



Månadsblad nr 5, 2026 (september)

Så var det dags för höstens första månadsblad!

Vi hoppas att sommaren har varit behaglig och vilsam för er alla. Sommar innebär uppehåll i den vanliga verksamheten som SPF Karlaplan ordnar. Men nu kör vi gång igen och hoppas att få se många av er på dessa aktiviteter.

PSST! En efterlysning igen

Inget gör sig självt – hitta på programpunkter, ta hand om webbplats, sköta medlemskontakter, ta hand om inbetalningar och utbetalningar ... Det behövs frivilliga som ställer upp i styrelsearbetet och fixar detta, annars blir det ingen förening! Det fungerar nu, men ingen kan sitta på sin post i all evighet. Det krävs ständig påfyllning.

Vi vet att det finns många duktiga och kompetenta personer i vår medlemskår. Är det svårt att sitta i styrelsen? Nej då, vi hjälps alla åt och man kan få gratis funktionärsutbildning av SPF. Roligt har vi också. Hör av dig till oss via karlaplan@spfseniorerna.se, så berättar vi mer, eller kontakta Krister Schram i valberedningen, kschram88@gmail.com.

Det har hänt sedan sist

Den första aktiviteten i höst var månadsmötet den 25 augusti med *Johan Holmsäter*, en hälsoprofet eller "friskvårdsrebell", som han hellre kallar sig själv. Han var med och startade "Friskis & Svettis". Han betonar hur viktigt det är med motion både som rehabilitering och som förebyggande friskvård. Och det måste vara glädjefyllt och inte vara prestationsinriktat.

Nya rutiner för anmälan och betalning

Från och med i höst finns det ju inte bara ett *sista* datum för anmälan utan också ett *första*. Det här betyder att om ni anmäler er för tidigt får ni tillbaka er anmälan med vänlig uppmaning att invänta rätt första anmälningsdag. Nu har det ju inte gått så lång tid, men vi kan konstatera att än så länge verkar det fungera rätt bra. Observera också att *anmälningar via telefonsvararen inte gäller* när man anmäler sig till studiebesöken.

Men vi vill vädja om att ni som anmält er betalar så snart ni fått bekräftelse. Det underlättar oerhört för oss. Vänta inte till sista dagen. Det här är extra viktigt när det gäller studiebesöken, som snabbt blir fulltecknade. Om du har betalt och avbokar senast sista anmälningsdagen får du tillbaka betalningen.

Läsecirkel

Den nystartade läsecirkeln har haft ännu ett möte i juni, då man diskuterade "Haren och jag" av *Chloe Dalton*, och ett i augusti, då man tog upp "Den som följer en stjärna vänder inte om" av *Malin Haawind*. Träffpunkt är fortfarande Karla Kafé. Cirkeln är nu full.

Skulle det finnas medlemmar som är sugna på att bilda en ny cirkel, kan ni höra av er till karlplan@spfseniorerna.se, om ni vill ha hjälp.

Biobesök

Katarina Lundblad, som har hand om biobesöken, hälsar att de spontana biobesöken fortsätter under hösten. Inbjudan skickas ut via medlemsmejl en vecka i förväg. Ingen förhandsanmälan krävs. Det första besöket beräknas äga rum mot slutet av september. Efteråt går de som vill på något kafé och diskuterar filmen. Finns det önskemål om filmer? Kontakta Katarina via k.lundblad@telia.com.

Detta händer närmast

- 9 sept **Studiebesök.** Vandring i Gamla stan i Strindbergs fotspår med *Anita Persson*. [Läs mer här](#). FULLTECKNAT MED KÖ.
- 15 sept **Månadsmöte.** *Birgitta Wikland* berättar om sin mamma Ilon och hennes konstnärskap. [Läs mer här](#).
- 16 sept **Dagsresa** till Moa Martinsons torp i Ösmo med guidning samt lunch och guidning på Årsta slott. [Läs mer här](#). FULLTECKNAT, MEN KORT KÖ
I stället för middag blir det **SÖNDAGSLUNCH** på Restaurang J vid Nacka Strand, dit vi åker SL-båt. [Läs mer här](#). Ange om du vill ha fisk eller kött vid anmälan.
- 27 sept
- 30 sept **Studiebesök.** Guidad visning av Nya Slussen. F.N. FULLTECKNAT [Läs mer här](#).

Valet

Några tankvärda ord från förbudets ordförande *Maria Larsson* inför valet den 13 september: "Enligt tidningen *Senioren* är färre än 4 procent av kandidaterna på valbar plats inför riksdagsvalet 65 år eller äldre – cirka 13 personer. Samtidigt utgör vi 29 procent av väljarna. Om riksdagen speglade väljarkåren skulle det motsvara 101 ledamöter. Nu vill vi se förändring. Våra röster är inte gratis. Vi äldre tycker inte lika i alla frågor, men vissa frågor berör oss mer än andra. Därför uppmanar jag alla äldre, oavsett parti: Kryssa en senior i valet." [Om du klickar här kan du se vilka de är](#).



Du kan också se på *Äldreriksdagen*, som hölls den 21 augusti. [Klicka här](#).