

Kära vänner

Som du ser har vi försökt att sätta ihop ett spännande program för våren som skall tilltala många medlemmar. Vi ser verkligen fram mot att träffas igen och vi tror att programmet skall hjälpa till med det.

Programmet är innehållsrikt och vi har blandat träffar med andra aktiviteter och hela programinnehållet finns här i programhäftet.

Program för Östermalmsföreningarnas kursverksamhet i samarbete med Studieförbundet finner du också i häftet.

Resor

Som vanligt finner du även en mängd trevliga resor.

Hemsidan

Föreningens hemsida når du på vår hemsida www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora. Där hittar du information om våra aktuella aktiviteter nu i vår.

Rabatter

Ta vara på våra rabatter hos våra lokala företag samt de som förbundet erbjuder såsom IF och Skandia mfl.

Information om SPF Seniorernas viktiga **Väntjänst** finner du nedan.

E-postadresser

Har du inte lämnat din e-postadress ber du informera oss om detta. På det sättet får du snabbare och enklare aktuell information mellan utskicken.

Hjälp oss att locka fler medlemmar genom att berätta för vänner och bekanta om våra aktiviteter och vårt viktiga seniorpolitiska arbete. Läs bifogat brev

Välkommen till vårens aktiviteter i SPF Seniorerna 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** – Berit Degerstrand, 08-783 67 65, vardagar kl.10-12 eller vantjansten@hotmail.com för intresseanmälan och frågor.

PROGRAM FÖR SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA VÅREN 2026

Månadsmötena 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. Start 15 januari – 4 juni.

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 månadsmöten, 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 anmälningdagen. 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 **Plus Giro 11 58 05-4**, ange namn och datum. Sista betalningsdag är sista dagen för anmälan. Vid **månadsmötena** 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.

JANUARI

Tisdag 13 januari kl.13.00 – Månadsmöte – med Hans Arnbom.

Nu får vi höra Hans Arnbom berätta om Slussen under tusen år. Ni som var med och lyssnade på hans kåseri om Radiotjänst minns säkert hur bra och uppskattat det var? Nu handlar det om Slussens utveckling under århundraden. Ett fascinerande projekt som i sin senaste fas beräknas vara färdigt 2027. **Bindande anmälan** senast 8 januari till Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Onsdag 14 januari kl. 15.00 Pubträff – frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

Söndag 18 januari kl. 17.30 – Middag Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 15 januari till Eva Oberger eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49.

Onsdag 28 januari - TUNNELBANAN 75 ÅR - filmvisning kl.11.00

Vi får genom Anders Hansers filmer uppleva "Arkitekturen längs tunnelbanans spår med Martin Rörby" och "Konsten i tunnelbanan med Marie Andersson". Ca 1 timme och 40 min.

Samling senast kl. 10.45, i foajén biografen Zita, Birger Jarlsgatan 37. **Bindande anmälan** senast 22 januari till Eva Oberger eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49 och **195 kr betalas i förväg**.

Torsdag 29 januari - Seminarium kring Beredskaps- och Krishantering

Historiska museet kl. 14.00 - 16.15

Pirkoo Jonsson, instruktör i Civilförsvarsförbundet och ledamot av Stockholmsföreningens styrelse

Hemberedskap handlar om hur man kan förbereda sig om samhället råkar ut för en större kris.

Paula Tamminen, säkerhets- och trygghetssamordnare, Norra innerstadens stadsdelsförvaltning i Stockholm. Säkerhets- och beredskap vid fredstida kriser till höjd beredskap.

Seminariet är avgiftsfritt. Anmälan **senast 22 januari** till Elisabeth Starby, lisastarby@gmail.com eller tfn 070-884 81 35.

FEBRUARI

Onsdag 4 februari - Livrustkammaren kl. 14.00

Vi får en guidad visning av utställningen "Hatt Couture - kungligt hattmode" - ett urval kungliga moderiktiga hattar och hårprydnader som har använts i enlighet med den kungliga klädkoden vid både festliga och mer vardagliga sammanhang.

Samling kl. 13.45, utanför porten till Slottsbacken 3, Begränsat antal deltagare. **Bindande anmälan** senast 30 januari till Eva Oberger eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49 och **180 kr betalas i förväg**.

Söndag 8 februari kl. 17.30 - Middag

Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 5 februari till Anneli Brongniart anneli_er@hotmail.com eller 070-465 49 80.

Onsdag 11 februari ÅRSMÖTE med happy jazz på Oscarshemmet Rigagatan 3. Föreningen bjuder på eftermiddagsfika. Efter mötet underhåller vår medlem Arne Zetterström med pianomusik.

Bindande anmälan senast 9 februari till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Måndag 16 februari Besök på **Riddarhuset**, Riddarhustorget 10 kl. 13.00. Vi får en guidad visning på cirka 1 timme och 30 minuter. Ingen hiss finns!

Kostnad 50 kr. **Bindande anmälan** senast 12 februari till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Onsdag 18 februari kl. 15.00 Pubträff – frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

MARS

Onsdag 4 mars kl. 15.00 på Spelhålan under Olearys på Storgatan/Grevgatan.

Shuffleboard? Kan det vara något? Att skjuta en liten "sten" så långt som möjligt på ett 8 m långt sandigt bord? Det är inte fysiskt krävande men koncentration och precision gäller. Man spelar i lag om 2-8 personer per bord och först till 15 vinner. Kostnad ca 100 kr för 1-2 timmar. Om du blir törstig finns en BAR. Om du blir hungrig en restaurang 1 tr. upp. Välkommen!

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

Onsdag 11 mars – Stockholms konserthus kl. 13.00

Det blå huset vid Hötorget firar i år 100 år! Vår guide kommer att ta oss runt i huset och visa den rika konstnärliga utsmyckningen som gjordes av dåtidens främsta konstnärer och skickliga hantverkare.

Samling kl. 12.45 i biljettkontoret hörnet Sveavägen/Kungsgatan. **Bindande anmälan** senast 5 mars, ange om du har behov av hiss till Eva Oberger eva.oberger@gmail.com eller tfn 070-660 41 49.

Kostnad 125 kr som ska betalas i förväg.

Söndag 15 mars - Middag kl. 17.30

Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 13 mars till Ola Romson ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27.

Tisdag 17 mars kl. 13.00 – Månadsmöte med Daniel Alling

Daniel berättar om sitt journalistiska liv. Han har bl.a. varit utrikeskorrespondent i New York, Berlin, London. 2021 återvände han till Sverige men hösten 2022 blev Daniel Alling åter utrikeskorrespondent i Tyskland för Sveriges Radio med stationering i Berlin.

Bindande anmälan till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94 senast 12 mars.

Onsdag 18 mars kl. 15.00 Pubträff – frågor Eva Holmström 070-376 92 39.

APRIL***Tisdag 14 April kl. 13.00 - Månadsmöte med Hans Lepp**

Hans Lepp är konsthistoriker och ordförande i Pro Venezia, stödförening för Venedig och han kommer att tala om "Sjunker Venedig". **Bindande anmälan** till

Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94 senast 9 april.

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

Söndag 19 april- Middag kl. 17.30

Restaurang meddelas senare. Anmälan senast 17 april till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller tfn 073-388 81 94.

Måndag 27 april kl. 14.00 - Guidad visning av Hovstallet.

H.M. Konungens hovstall är platsen för de hästar, paradvagnar, bilar, uniformer och seldon som används vid ceremoniell representation. Samling kl. 13.45 på Väpnargatan 1, Östermalm.

Bindande anmälan senast 23 april till Anneli Brongniart anneli_er@hotmail.com eller 070-465 49 80. **130 kr betalas i förväg.**

MAJ

Onsdagen 6 maj kl. 13.00 promenad i Hjorthagen samt besök i Hjorthagens vackra kyrka. Samling Artemisgatan vid T-skylden kl. 13.00. Christina Johannisson leder och svarar på frågor 073 – 388 81 94. Ingen förhandsanmälan.

Tisdag 12 maj Månadsmöte med Jan von Schewen

"Vem var Evert Taube, hur blev Evert Taube, Evert Taube" Jan berättar och spelar och sjunger.

Bindande anmälan senast 7 maj till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Onsdag 27 maj - promenad Karlberg mot Pampas Marina vid Karlbergs strand.

Samling kl. 10.00 på Karlaplan. Vi tar buss till St. Eriksplan och promenerar sedan förbi Karlbergs slott och längs Karlbergskanalen till Pampas Marina. Där tittar vi på husbåtar av olika storlekar och arkitektur. Där kan vi också äta lunch/fika.

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

Fredag 29 maj besök på Storholmen

Tid och plats kommer att meddelas senare.

Frågor besvaras av Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

JUNI

Lördag 6 juni kl 8.00 - Champagnefrukost - 11 års jubileum

Detta måste firas! Vi äter bl.a. croissant med lax och andra snittar precis som första gången. Ta med egen dricka.

Kostnad 125 kr via swish 070- 65 70 20 eller betalas på plats.

Anmälan senast 4 juni till Britt Hedin 070-765 70 20 eller britt.hedin@gmail.com

Detta i samverkan med SPF Gärdet Djurgården och SPF Hedvig Eleonora.

ÖVRIGA AKTIVITETER

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

Fredagar kl.14.00 Riddarbaren, Erik Dahlbergs allé 24, Lillebil Björkman, 070-88487 80

DANSTRÄFFEN fredagar kl. 13.00–16.00, 16 januari – 15 maj (ej långfredag) 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, 8 januari – 7 maj 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. och anmälan Karin Linnstrand 070-304 83 21.

BOWLING - SPF-Gärdet-Djurgården inbjuder med start 15 januari 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.

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