

PROGRAM FÖR SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA VÅREN 2021

JANUARI	tisdag	12	14.00	Möjlighet att öva Zoom
	tisdag	19	14.00	Möjlighet att öva Zoom
	måndag	25	14.00	Olle Wästberg: "Ny amerikansk president – vad händer nu?", Zoom-möte
FEBRUARI	onsdag	3	10.00	Promenad från Karlaplan
	onsdag	10	10.00	Promenad från Karlaplan
	onsdag	10	13.00	Musikfrågesport, Zoom-möte
	onsdag	17	10.00	Promenad från Karlaplan
	onsdag	24	10.00	Promenad från Musikhögskolan
	onsdag	24	14.00	Årsmöte, rapport från Pensionärsrådet samt musikunderhållning, Zoom-möte
MARS	onsdag	3	10.00	Promenad från Karlaplan
	onsdag	10	10.00	Promenad från Karlaplan
	onsdag	10	13.00	Frågesport, Zoom-möte
	onsdag	17	10.00	Promenad från Musikhögskolan
	tisdag	23	14.00	Björn Eriksson: "I huvudet på en gammal hövding", Zoom-möte
APRIL	onsdag	24	14.00	Johan Haage, guidad vandring
	onsdag	31	10.00	Promenad från Karlaplan
	onsdag	7	14.00	Marie Andersson, guidad vandring
	tisdag	13	14.00	Christina Jutterström: "Medier – nu, då och i framtiden", Zoom-möte
	onsdag	14	10.00	Promenad från Musikhögskolan
	onsdag	21	14.00	Johan Haage, guidad vandring
MAJ	onsdag	28	10.00	Promenad från Karlaplan
	torsdag	6	14.00	Marie Andersson, guidad vandring
	måndag	10	14.00	Henrik Brors: "Kan EU lyfta Europa efter coronakrisen?", Zoom-möte
	onsdag	12	10.00	Promenad från Musikhögskolan
JUNI	onsdag	19	14.00	Johan Haage, guidad vandring
	onsdag	26	10.00	Promenad från Musikhögskolan
	onsdag	2	14.00	Marie Andersson, guidad vandring
	söndag	6	08.00	Champagnefrukost
	onsdag	9	10.00	Promenad från Karlaplan
onsdag	16	14.00	Johan Haage, guidad vandring	



Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan gällande kulturprogram på månadsträffar, vid studiebesök och guidade vandringar.

OBS! Aktiviteter som är markerade "bindande" debiteras vid uteblivet deltagande om du inte har gjort en avanmälan senast sista anmälningsdagen.

Månadsträffar

På grund av smittläget och rådande restriktioner har styrelsen beslutat att inte arrangera några aktiviteter inomhus under våren 2021. Vi ställer dock inte in – vi ställer om. Våra månadsträffar kommer att genomföras digitalt med hjälp av Zoom. Deltagande förutsätter att du har lämnat din

e-postadress. Före månadsmötet kommer du att få en länk, genom att klicka på den och följa instruktionerna kommer du in på mötet.

Är du ovan vid digitala möten rekommenderar vi att du deltar i ett eller båda våra övningsmöten.

Guidade vandringar

Sju guidade vandringar kommer att genomföras under våren och försommaren. Utförlig information om varje vandring finns på hemsidan, www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora

Promenader

Om vädret tillåter startar vårens promenader onsdag 3 februari kl. 10.00 och avslutas onsdag 9 juni.

Fram till och med 17 mars genomförs de varje vecka och under perioden

31 mars – 9 juni varannan vecka. De startar från Karlaplan (Flygarmonumentet) eller Musikhögskolan (huvudingången på Valhallavägen), beroende på planerad promenadväg.

Promenaderna sker i normal takt. Backar och trappor kan förekomma. Vi brukar göra en liten paus för medhavd fika. Ingen föransmälan behövs. Ta gärna med någon av dina SPF-vänner!

Har du frågor inför en promenad, t.ex. vid dåligt väder eller risk för halka, kan du kontakta ledaren.

Promenader som Engelbrekt och Gärdet-Djurgården hälsar oss välkomna till finns på hemsidan.

JANUARI

Tisdag 12 januari kl. 14.00 – möjlighet att öva deltagande i Zoom-möte

Tisdag 19 januari kl. 14.00 – möjlighet att öva deltagande i Zoom-möte

Måndag 25 januari kl. 14.00 – månadsträff, Zoom-möte

USA-kännaren, tidigare generalkonsuln i New York, Olle Wästberg: "Ny amerikansk president – vad händer nu?"

FEBRUARI

Onsdag 3 februari kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Katarina Krook, 070-208 83 45

Onsdag februari kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94

Onsdag 10 februari kl. 13.00 musikfrågesport, Zoom-möte, Karlaplan arrangerar

Eva Malmros och Jurgen Wahlberg har komponerat frågorna. Ingen kostnad.

Anmälan senast 8 februari till birgitta.agazzi@gmail.com

Onsdag 17 februari kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Gerd Henriksson, 070-533 16 46

Onsdag 24 februari kl. 10.00 promenad från Musikhögskolan

ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94.

Onsdag 24 februari kl. 14.00 – årsmöte och underhållning, Zoom-möte

Efter årsmötet rapport från Pensionärsrådet samt underhållning av Linnea Sallay, sångerska och violinist. Observera, **anmälan senast 19 februari** till karin.schele@gmail.com

MARS

Onsdag 3 mars kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

Onsdag 10 mars kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

Onsdag 10 mars kl. 13.00 frågesport, Zoom-möte, Karlaplan arrangerar

Birgitta Agazzi och Inga-Lisa Sellvall leder frågesporten. Ingen kostnad. **Anmälan senast 8 mars** till birgitta.agazzi@gmail.com.

Onsdag 17 mars kl. 10.00 promenad från Musikhögskolan

ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94

Tisdag 23 mars kl. 14.00 – månadsträff, Zoom-möte

Björn Eriksson, tidigare bl.a. rikspolischef och landshövding, nu verksam inom idrottsrörelsen, i olika ledande funktioner: "I huvudet på en gammal hövding"

Onsdag 24 mars kl. 14.00 guidad vandring i norra Hedvig Eleonora med Johan Haage

Samling i nordöstra hörnet av Storgatan och Skeppargatan kl. 13.45. **Bindande anmälan senast**

onsdag 17 mars till Katarina Krook, katarina.krook@yahoo.se eller 070-208 83 45.

Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan **till föreningens PlusGiro 11 58 05-4**, med angivande av namn och "Hedvig Eleonora". Max. 20 deltagare.

Onsdag 31 mars kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

APRIL

Onsdag 7 april kl. 14.00 konst- och arkitekturvandring på Djurgården med Marie Andersson Samling

utanför Nordiska museet kl. 13.45. **Bindande anmälan senast onsdag 31 mars** till Gerd Henriksson,

gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46. Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan

till föreningens PlusGiro 11 58 05-4, med angivande av namn och "Djurgården". Max. 20 deltagare.

Tisdag 13 april kl. 14.00 – månadsträff, Zoom-möte

Christina Jutterström, journalist, bl.a. chefredaktör för Expressen och Dagens Nyheter samt VD för SVT: "Medier – nu, då och i framtiden"

Onsdag 14 april kl. 10.00 promenad från Musikhögskolan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

Onsdag 21 april kl. 14.00 guidad vandring i Villastaden med Johan Haage.

Samling vid Scheeles staty på Floras kulle i hörnet av Karlavägen och Sturegatan kl. 13.45.

Bindande anmälan senast onsdag 14 april till Katarina Krook, katarina.krook@yahoo.se eller

070-208 83 45. Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan **till föreningens**

PlusGiro 11 58 05-4, med angivande av namn och "Villastaden". Max. 20 deltagare.

Onsdag 28 april kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

MAJ

Torsdag 6 maj kl. 14.00 konstvandring kring Kungsträdgården och Blasieholmstorg

med Marie Andersson

Samling vid Karl XII-statyn, Kungsträdgården kl. 13.45. **Bindande anmälan senast onsdag 28 april** till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46. Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan **till föreningens PlusGiro 11 58 05-4**, med angivande av namn och "Kungsträdgården". Max. 20 deltagare.

Måndag 10 maj kl.14.00 – månadsträff, Zoom-möte

EU-journalisten Henrik Brors: "Kan EU lyfta Europa efter coronakrisen?"

Onsdag 12 maj kl. 10.00 promenad från Musikhögskolan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

Onsdag 19 maj kl. 14.00 guidad vandring i Diplomatstaden med Johan Haage

Samling vid Oscarskyrkans ingång mot Narvavägen kl. 13.45. **Bindande anmälan senast onsdag 12 maj** till Katarina Krook, katarina.krook@yahoo.se eller 070-208 83 45. Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan **till föreningens PlusGiro 11 58 05-4**, med angivande av namn och "Diplomatstaden". Max. 20 deltagare.

Onsdag 26 maj kl. 10.00 promenad från Musikhögskolan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

JUNI

Onsdag 2 juni kl. 14.00 konstvandring på Skeppsholmen med Marie Andersson

Samling utanför Nationalmuseums entré kl. 13.45. **Bindande anmälan senast onsdag 26 maj** till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46. Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan **till föreningens PlusGiro 11 58 05-4**, med angivande av namn och "Skeppsholmen". Max. 20 deltagare.

Söndag 6 juni kl. 08.00 – Champagnefrukost i samarbete med Gärdet Djurgården

Tessinparken vid kaféet. Ta med egen förtäring, dryck och glas. P.g.a. pandemin görs inga snittar.

Anmälan senast 1 juni till Ulla Heilbrunn, u.b.heilbrunn@gmail.com, 070-775 68 46. Genomförs om pandemiläget tillåter.

Onsdag 9 juni kl. 10.00 promenad från Karlaplan

ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49

Onsdag 16 juni kl. 14.00 guidad vandring kring Karlaplan, Gumshornsgatan och Tysta gatan med Johan Haage

Samling på Karlaplan vid Narvavägen kl. 13.45. **Bindande anmälan senast onsdag 9 juni** till Katarina Krook, katarina.krook@yahoo.se eller 070-208 83 45. Kostnaden, **100 kr, betalas** i samband med anmälan **till föreningens PlusGiro 11 58 05-4**, med angivande av namn och "Karlaplan". Max. 20 deltagare.

ÖVRIGT

DATASUPPORT Östermalms Bibliotek, Fältöversten, för närvarande inställd. Kolla med Kundtjänst, 070-503 309 00.

ÄLDRE DIREKT Ring 08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen och du får svar direkt.

ADVOKATJOURNEN via telefon. Kostnadsfri rådgivning under max 15 minuter. Ring 08-508 307 30 från kl. 10.00 eller gå in på hemsidan www.biblioteket.stockholm.se och kolla.

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

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.

SYN- OCH HÖRSELOMBUD

Yvonne Wendt, SPF Seniorerna Gärdet-Djurgården, 08-755 21 31. Hörsellinjen är till för alla som har frågor om hörsel/hörselskador, 0771-88 80 00, www.horsellinjen.se

TRAFIKOMBUD Viveka Friberger, SPF Seniorerna Engelbrekt, 070-826 42 65