

Kära vänner!

Så roligt det ska bli att få se er igen på det nu när sommaren går mot sitt slut. Jag hoppas verkligen att programmet kommer att hjälpa till att lysa upp höstmörkret.

Programmet är som tidigare innehållsrikt och varierat med träffar och många andra aktiviteter. Vi kommer att kunna ha väldigt roligt hela hösten. Programmet i sin helhet med datum och tider hittar du direkt på nästa uppslag. Det ligger också på vår hemsida.

Programmet innehåller även ett rikt reseprogram samt utbildningar tillsammans med Vuxenskolan.

Hemsidan

Föreningens hemsida når du på www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora. Där finns löpande information om aktiviteter som är aktuella under våren.

Rabatter

Ta vara på rabatterna hos våra lokala företagare.

SPF:s Väntjänst – Detta är ett mycket viktigt arbetet som vi driver tillsammans med övriga Östermalföreningar. Äldre Hjälper Äldre. Se nedan

Hjälp oss att locka fler medlemmar genom att berätta om oss för vänner och bekanta och ni kvinnor, var är era män. I vårt seniorpolitiska arbete vill vi representera så många som möjligt för att stå starka i vårt viktiga opinionsarbete. Idag är våra medlemmar i första hand kvinnor över 80 år. Inget fel med kvinnor över 80 år men vi behöver fler män samt yngre medlemmar. Som sagt, hjälp oss.

Hjärtligt välkommen till höstens aktiviteter i Hedvig Eleonora!

Olle Anderson
Ordförande

SPF VÄNTJÄNSTEN PÅ ÖSTERMALM

är en ideell förening som drivs av Östermalms fyra SPF-föreningar med ledsagning i olika situationer, sällskap på promenader, högläsning i hemmet och för att sätta guldkant på någons tillvaro.

Väntjänsten behöver fler hjälpare – ett roligt, uppskattat och meningsfullt sätt att hjälpa andra.

Du kan göra skillnad!

Känner du någon som behöver den hjälp Väntjänsten erbjuder? Berätta då vad Väntjänsten kan göra samt att hjälpen är kostnadsfri och ges av pensionärer tillhörande SPF Seniorerna på Östermalm.

I båda fallen är du välkommen att **kontakta Väntjänstens samordnare** – Kajsa Nord, 08-783 67 65, vardagar kl.10-12 eller vantjansten@hotmail.com för intresseanmälan och frågor.

PROGRAM FÖR SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA HÖSTEN 2025

Månadsträffarna hålls på Historiska museet, Narvavägen 13-17. Hiss finns till höger om entrén.

Vi startar kl. 13.00 med lunchsmörgås, liten kaka samt kaffe. Vin kan köpas av restaurangen.

Därefter föredrag kl. 14.00. Mötesavgift 150 kr.

Observera – önskemål om speciell kost måste anges i samband med anmälan.

Torsdagspromenader runt Djurgårdskanalen, avslutning med fika, 28 augusti – 11 december.

Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron kl. 10.00. Vill du endast fika gå direkt till Bageri Restaurang 1897 (f.d. Sjöcaféet) kl. 11.00 ingen avgift. Frågor? Eva Näslund, 073-716 24 31.

Pubträffarna hålls på The Londoner, Karlavägen 52-54, kl. 15.00. Frågor? Eva Holmström 070-376 92 39.

Förhandsanmälan måste ske till månadsträffar, studiebesök samt luncher och middagar!

Har du anmält dig och **fått förhinder – lämna alltid återbud! Vid bindande anmälan debiteras alla avgifter om avbokningen sker efter sista anmälningsdagen. Gäller även om du uteblir.**

Betala i förväg – när du har anmält dig och får veta att du har fått plats – helst till **Swish**

123 698 87 94, ange datum, eller till **PlusGiro 11 58 05-4**, ange namn och datum. Sista betalningsdag är sista dagen för anmälan. Vid **månadsträffarna** kan du swisha, gärna i förväg, eller betala kontant på plats.

Hemsidan www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora informerar löpande om aktuella händelser, resor etc. för medlemmar i SPF Hedvig Eleonora. Varje vecka kommer aktuella utskick via mail till de som anmält mail-adress.



*I dessa arrangemang samarbetar vi med Studieförbundet Vuxenskolan.

SEPTEMBER

Tisdag 2 september kl. 13.00 startar vi höstens aktiviteter med **sensommarlunch på restaurang 450 Gradi på Lidingö.**

Samling Nybroplan kl. 11.30 för resa med SL-båt till Dalenum, Lidingö.

Anmälan senast 28 augusti till Eva Oberger, eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49.

***Tisdag 9 september kl. 13.00 – Månadsträff - "Jolin om Jolin"**

Michaela Jolin berättar och visar bilder om sin far Einar Jolins konst. Michaela har en fil.kand. i konstvetenskap och romanska språk.

Bindande anmälan senast 4 september till Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Torsdag 11 september kl. 11.00 – Tumba Bruksmuseum

Vi får en visning med berättelse om Sveriges sedelhistoria och om tillverkning av handpapper samt om de människor som levde och arbetade på Tumba pappersbruk.

Samling kl. 09.30 Karlaplan för resa med T-bana och pendeltåg. **Bindande anmälan** senast 5 september till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com och **160 kr betalas i förväg**. Det är möjligt att avsluta med lunch/fika i Brukscaféet, betalas på plats.

Onsdag 17 september promenad Hammarby Sjöstad mot Nacka strand

Samling kl. 10.00 på Karlaplan för resa till Hammarby sjöstad.

Vi promenerar utmed kajen förbi Saltsjöqvarn, Finnroda och Kvarnholmen mot Nacka strand.

Det är en lätt promenad som kan avbrytas på vägen med båtresor till bl.a. Nybrokajen. Det finns flera möjligheter till lunch/fika.

Eva Oberger leder och guidar samt svarar på frågor, 070-660 41 49. **Ingen förhandsanmälan.**

Tisdag 17 september kl. 15.00 Pubträff – frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

Söndag 21 september kl. 17.30 – Middag

Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 18 september till Eva Oberger eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49.

Tisdag 23 september Båtresor med E/S Prins Daniel i **Nationalstadsparken** med guidning av **Henrik Waldenström och Richard Murray**.

Samling Strömkajen vid Grand Hotell kl. 09.45. Resan tar ca 2 timmar. Kaffe och bulle ingår.

Bindande anmälan senast 17 september obs ej före 8 augusti till Lillebil Björkman 070-884 87 80 helst SMS, lillebullen@gmail.com ange också förening och mobilnummer. **Kostnad 250 kronor. Betalning till Swish 123 009 71 62 senast 17 september.**

OKTOBER

Onsdag 1 oktober - Visning av Stadens minne på Stockholms Stadsarkiv

Hampus Busk, som är vår guide kommer att berätta för oss via omfattande arkivmaterial

Stadens historia genom tiderna. Det är en spännande resa som vi får uppleva på ca 1,5 tim.

Samling Kungsklippan 6 Stockholm kl. 10.00. **Kostnad 170 kr. Betalas i förskott.**

Anmälan till **Ola Romson** ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27 senast den 24 september.

Torsdag 2 oktober

Seminarium SPF Seniorerna Östermalm kl. 14.00 – 16.30.

Lokal: Historiska Museet, Hörsalen, Narvavägen 13, Stockholm

Björn Klinge. Munnen, hälsan och livskvalitet – hur påverkas vår hälsa när munnen mår dåligt.

Rita Fernholm. Konsten att gå till doktorn - och gå därifrån med dina frågor besvarade

Seminarier är kostnadsfritt. Anmälan till Elisabeth Starby lisastarby@gmail.com eller 070 884 81 35 senast den 24 september men ej före 8 augusti. Avboka om du får förhinder.

Torsdag 9 oktober - Promenad Mölna på Lidingö.

Anneli Brongniart leder och guidar samt svarar på frågor inför promenaden. **Samling kl. 10.30**

T-banestation Ropsten på Lidingöbanans perrong. Vi vandrar från Högberga station längs Mölna strandpromenad fram till Parkvägen eller Skärsätra station. Ingen förhandsanmälan. Frågor? Anneli Brongniart anneli_er@hotmail.com eller 070-465 49 80.

Tisdag 14 oktober kl. 13.00 – Månadsträff med Ove Joanson

Vi lever i en föränderlig värld. Inte sedan andra världskriget har osäkerheten varit så stor som nu. I centrum för nästan alla världspolitiska konflikter står USA:s nygamla president Donald Trump. Vid detta möte ger oss Ove Joanson sin bild av världsläget - med fokus på den oförutsägbare amerikanske presidenten.

Ove Joanson har varit utrikeskorrespondent och diplomat i Washington och chef för Sveriges Radio. **Bindande anmälan** till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94 senast 10 oktober.

Onsdag 15 oktober kl. 15.00 Pubträff - frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

Onsdag 22 oktober – Musikfrågesport för alla SPF på Östermalm – SPF Karlaplan bjuder in.

Samling kl. 14.30 på Oscarshemmet, Rigagatan 3. Kostnad 80 kr som betalas till Swish 123 009 71 62.

Musikfrågesport under ledning av Erik Hoff, Eva Malmros och Jurgen Wahlberg. Vi tävlar i lag.

Enkel förtäring ingår. **Bindande anmälan senast 19 oktober** till Birgitta Agazzi birgitta.agazzi@gmail.com eller 073-037 39 91.

Söndag 26 oktober- Middag kl. 17.30

Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 24 oktober till Ola Romson ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27.

NOVEMBER

Onsdag 5 november – Besök på Operans ateljéer i Flemingsberg

Vi får en guidad visning av Sarah Appeltofft i verkstäder och ateljéer i nya lokalerna.

Samling Karlaplan kl. 09.00 för resa med T-bana och pendeltåg. Ingen kostnad men tillfälle finns att äta lunch som var och en får betala. **Bindande anmälan senast 30 oktober** till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

***Tisdag 11 november kl. 13.00 - Månadsträff med Stefan Forsberg**

Mitt liv i musikens värld. Stefan Forsberg, tidigare chef för Stockholms Konserthus, tar oss med på en resa i ljud och bild.

Bindande anmälan senast 6 november till Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Onsdag 12 november Pubträff kl. 15.00 – frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

Onsdag 19 november kl. 13.00 - Guidad visning av Katarina brandstation/Röde hanens museum.

Det är Stockholms och världens äldsta brandstation. Vi blir bjudna på kaffe och bulle. Samling kl. 12.45 utanför entrén Tjärhovsgatan 9-11 (Södermalm, T-bana Medborgarplatsen). **Bindande anmälan** senast 11 november till Anneli Brongniart anneli_er@hotmail.com eller 070-465 49 80. **100 kr betalas i förväg.**

Söndag 23 november kl. 17.30 - Middag.

Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 20 november till Anneli Brongniart anneli_er@hotmail.com eller 070-465 49 80.

DECEMBER

Torsdag 4 december - Besök Italienska Kulturhuset på Gärdet

Huset/ husen bär otvivelaktiga spår av Gio Pontis arkitektoniska formspråk under efterkrigstiden. Ett italienskt hus i Sverige - ett möte av två kulturer. Allt ifrån huskroppen, inredningen, möbler, textilier, konst och ner till dörrhandtagen bär hans signum.

Välkommen till ett stycke Italien på Gärdesgatan 14 kl. 10.00 ingen kostnad.

Anmälan till Ola Romson ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27 senast 27 november.

***Tisdag 9 december – Månadsträff kl. 13.00 – Konsertpianisten John Nalan**

John har lovat spela några festliga och kända musikstycken på Steinwayflygeln som finns i Barocksalen på Historiska Museet. Han är utbildad på KMH i Stockholm under ledning av bl.a. Professor Staffan Scheja. Han har också haft konserter på flera ställen i Europa och USA. Missa inte detta tillfälle att lyssna på härlig musik utförd av ett proffs!

Bindande anmälan senast 4 december till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Torsdag 11 december kl. 11.30 – Decemberlunch Internationella Restaurangskolan

Ytterligare information under hösten. **Anmälan senast 5 december** till Christina Johannisson som också svarar på frågor, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Onsdag 17 december – Pubträff kl. 15.00 – frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

ÖVRIGA AKTIVITETER

MINGEL Vi pratar och umgås i baren. Tala om att du tillhör SPF-seniorerna!

Tisdagar kl. 14.00 Clarion Hotell, Jungfrugatan 57, Jörgen Hellberg 070-246 31 80

Torsdagar kl. 15.00 Scandic Park Hotell, Karlavägen 43, Charlotte Chatillon, 070-660 52 29

DANSTRÄFFEN fredagar kl. 13.00–16.00, 5 september-19 december (ej 31/10) Hjorthagens kulturhus, Artemisgatan 19. Levande musik och kostnad 140 kr, icke medlem 170 kr. Medlemskap 200 kr/år. Annika Strandell 070-523 94 14.

TÄVLINGSBRIDGE torsdagar kl. 10.00–14.30, 4 september -11 december, Oscarshemmet, Rigagatan 3. Terminsavgift 100 kr och bordsavgift per gång 150 kr. Leif Persson 070-517 50 99.

BOULE – SPF-Gärdet-Djurgården inbjuder

Utomhusverksamhet (om vädret tillåter) vid Elverket, Styrmansgatan, onsdagar kl. 13.00.

Frågor och anmälan Karin Linnstrand 070-304 83 21.

BOWLING - SPF-Gärdet-Djurgården inbjuder med start 4 september kl. 13.00. Lokal Scotts, Kungsgatan 37. Kontaktperson Sture Lindström, 070-751 28 60.

HÖSTVANDRINGAR – SPF Engelbrekt inbjuder. Information om varje promenad finns på vår hemsida under Program och aktiviteter.

Lokala rabatter 2025

**HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV SPF SENIORERNAS
MEDLEMSKORT. GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!**

Rabatt 20 %

- **ABC FÄRGEKONOMI**, Birger Jarlsgatan 65

Rabatt 15 %

- **ERTH Hötorgshallen AB** Hötorgshallen
Rabatten gäller hela sortimentet samt i restaurangen efter kl. 13,
lördagar hela dagen
- **JACOBS SKRÄDDERI**, Strindbergsgatan 34B
Rabatten gäller kemptvätt och skrädderi
- **KARLAVÄGENS KEMTVÄTT**, Karlavägen 38
- **NISSES HERRMODE**, Linnégatan 25
- **PRINCE**, Nybrogatan 9
- **VAR DAGS RUM**, Karlavägen 72 A
15 % Rabatt lagervaror till ord. pris
10 % Möbler och beställningar

Rabatt 12 %

- **BINOKEL OPTIK**, Sibyllegatan 37
Rabatten gäller kompletta glasögon

Rabatt 10 %

- **FOSCH ARTISAN PATISSERIE**, Löjtnantsgatan 8
Rabatten gäller på allt utom bakelser och tårter
- **FUIJI FOTOCENTER**, Nybrogatan 34
Rabatten gäller utskrifter av foto
- **FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE**. Stora gången i Fältöversten.
Rabatten gäller på reparationer och batteribyten
- **GÅ & LÖPKLINIKEN I STOCKHOLM AB**, Storgatan 14
Gäller Gå & Löpklens sortiment
- **Himmelska Hundar**, Hedinsgatan 13
- **KG SVENSSONS KEMTVÄTT**, Sibyllegatan 38.
Rabatten gäller på kemptvätt, skomakeri, nyckelservice
- **LEKSAKSBORGEN**, Östermalmstorg 2
- **LINDEVALL FOTVÅRD**, Ingång Gå & Löpkliniken, Storgatan 14
Gäller medicinsk fotvård
- **Quarteret Blommor**, Karlavägen 59
Gäller blommor i butiken
- **SMEDERNA LANTZ**, Nybrogatan 63
- **VILLEROY & BOCH**, Nybrogatan 24

Observera att rabatterna är personliga

STYRELSEN I SPF HEDVIG ELEONORA

Olle Anderson ordförande, 073-745 07 27 olleanderson@hotmail.com

Ulf Thörnqvist vice ordförande, 070-455 38 76, ulf.g.thornqvist@gmail.com

Kerstin Westling sekreterare, 070-667 8067 kerstin.westling@promandat.se

Arne Zetterström kassör, 070-456 25 36 a.azetterstrom@gmail.com

Berit Degerstrand väntjänsten, 070-611 40 04, berit.degerstrand@gmail.com

Ulla Heilbrunn hemsidan, 070-775 68 46 u.b.heilbrunn@gmail.com

Christina Johannisson programgruppen, 073-388 8194 christina.johannisson@gmail.com

Dessutom arbetar följande personer i Programgruppen,

Eva Oberger 070-660 41 49, **Christina Johannisson** 073-388 8194,

Ola Romson 070-632 73 27 och **Anneli Brongniart** 070-465 49 80

VIKTIGA TJÄNSTER ATT KÄNNA TILL

ADVOKATJOURN, kostnadsfri juridisk rådgivning, Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1 tr.

Ring bibliotekens kundtjänst 08-508 309 00, tisdagar från kl. 13.00.

BROTTSOFFERJOURN här kan alla som råkat ut för brott få hjälp kostnadsfritt, 020-021 20 19 eller www.boj.se.

DIGITALT STÖD, Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfri hjälp med det mesta för telefon, Surfplatta och dator för dig som fyllt 68 år.

Boka tid för hembesök – ring 08-508 10 286, måndag-fredag kl. 9.00–10.00.

Drop in på seniorträffen Bo Bergmans gata 4 – onsdagar kl. 10.00–12.00 och 13.00–15.00.

FIXARTJÄNST – efter fyllda 68 år kan du få hjälp med enklare vardagssysslor som till exempel att Bära från vind och källare, byta glödlampor, säkringar och gardiner, högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är kostnadsfri. Ring måndag-fredag kl. 9.00–10.00, 08-508 10 603.

SL:s TRYGGHETSNUMMER Hit kan man ringa när som helst på dygnet om man känner sig otrygg i Resandet inom kollektivtrafiken i länet, 020-120 25 25.

ÄLDRE DIREKT Ring 08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen Och du får svar direkt. E-post aldredirekt@stockholm.se