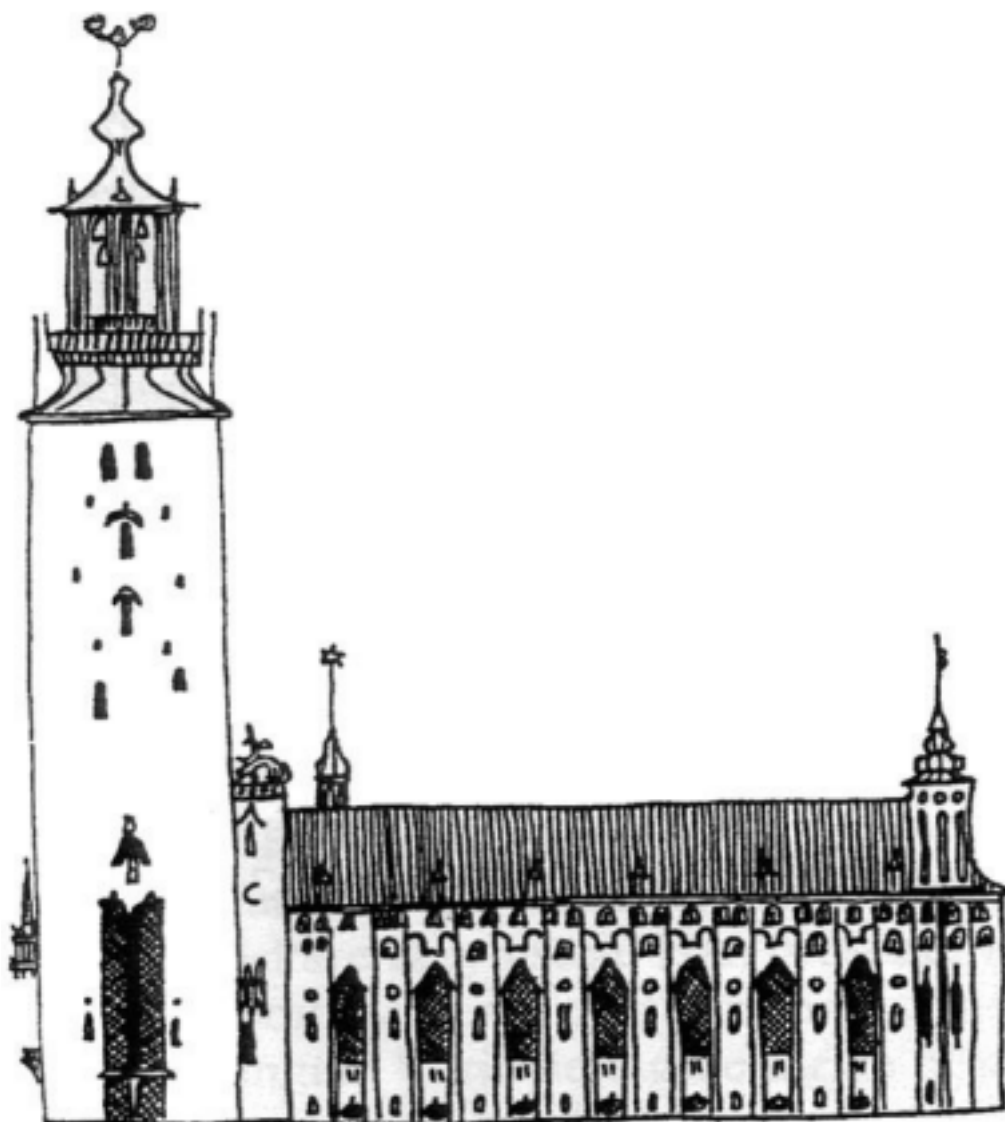


# SPF SENIORERNA

Kungsholmen S:t Erik Stockholm

**FEBRUARI 2024 - AUGUSTI 2024**



Välkommen att ta del av vårt program våren och sommaren 2024.

SPF Seniorerna har närmare en kvarts miljon medlemmar fördelade på 21 distrikt i landet. SPF Seniorerna är representerade i stadens pensionärsråd (KPR). SPF S:t Erik har två representanter i stadsdelsnämndens pensionärsråd på Kungsholmen (SPR).

Kansliet för stockholmsdistriktet flyttade 2023 till Hornsgatan 127, där vi har gemensamma lokaler med förbundet. Detta för att spara pengar för en del gemensamma funktioner.

Av programmet framgår att vi under våren och sommaren har tre evenemang per månad, varav Happy Hour och lunch på Heat är två. Happy Hour fortsätter på Old George Inn på Scheelegatan. Många har uppskattat detta ställe vilket även har gällt våra luncher på Heat i Landstingshuset.

Den 20 februari 2024 har vi årsmöte. Eva Kardell från Tyresö kommer då att informera om Tyresös projekt "Attityd + 65" om ålderism. Projektets viktigaste arbete under hela första året är att samla in berättelser från seniorer som känner till någon eller själva har varit utsatta för någon form av ålderism. Vi hoppas att så många som möjligt kan komma till årsmötet. Ett av syftena med vår förening är att minska ålderism och ensamhet bland våra medlemmar.

Filmgruppen kom igång under hösten och kommer fortsätta under våren.

Varje förening har utsett ett digitaliseringsombud. I S:t Erik har vi utsett Margit Brattberg till vårt ombud.

Vi fortsätter vårt samarbete med träfflokalen Baltzar som har ett digert program för oss alla. Numera har vi även Swish för att underlätta betalningar för aktiviteter. Vi fortsätter att starkt subventionera våra evenemang. Det är min och styrelsens förhoppning att du ska hitta någon eller några programpunkter som lockar dig.

Kom ihåg att meddela oss om du har ändrat eller fått e-postadress.

Gå gärna in på vår hemsida: <http://spfseniorerna.se/sterik>

Jag hoppas att du får en bra vår och sommar 2024.

Christina Folke  
ordförande

## VIKTIG INFORMATION

SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik har som mål att minimera avgifterna för våra medlemmar och därför kostar de flesta av våra aktiviteter endast 100 kr. Detta är ett subventionerat pris och är en viktig anledning till att vi inte kan ta emot icke-medlemmar på våra aktiviteter. Vi påminner därför om att våra aktiviteter är avsedda enbart för medlemmar och vänmedlemmar.

För att underlätta administrationen kring anmälningar och betalningar återbetalar vi inte anmälningsavgiften om du av någon anledning inte kan delta i den aktivitet du anmält dig till. Då du anmält dig till en aktivitet genom att betala in anmälningsavgiften är du automatiskt uppsatt till den aktiviteten. Vi hör bara av oss om det inte finns plats för dig till den aktivitet du anmält dig till och självklart får du i så fall tillbaka din anmälningsavgift.

Vi har fått Swish! Du kan alltså hädanefter välja om du vill betala in anmälningsavgiften på vårt pluskonto eller via Swish. Men i båda fallen – glöm inte att ange ditt namn och datum för den aktivitet du anmält dig till.

Vårt Swishnummer är 123 506 18 25.

Om du inte redan är medlem i SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik, anmäl dig via vår hemsida: <http://spfseniorerna.se/sterik>

## FÖRENINGSAKTIVITETER

### Årsmöte

Efter årsmötet talar Eva Kardell om ålderism/åldersdiskriminering. Hon arbetar i ett spännande projekt som heter Attityd 65 plus. Projektet drivs av SPF i Tyresö. Se deras hemsida (<https://attityd65plus.se/>). Hon vill ha en aktiv dialog med oss och vill att vi kommer med svåra frågor.

Eva Kardell har omfattande erfarenhet av att arbeta med äldreomsorg. Hon har varit både socialchef, förvaltningschef och kommunchef. Idag är hon ordförande i Tyresös SPF-förening, ledamot i Distriktsstyrelsen i Stockholm, deltar i Hälso-och sjukvårdsförvaltningens pensionärsråd.

**När:** Tisdagen den 20 februari kl 14.00  
**Var:** Gripenhielmska rummet, Bolindersplan 1, 1 tr ner  
**Kostnad:** Ingen  
**Anmälan:** Ingen

## Författarträff på Ordberoende förlag

Välkommen på författarträff med Eva Swedenmark hos Ordberoende förlag AB på Kungsholmen! Ordberoende förlag är ett litet bokförlag som ger ut starka livsberättelser, faktaböcker, spänningsromaner och mysiga feelgood-romaner. Se [www.ordberoende.com](http://www.ordberoende.com)

Förläggaren Ewa Åkerlind berättar:

”Ordberoende förlag startade jag 2013 när jag sa upp mig från min anställning som kommunikatör på ett stort företag. Jag var änka, 50+ och barnen hade flyttat ut. Strax träffade jag några levnadsglada kvinnor som var 60+ och det kändes kul att få ge ut deras fina romaner.”

Eva Swedenmark har utkommit hos oss med en serie som vi kallar “De fyras gäng” som handlar om fyra kvinnor 60+ som börjat känna sig osynliga men vill fortsätta ta vara på livet. Dessutom har hon skrivit romanen Paris Passion som handlar om hennes upplevelser som ung journalist i Paris och Algeriet under 1968-rörelsen. Evas böcker finns till salu till ett specialpris under eftermiddagen, och hon signerar dem gärna. Vi säljer också tre pocketböcker från hela sortimentet för 99 kr.

**När:** torsdag 7 mars klockan 13 till 15.  
**Var:** Sankt Eriksgatan 19, nb  
**Kostnad:** 100 kr. I priset ingår ett glas prosecco/alkoholfritt alternativ med snacks

**Anmälan** sker genom inbetalning på vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via swish 123 506 18 25. Ange ditt namn och 7/3. Sista anmälningsdag fredag 1/3. Max 12 personer.

## Vårdagsjämningslunch på Grillska Gymnasiet

För andra året i rad firar vi vårdagjämningen med en lunch på restaurangskolan Grillska Gymnasiet. Maten tillagas och serveras av skolans årskurs tre. De har satt ihop följande meny med vårkänslor:

- *Pepparsotad kallrökt lax med pepparrot, granatäpple, dill samt potatisplättar (F)*
- *Helstekt kalventrecote provencale med pommes Anna (K)*
- *Schalottenlök- och västerbottensostbakelse med endive, äpple och valnötsdressing (V)*
- *Hallonmoussebakelse med drömmar och rabarbersorbet*
- *Kaffe och te på buffé*

**Var:** Grillska Gymnasiet Kungsholmen, Lindhagensgatan 124. Buss 61 eller 65, hållplats Nordenflychtsvägen ligger mittemot ingången till restaurangen, som ligger i en blindgång in från Lindhagensgatan.

**När:** Fredagen den 15 mars kl 12.00

**Kostnad:** 230 kr per kuvert

**Anmälan** sker genom inbetalning på vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via swish 123 506 18 25. Ange namn, 15/3, valt alternativ till huvudrätt, F, K eller V samt eventuellt behov av specialkost. Max 45 personer.

## Stadens minne. Besök på Stockholms Stadsarkiv

Vilken information lämnar stockholmarna efter sig? Idag och för hundratals år sedan? Hör om hur människoöden speglas i arkivet och få en bild av vad man kan hitta för information i arkivet.

Guidad tur runt i arkivet som tar ca en timme.

**När:** Tisdagen den 9 april kl 13.00

**Var:** Stockholms stadsarkiv, Kungsklippan 6. Vi samlas vid entrén.

**Kostnad:** 100 kr

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via swish 123 506 18 25 senast den 2 april. Ange namn och 9/4. Max 15 personer.

## Historisk vandring på västra Kungsholmen

Förra året tog arkitekten och stockholmskännaren Örjan Lönnberg med oss på en historisk vandring på östra Kungsholmen. Den var så uppskattad att vi nu bitt honom återkomma och denna gång ta oss med på en tur på västra Kungsholmen. Han beskriver upplägget så här:

Under vandringen besöker vi fältherrarna Lennart Torstenssons Kristineberg och Gustaf Horns Hornsberg, beundrar Stora bryggeriets industribyggnader, följer Hornsbergs strand med de prisbelönta parkerna till Hornsbergs grindstuga från 1600-talet och kolonistugorna vid Karlbergskanalen och avslutar i Stadshagen där Stockholms medborgare hade mulbetet och senare nödbostäder och numera en tunnelbanestation.

**När:** Onsdagen den 29 maj kl 14.00

**Var:** Samling vid minigolfbanan nedanför Kristinebergs tunnelbanestation.

**Kostnad:** 100 kr

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt pluskonto 20 72 05-6 eller via swish 123 506 18 25 senast den 22 maj. Ange ditt namn och 29/5. Max 25 personer.

## Dramavisning av Hallwylska Museet

En dramavisning där museet levandegörs med teater. De flesta av karaktärerna som gestaltas i dramavisningen är baserade på verkliga personer som har levt och arbetat i huset. Under visningen får vi veta mer om museet, herrskapet som bodde i palatset och tjänstefolket som arbetade där. Vid fint väder, fika till självkostnadspris i museets fina trädgårdskafé.

OBS! Museet saknar hiss och under-visningen behöver man kunna gå i trappor (uppskattningsvis 200 trappsteg). 🏗

**När:** Tisdagen den 11 juni kl. 14:00

**Var:** Hallwylska Museet, Hamngatan 4

**Kostnad:** 100 kr

**Anmälan** sker genom inbetalning till vårt plusgiro 20 72 05-6 eller via swish 123 506 18 25 senast den 30 maj. Vid inbetalning ange ditt namn och 11/6. Max 25 personer.

## Dagsutflykt till Uppsala

Föreningen planerar att göra en utflykt till Uppsala i augusti. Vi åker direktbuss från Cityterminalen till Uppsala central, där vi blir mötta av en guide, som följer oss hela dagen. Hon visar oss historiska byggnader och berättar om kända personer som bott i staden. Vi besöker bl.a. Domkyrkan och Bror Hjorths Hus. Fika och lunch intas tillsammans på trevliga ställen. Vi beräknar att vara tillbaka i Stockholm sen eftermiddag.

Detaljerat program och exakt pris kommer senare när vi vet hur många som är intresserade att följa med.

**När:** Torsdagen den 22 augusti

**Kostnad:** Resan inklusive buss, fika, lunch och guide kommer att kosta ca 600 kr  
Intresseanmälan skickas före 1 juni till Boel Seldén på [boel.selden@telia.com](mailto:boel.selden@telia.com).

## ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER

### Lunch på HEAT, Asplunden

För dig som tycker om att äta lunch tillsammans med andra har vi bokat glasrummet på restaurang Heat, Asplunden vid ett antal tillfällen. Lunchen består av Asplundens ordinarie utbud med en stor salladsbuffé plus varmrätt med kött-, fisk- och vegetariskt alternativ. Lättöl, stilla eller bubblande vatten ingår. Vill du ha vin till maten betalar du det själv.

**När:** Onsdagarna den 21 februari, den 17 april, den 15 maj, den 12 juni och den 14 augusti, alla dagar kl 13.00.

**Var:** Restaurang HEAT, Asplunden finns på baksidan av Landstingshuset på Hantverkargatan. Ingång från Landstingsparken.

**Kostnad:** 115 kr per person, vilket är restaurangens stamgästpris för pensionärer. En förutsättning för att få detta rabatterade pris är att vi går in gemensamt efter att ha samlats i kapprummet innanför entrén.

**Anmälan:** Ingen föranmälan behövs.

## Happy Hour på Old George Inn

Vi fortsätter att träffas på vår gamla favoritpub Old George Inn.

**När:** Torsdagarna 29 febr, 21 mars, 25 april, 30 maj, 27 juni och 29 aug kl 16.30.

**Var:** Old George Inn, Scheelegatan 12.

**Kostnad:** Man betalar för sig på plats. I skrivande stund kostar ett glas vin 62 kr och ett glas öl 55 kr.

**Anmälan:** Ingen föranmälan behövs.

## Promenader

Samling **varje onsdag kl 10.00** på övre delen av Kungsholmstorg mot Hantverkargatan för en cirka två timmars promenad inkl kaffepaus på ett trevligt kafé.

**Vi går i alla väder.** Ring Gunilla Brolin tfn 070 593 85 45 för mer information, Ingen föranmälan.

## Informella grupper

Vi uppmuntrar gärna en ny typ av träff och aktivitet: informella, självgående grupper som bildas utifrån medlemmarnas egna speciella intressen, t.ex.

bio, teater, musik etc. Enskilda medlemmar blir sammankallande för dessa grupper. En sådan grupp, filmgruppen (se nedan), är redan i gång. Vill du också starta en grupp? Kontakta programgruppen!

De här informella grupperna är tänkta att fungera som komplement till gängse aktivitetsprogram och vi hoppas att de bidrar till att ge programmet mer vitalitet och dynamik då man på ett mer spontant sätt kan fånga inslag i stadens kulturutbud som är kortvariga eller annonseras med kort varsel.

## Filmgrupp

En gång i månaden går vi på bio tillsammans med andra som delar filmintresset och sedan fikar vi och talar om filmen på något trevligt café. Kontakta gärna gruppens sammankallande, Leonor Camauer (076 90 98 403, [camauer.leonor@gmail.com](mailto:camauer.leonor@gmail.com)). Gruppen fungerar som en självständig enhet inom föreningen.



## ANNAT INTRESSANT

### Baltzar träfflokal

Baltzars träfflokal finns på Bolinders plan 1, en trappa ner och är till för Kungsholmens seniorer. Bland annat finns lättgympa, styrketräning och filmvisning på programmet. Kontakt Pernilla Karlstedt eller Åsa Bergqvist, som sätter upp dig på e-postlista för utskik av Baltzars nyhetsbrev där månadens program annonseras-  
Pernilla Karlstedt [pernilla.karlstedt@stockholm.se](mailto:pernilla.karlstedt@stockholm.se) 08 508 08 503  
Åsa Bergqvist [asa.bergqvist@stockholm.se](mailto:asa.bergqvist@stockholm.se) 08 508 08 39

### Reimers Swing Band på Baltzar onsdagen den 24 april kl 13.00

Reimers Swing Band gjorde dundersuccé då de besökte Baltzar i höstas och bokades genast om för en spelning också i vår. Bandet spelar tradjazz och består av 8-9 personer. Gladjazz med möjlighet till dans och en stunds medryckande underhållning.

### Kungsholmens bibliotek Internationella biblioteket

Biblioteket öppnar måndag den 19 februari efter ett halvårs reovering efter sommarens översvämning.

Mingel med personalen som berättar om vårens program. Kanske har du egna idéer för biblioteket som du vill prata med oss om? **Måndag 19/2 kl 17-18.**

Här följer ett axplock ur bibliotekets program. Se vidare på deras hemsida: Kungsholmens Bibliotek Internationella Biblioteket

#### *Bokrelease:*

Stadshagens historia Anne-Marie Lindgren berättar om stadsdelens historia och visar bilder. Arrangeras i samarbete med Maria Sandel- sällskapet. **Tisdag 20/2 kl 17.30-18.30**

#### *Vill du ge ut din egen bok?*

Har du ett manus i skrivbordslådan och skulle vilja se det utgivet som bok? På den här träffen får du veta hur du går tillväga. Arrangeras i samarbete med Bokverket. **Tisd 5/3 kl 17.30-18.30**

### *Grekisk kulturdag*

Upplev grekisk kultur på biblioteket! I samarbete med kulturföreningen Grefis bjuder vi bland annat på danssuppvisning och en konsert av kända musiker som spelar klassiska grekiska instrument. Se hemsidan för detaljerat program. **Söndag 14/4, kl 12-15.00**

### *“Får man säga svart?”*

Ett samtal med Barakat Ghebrehawariat ”Det finns en ängslighet i mångfaldsarbetet, men låt inte rädslan för att göra fel förlama er.” Ghebrehawariat är anlitad som expert på TV4 Nyhetsmorgon, statsvetare och föreläsare. **Tisdag 9 april kl 18-19.00**

### *Släktforskningshjälp*

Du får handledning i att bedriva egen släktforskning. Egen dator är en fördel. **Måndag 29/4 kl 16-19 och måndag 27/5 kl 16-19.00**

### *Litterär vandring*

Välkommen att vandra en timme i författaren Maria Sandels spår på Kungsholmen. Vi samlas vid tunnelbanan vid Mariebergsgatan och avslutar med en fika på biblioteket. I samarbete med Maria Sandel-sällskapet. **Söndagen 26 maj kl 12.30-14.00**

### *Lyriska toner*

Uppläsning av Maria Sandels dikter till folkmusik och musik av Bach. Regissör och skådespelare Astrid Assefa läser och Karin Dungel spelar altviol. I samarbete med Maria Sandel-sällskapet. **Lördagen 4 maj kl 13.30-14.30**

### *Bokcirkel med tågtema*

Under tre **tisdagar kl 17.00-18.00** bjuder vi in till boksamtal utifrån följande titlar:

**26/3** “Kvinnor på ett tåg” av Anita Nair, **30/4** “Kupé nr 6” av Rosa Liksom och den **28/5** “Främling på tåg” av Jenny Diski

### *Filosoficafé*

Vi tänker tillsammans utifrån olika teman. Konstpedagogen Carl Tiberg leder samtalet. Vi ses **kl 17.30-18.30** följande torsdagar: **22/2, 21/3, 28/3, 25/4 och 23/5.**

## Stickcafé på biblioteket

Vi stickar eller gör något annat handarbete. Biblioteket bjuder på kaffe eller te. Ibland har vi med oss något hembakat.

**Varannan lördag kl 12-14 med start den 24/2.**

Följande lördagar blir 9/3, 23/3, 6/4, 20/4, 4/5, 18/5 och 1/6.

Kontaktperson Bibi Mossberg [bibimossberg@gmail.com](mailto:bibimossberg@gmail.com) eller 070-780 37 88.

## Musik

Kungliga Musikhögskolan i Stockholm utbildar musiker och musiklärare på högsta internationella nivå. Konserter på Musikhögskolan är oftast gratis och publiceras löpande på deras hemsida [www.kmh.se/konserter](http://www.kmh.se/konserter).

Konserterna är populära och biljetterna tar snabbt slut, så det kan vara bra att prenumerera på konsertinformation om du är intresserad.

## Klimatkrisen - vad kan vi äldre göra?

Även många äldre vill göra gemensam sak med barn och ungdomar och agera för att stoppa klimat- och miljöförstöring. Gretas gamlingar startade på Gotland 2019 och finns nu som ett nätverk över hela landet. Idén var att göra det enkelt för äldre att visa sitt engagemang genom att samlas utanför närmaste butik på fredagarna. På Kungsholmen träffas vi på Kungsholms torg varje fredag kl 12-12.30 för att prata med intresserade om klimatet.

Vi är partipolitiskt obundna och vill påverka politiker att lyssna på forskare och experter för att genomföra åtgärder som bromsar klimatförändringarna. Kom förbi och prata med oss!

Kontaktperson: Kerstin Isaksson [kerstin@hotmail.com](mailto:kerstin@hotmail.com)

## Tips för dig som bor ensam

Du som bor ensam, ring vår telefonsvarare – vi lyssnar av den. Har du av någon anledning glömt att ringa så ringer vi upp dig. Om du inte svarar, ringer vi en kontaktperson du valt.

- Det kostar inget att vara med i **Kungsholmens Trygghetsringning**.
- Vill du ha mer information? Ring Karin Karlsson telefon nr 08-656 46 02 eller 070-310 96 58.

## Vi samarbetar med

- **Studieförbundet Vuxenskolan**, SV Stockholm ger oss 10% rabatt på kurser. Se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) Vår kontaktperson är Elin Lönn, tfn 072-090 25 98
- **Activage Center Kungsholmen** Information finns på [www.activagecenter.com](http://www.activagecenter.com). Activage ger oss 10% rabatt på fast medlemskap samt 15-30% rabatt på 8 veckors testperiod.
- **ALIAS teatern** erbjuder oss 20% rabatt på sina egna produktioner. Deras program finns på [www.aliasteatern.com](http://www.aliasteatern.com). Teatern ligger i en liten källarlokal två trappor ner, men ändå lättillgänglig på Hälsingegatan 3.
- **SPF Drakens reseombud**, Lars Roxtorp tfn 070-646 91 33 [lars.roxtorp@gmail.com](mailto:lars.roxtorp@gmail.com) och Lou-Lou Hoekstra-Skoog tf 073-589 35 45 [lou-lou@live.se](mailto:lou-lou@live.se) arrangerar resor som vi kan delta i. Vårt eget reseombud Sigurd Ståhl, tfn 073-940 30 60 [sigurd.st@telia.com](mailto:sigurd.st@telia.com) vet vilka resor som är aktuella.

## Ledamöter SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik

Namn	tfn	mail
Christina Folke, <i>ordf</i>	070 810 71 99	<a href="mailto:ch.folke@telia.com">ch.folke@telia.com</a>
Karin Schiöld, <i>sekr</i>	076 117 52 34	<a href="mailto:karinsolveiglovisa@gmail.com">karinsolveiglovisa@gmail.com</a>
Margit Brattberg, <i>kassör</i>	070 531 36 30	<a href="mailto:margit@erudio.se">margit@erudio.se</a>
Christina Flordh, <i>program, medlemssekreterare</i>	070 201 86 71	<a href="mailto:c.flordh@gmail.com">c.flordh@gmail.com</a>
Boel Seldén, <i>program</i>	070 444 35 34	<a href="mailto:boel.selden@telia.com">boel.selden@telia.com</a>
Maria Steinberg, <i>ledamot</i>	070 536 55 96	<a href="mailto:maria@steinberg.se">maria@steinberg.se</a>
Britt Tryding, <i>ledamot</i>	070 687 32 97	<a href="mailto:britt@tryding.se">britt@tryding.se</a>

## KALENDARIUM

### Februari

- Tis 20 kl 14.00 Årsmöte,  
föredrag av Eva Kardell om ålderism  
Ons 21 kl 13.00 Lunch på HEAT Asplunden  
Tor 29 kl.16.30 Happy Hour på Old George Inn

### Mars

- Tor 7 kl 13.00 Författarträff på Ordberoende Förlag  
Fre 15 kl 12.00 Vårdagjämning Lunch på Grillska Gymnasiet  
Tor 21 kl 16.30 Happy Hour på Old George Inn

### April

- Tis 9 kl 13.00 Stadsarkivet  
Ons 17 kl 13.00 Lunch på HEAT Asplunden  
Tor 25 kl 16.30 Happy Hour på Old George Inn

### Maj

- Ons 15 kl 13.00 Lunch på HEAT Asplunden  
Ons 29 kl 13.00 Guidad tur på Västra Kungsholmen  
Tor 30 kl 16.30 Happy Hour på Old George Inn

### Juni

- Tis 11 kl 13.00 Hallwylska  
Ons 12 kl 13.00 Lunch på HEAT Asplunden  
Tor 27 kl 16.30 Happy Hour på Old George Inn

### Augusti

- Ons 14 kl 13.00 Lunch på HEAT Asplunden  
Tor 22 Utflykt till Uppsala  
Tor 29 kl 16.30 Happy Hour på Old George Inn