsson, vice ordf. sekreterare	tel.070-878 16 45
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	
Lars Sundell, kassör	tel.070-857 50 43
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	
Monica Rönnerdahl, webbredaktör	tel.070-246 61 77
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	
Jörgen Hellberg, programgruppen	tel.070-246 31 80
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	
Ingalill Svensson, medlemsansvarig	tel.070-748 40 41
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	
Staffan Gullander, ledamot	tel.070-747 08 31
gardet-djurgarden@spfseniorerna.se	

VALBEREDNING

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

REVISORER

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