



Månadsblad nr 4, 2026 (juni-juli)

Sommar!

Så var det äntligen sommar!

Även vi seniorer som inte längre yrkesarbetar ser sommaren som en speciell årstid. Många vill kanske lämna stan och åka ut till sommarstället, besöka släkt och vänner eller göra en resa. Men Stockholm är en fin sommarstad, som erbjuder mycket – utflykter, konserter, utställningar. Det finns mycket som riktar sig till oss seniorer. [Klicka på länken här.](#)

SPF Karlaplan ordnar inga möten eller studiebesök under juni-juli, men här är tips om några träffpunkter nära Karlaplan, där du kan räkna med att möta andra från SPF.



- **Tessinparkens ute-servering**, fredagar kl.14:00
- **Hedvig Eleonora Sommarcafé**, onsdagar kl.14:30, perioden 3 juni –19 augusti. Vid fint väder träffas vi under de vackra träderna vid Hedvig Eleonora kyrka, för fika och trevlig samvaro.
- **Riddarbaren**, fredagar kl.14:00.

Seminariet om benskörhet i april

Som redan meddelats finns nu en inspelning från seminariet om benskörhet (osteoporos) 23 april. Du kan se den på vår [hemsida](#).

Läsecirkel

En läsecirkel är nu etablerad. Den hade sitt första möte den 6 maj på Karla Café, då man diskuterade "Färskt vatten till blommorna" av Valerie Perrin. Nästa gång blir den 10 juni. Då tar man upp boken "Haren och jag" av Chloe Dalton. Kontaktperson är *Christina Rudling*. Vill du veta mer kan du skriva till karlaplan@spfseniorerna.se.

Det har hänt sedan sist

Den 10 maj bjöd *Eva Sederholm* in till en söndagsbrunch på Hotel Reisen. Det var trevligt att pröva på något nytt tyckte man, och maten var god. Dock blåste det för friskt för att man sedan kunde lockas att fortsätta till Skeppsbrobageriet tvärs över gatan för en kopp kaffe och njuta av utsikten. – På vårt sista månadsmöte den 19 maj fick vi möta *Åke Fagrell*, som livfullt berättade om Titanics undergång. Referat är utskickat och kan också läsas på hemsidan. [Klicka här](#). – Det absolut sista på terminen var ett studiebesök på *Confidencen* den 28 maj. Vi var uppdelade i två grupper, eftersom förhandsintresset hade varit så stort. Dock blev det i sista stund många återbud, så det var inte fullt. Men så intressant. Referat på väg.

Höstprogrammet

Höstens program inleds med månadsmöte den 25 augusti. Då får vi möta *Johan Holmsäter*, Friskis & Svettis grundare. Programmet kommer att skickas ut i början av augusti med vanlig post, och det läggs förstås också upp på hemsidan.

Nyheter om anmälan och betalning

Från och med hösten är det begränsat hur tidigt man kan anmäla sig. Du kan anmäla dig till månadsmötena i augusti, september och oktober redan den 10 augusti, men till månadsmötena i november och december kan man anmäla sig först den 1 oktober. Till studiebesöken kan man anmäla sig tidigast 35 dagar i förväg. På så sätt minskar vi risken för att medlemmar skall mötas av beskedet att ett studiebesök i december är fulltecknat redan i oktober.

Nytt är också att du skall betala så snart det har bekräftats att du har fått plats.

Trygghetstelefon ”Kontaktringen”

Det finns en trygghetstelefon kallad *Kontaktringen*, dit man ringer varje dag. Om man inte ringer en dag, så ringer en medarbetare där tillbaka för att höra att allt är bra. Vill du veta mer kan du klicka på [länken här](#) eller ringa till 070-277 32 50.

Utfrågning av regionpolitiker

Den 19 maj ordnade SPF och de andra pensionärsorganisationerna en utfrågning av regionpolitiker inför valet. Bland annat tog man upp ögonsjukvården, vaccination och cancerscreening. [Klicka här, så kan du läsa mer](#).

Busslinjer i innerstaden

SPR (Norra innerstadens pensionärsråd) har lämnat synpunkter till Region Stockholm på försämringar i busstrafiken som vi som bor i innerstaden fått uppleva på sistone. Busslinjen som tidigare fanns mellan Sergels torg och Solna har lagts ned, liksom direktlinjen 54 från Östermalm till Kungsholmen. Och många saknar 4:ans hållplats på Jungfrugatan. [Klicka här, så kan du läsa hela skrivelsen](#).

