



## Månadsblad nr 3, 2026 (maj)

### Vårhälsning från ordföranden

En riktig vårhälsning till er alla!

När jag skriver detta en av de sista aprildagarna har den fina solen bytts till hagel och snöblandat regn. Men så är aprilvädret. Jag hoppas att våren kommit åter och ni alla kan njuta en fin Valborg och förstås med skönsång:



”Vintern rasat ut bland våra fjällar.  
Drivans blommor smälta ned och dö.

Himlen ler i vårens ljusa kvällar.  
Solen kysser liv i skog och sjö.”

Många av er vet naturligtvis att titeln på denna sång är ”Längtan till landet”. Och det är väl vad många av oss gör nu.

För egen del ska vi på Valborgsmässoafton elda upp resterna från förra årets trädgårdsarbete. Om några veckor väntar gullvivorna.

### Seniordagen den 5 maj i Kungsträdgården

Det är dags igen för en seniordag, där bl.a. SPF medverkar.



Kl. 10:00-16:00.  
Fri entré.

Under dagen bjuds det på kostnadsfria föreläsningar och på aktivitetsscenen kan du själv vara med och testa dans, träning och andra roliga inslag – och du kan njuta av körsbärsblomningen!

## Det har hänt sedan sist

Vi hade en vandring på Södermalm 16/4 med Åsa Övrelid, som ryckte in i stället för Stefan Maurbakken, som fått förhinder. Vi kunde njuta av Stockholms vackraste utsikt medan vi lyssnade till vår guide, som var både kunnig och underhållande. Dessutom bjöds vi på bullar! Och på vårt månadsmöte 21/4 fick vi möta ännu en positiv person, nämligen *Stefan Forsberg*, tidigare chef för Stockholms konserthus. Hans livsglädje och kärlek till musiken smittade av sig. Referat kommer så fort referenten har samlat sig. Dessutom har vi haft ett lärorikt seminarium om *benskörhet* – osteoporos 23/4. Det spelades in, så att ni som inte fick plats kan se det i efterhand. Info om det kommer.

## Detta händer härnäst

- 6/5 *Läsecirkel*. Kl. 14. Karla Café. Obs just nu fullt!
- 10/5 Söndagsmiddagen blir en *brunch*. Kl.12 på Hotell Reisen. Skeppsbron 12. [Läs mera här.](#)
- 19/5 Månadsmöte då Åke Fagrell berättar om ”Den osänkbara legenden Titanic”. [Läs mera här.](#)
- 28/5 Guidad visning av *Confidencen i Ulriksdal*. **FULLTECKNAT men hopp om plats finns.** [Läs mera här.](#)

## Seniorvecka

Äldreförvaltningen i Norra innerstaden bjuder in till seniorvecka den 18 –22 maj. Det blir ett varierat utbud av aktiviteter på de öppna träffpunkterna. Du kan läsa mer om programmet här: [senior.stockholm/seniorvecka/norra-innerstaden](http://senior.stockholm/seniorvecka/norra-innerstaden).

## Resor

SPF Karlaplan har utsett ett reseombud: *Gun Karlsson*. Tillsammans med SPF Engelbrekt och övriga föreningar kommer hon att arbeta för att det blir ett reseprogram i höst.

## Mingel

Förutom det som vi i SPF Karlaplan erbjuder finns det aktiviteter som är gemensamma för alla SPF-föreningarna på Östermalm. På fredagar exempelvis är det mingel från kl. 14 på *Riddarbaren*, Erik Dahlbergsallén 24. Man äter och dricker det man vill och sitter och småsnackar.

## Inför valet i september

Den 19 och 28 maj ordnar pensionärsråden i staden utfrågningar av politiker. Vill du ställa någon specifik fråga? *Anders Rickardsson*, ordförande i Norra stadsdelens pensionärsråd, tar gärna emot och förmedlar frågor. Kontakta honom via till [karlaplan@spfseniorerna.se](mailto:karlaplan@spfseniorerna.se).

Den 19 maj ordnar också SPF tillsammans med andra pensionärsorganisationer en politikerutfrågning. Den äger rum i Landstingshuset, kl.14:00–16:00. Alla som vill komma får nog inte plats. Du kan kontakta oss via [karlaplan@spfseniorerna.se](mailto:karlaplan@spfseniorerna.se), om du har några frågor och synpunkter som du vill att vi skall förmedla vidare.