

PROGRAM HÖSTEN 2026

KALENDARIUM

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Dag	September	Tid	Aktivitet	Sida	Anm tidigast	Anm	Bet
Måndag	7	16.00	Pubträff Dionysos Restaurang och Bar				
Tisdag	15	13.00	Månadsträff musik, Grabbarna från Eken	3	24 aug		
Torsdag	17	10.00	Guidad visning, Filmstaden	3	31 aug		
Måndag	21	10.30	Guidad visning, Slakthusområdet	4	27 aug		
Tisdag	29	18.00	Ginproving, Hammarby destilleri	4	7 sep		
Dag	Oktober	Tid	Aktivitet				
Torsdag	1	13.00	Seminarium Krisberedskap, Årsta	5	15 aug		
Måndag	5	16.00	Pubträff Dionysos Restaurang och Bar				
Onsdag	7	12.30	Guidad visning, Vasamuseet	5	9 sep		
Måndag	12	14.00	Modevisning hos Milanius Woman	6	14 sep		
Tisdag	20	13.00	Månadsträff med Bert Sundström	6	28 sep		
Torsdag	29	11.00	Guidad visning, Olle Olsson Hagalund	7	30 sep		
Dag	November	Tid	Aktivitet				
Måndag	2	16.00	Pubträff Dionysos Restaurang och Bar				
Onsdag	4	11.00	Filmvisning, Anders Hanser, Jorden runt	7	15 okt		
Onsdag	11	14.30	Afternoon tea, Villa Godthem	8	21 okt		
Tisdag	17	13.00	Månadsträff med Maria Schottenius	8	28 okt		
Onsdag	25	10.30	Guidad konstvisning, SEB	9	4 nov		
Dag	December	Tid	Aktivitet				
Tisdag	1	12.30	Julbord Stadshuskällaren	9	9 nov		
Måndag	7	16.00	Pubträff Dionysos Restaurang och Bar				
Onsdag	9	14.30	Luciakonsert, Uppenbarelskyrkan	10	24 aug		
Tisdag	15	13.00	Månadsträff med Hans Arnbom, Slussens 1000-åriga historia	10	23 nov		

PUB-träffar en måndag i månaden hos

Dionysos Restaurang och Bar, kl. 16.00, se datum i kalendariet

Adress: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata.

Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Välkommen att ta del av höstens program!

Vi hoppas att du hittar mycket som intresserar dig. Vi har försökt att skapa ett varierat och innehållsrikt program. Vi vill att alla ska känna sig välkomna att delta, oavsett om du är ny medlem eller har varit med länge.

En nyhet i höstens program är att föreningen numera endast har en gemensam e-postadress för anmälan till aktiviteter eller övriga frågor. Saknar du möjlighet att skicka e-post kan du givetvis skicka sms eller ringa (under dagtid).

Viktig information angående anmälan, avbokning och betalning!

Tidigaste klockslag att anmäla sig är kl. 08.00 den första möjliga anmälningsdagen för aktiviteten. Anmälan ska i första hand ske via e-post till: katarinasofia@spfseniorerna.se
Vid varje aktivitet kan du se vem som är ansvarig för aktiviteten om du behöver ta kontakt och saknar e-post. När du fått bekräftelse på att du fått plats, ska betalning ske senast 7 dagar innan evenemanget äger rum, om inte annat datum anges.

Du betalar till föreningens Plusgiro 15 09 41-3 eller Swish 123 688 22 86

Uppge namn och vilken aktivitet din betalning avser.

Om du får förhinder, meddela oss omedelbart, detta för att platsen då kan överlåtas till annan medlem på väntelista. För att få tillbaka betald avgift, måste avbokningen ske senast sista betalningsdag för aktiviteten.

DIN E-POSTADRESS

Det är viktigt att vi har den rätta e-postadressen till dig, så att vi kan nå dig. Om du har en ändring meddela oss till: katarinasofia@spfseniorerna.se.

Följande personer ansvarar för olika aktiviteter i programmet.

Angela Bergström, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil: 070-391 56 16

Margareta Hansson, e-post: : katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil: 070-484 96 90

Lillemor Mylly, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil: 076-790 83 14

Anmälan till månadsträffar.

Leena Eriksson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil: 072-514 41 84

Teater och opera. Per Löwenfeldt, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil: 073-746 55 30

Angela Bergström, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil: 070-391 56 16

Varmt välkomna till höstens aktiviteter!
hälsar Programgruppen för SPF Seniorerna Katarina Sofia

Tisdag den 15 september

Månadsträff – Grabbarna från Eken

Höstens första månadsträff gästas av Grabbarna från Eken, en ungdomlig ensemble med hjärta för den svenska och irländska vismusiken. Med flöjter, dragspel, mandola och fiol bjuder de på en sprudlande musikupplevelse.

Bandet består av musikanter utbildade på Irish World Academy of Music & Dance resp. Kungliga Musikhögskolan. Repertoaren är hämtad ur den svensk visskatten, såsom Olle Adolphson, Evert Taube och Cornelis Vreeswijk. Det varvas med svängiga visor från Irland.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingssalen.
Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**
Pris: 100 kr för medlemmar, inklusive kaffe/te och smörgås.
Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 24 augusti är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 8 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 september.

Torsdag den 17 september

Guidad visning av Filmstaden i Solna

Guiden tar emot oss utanför den kulturminnesmärkta Portvaktstugan. Vi går en promenad i Filmstadens filmhistoriska kvarter och får höra om hur denna plats blev Sveriges Hollywood 1920. Guiden berättar om de åtta filmhistoriskt intressanta husen, om filmstjärnorna Greta Garbo, Ingrid Bergman och Mai Zetterling, samt filmregissörer som Victor Sjöström och Ingmar Bergman med flera. Vi stannar till vid Peter Lindes berömda staty Teatervagnen som är en hyllning till Ingmar Bergmans film *Det sjunde inseglet*. Vi får också gå in i ett av de kulturmärkta husen, det så kallade Klädlogehuset.

Vi avrundar med fika i Portvaktstugan där det är uppdukat för oss, samtidigt som vi får titta på ett antal klipp ur några av Filmstadens mest berömda filmer.

Besöket tar ca 2 timmar, den första delen utomhus.

Plats: Greta Garbos väg 3, Solna.
Tid: Kl. 10.00. **Vi samlas utanför Portvaktstugan kl. 09.45.**
T-bana mot Akalla, hållplats Näckrosen.
Pris: 200 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 31 augusti är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 10 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 10 september.

Måndag den 21 september

Slakthusområdet – Guidning i det kulturmärkta gamla området samt i de nya spännande delarna.

Vi får se den gamla anläggningen från 1912 och får inblick i hur slakteriprocessen gick till från början och till det blev Europas modernaste slakterianläggning. Slakthusområdet har idag omvandlats från ett industriområde till en ny levande stadsdel där mat och kultur får stor plats. Vi får höra om områdets pågående omvandling och blivande karaktär. Visningen är ca 90 minuter och längd 2 km.

Plats: Parken, Slakthusplan, huvudinfarten Palmfeltsvägen.
Tid: Kl. 10.30. **Vi samlas kl. 10.20 vid Huvudinfarten.**
Pris: 140 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 27 augusti är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 14 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 14 september.

Tisdag den 29 september

Hammarby Sjästad Destilleri – Ginprovning

Hammarby Sjästad Destilleri, som startade 2022, är ett litet progressivt destilleri som prisats för sina produkter. Kvällen börjar med en Gin & Tonic med deras prisbelönta Gin, STHLM GIN DRY. Därefter får vi testa flera olika spritsorter tillsammans med charkuterier. Under tiden kommer den entusiastiska personalen att visa och berätta om destilleriets produktion. Destilleriet har Gårdsbutik.

Plats: Hammarby allé 87, Hammarby Sjästad.
Tid: Kl. 18.00. **Vi samlas utanför kl. 17.45.**
Pris: 525 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 7 september är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 20 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 20 september.

Torsdag den 1 oktober

Seminarium – Beredskaps- och krishantering

Tillsammans med SPF Maria Högalid bjuder vi in till ett gemensamt seminarium på temat Beredskaps- och krishantering. Medverkande är Pirkko Jonsson, instruktör i Civilförsvarsförbundet och Timea Thunman Ocskai, Trygghets- och säkerhetssamordnare vid Södermalms stadsdelsförvaltning.

Pirkko Jonsson inleder seminariet med en föreläsning om hemberedskap vilket handlar om hur man kan förbereda sig om samhället råkar ut för en större kris. Vi får praktiska råd om hur vi ska klara våra grundläggande behov som mat, vatten, värme och information. Hon förevisar även lite "bra-att-ha" saker att ha hemma.

Därefter fortsätter Timea Thunman Ocskai att tala om kommunens ansvar under krig och kris, vad man kan förvänta sig och vad man inte kan förvänta sig. Gränsdragningen mellan kommunens och det egna ansvaret.

Plats: Årsta Folkets Hus, Biografen, Hjälmarsvägen 28, Årsta.
Tid: Kl. 13.00-15.00. **Insläpp från kl. 12.40.**
Pris: 100 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 15 augusti är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 16 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 16 september.

Onsdag den 7 oktober

Guidad visning runt Regalskeppet Vasa

Följ med på en guidad visning runt Vasa och upptäck historien bakom ett av världens bäst bevarade 1600-talsskepp. Vi får bland annat höra om bygget av skeppet, jungfrufärden, den snabba förlisningen och bärgningen mer än 300 år senare. Efter visningen kan den som önskar se "Filmen om Vasa" eller utforska museet på egen hand.

Plats: Vasamuseet, Galärvarvsvägen 14.
Tid: Kl. 12.30. **Vi samlas utanför entrén senast kl. 12.15.**
Pris: 220 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 9 september är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 28 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 28 september.

Måndag den 12 oktober

Modevisning hos Milanius Woman

Välkommen till en rolig och inspirerande eftermiddag med inblick i det senaste inom mode och shopping. Milanius Woman är en modebutik i Hammarby Sjöstad där det finns många olika märken att välja bland. Modevisningen sker i butiken, en trappa upp. Under visningen serveras vi bubbel med tilltugg. Handlar du för minst 800 kr under besöket får du 10% rabatt.

Plats: Hammarby Allé 106.
Tid: Kl. 14.00. **Vi samlas utanför entrén kl. 13.45.**
Pris: 95 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 14 september är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 2 oktober.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 2 oktober.

Tisdag den 20 oktober

Månadsträff – Bert Sundström – Vart är världen på väg?

Vi får höra SVT:s utrikeskorrespondent Bert Sundström berätta om tiden som Moskva-korrespondent och hans bevakning av Ryssland under 20 års tid. Han talar om det osäkra världsläget och vilken påverkan stormakter som USA, Ryssland och Kina har. Vi får en inblick i det historiska perspektivet, nuläge och den osäkra framtiden.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingssalen.
Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**
Pris: 100 kr för medlemmar, inklusive kaffe/te och smörgås.
Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 28 september är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 13 oktober.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 13 oktober.

Torsdag den 29 oktober

Guidad visning av Olle Olsson Hagalund-museet.

Dottern till Olle Olsson Hagalund berättar om och visar oss hans konst i det charmiga konstnärshemmet. Det var här han levde och verkade och vi får en inblick i både hans konst och det historiska Hagalund. Här hade han sitt hjärta. Skildringarna av den idylliska småstaden med sitt myller av människor och verksamheter är karaktäristiska för hans produktion och hans passionerade konstnärskap.

Plats: Spetsgatan 2, Solna.
Tid: Kl. 11.00. **Vi samlas vid entrén kl. 10.45.**
Pris: 195 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 30 september är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 22 oktober.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 22 oktober.

Onsdag den 4 november

Hanser film – Jorden runt på 100 minuter

Ända sedan Anders Hanser i början av 1970-talet gjorde en intervju med den norske upptäcktsresanden Thor Heyerdahl om Påskön, hade han längtat efter att få besöka denna mytomspunna ö i Stilla havet. Även Nya Guinea som han hört Sten Bergman berätta om i många radioprogram.

Under 2017 - 2018 gjorde Anders en Jorden runt-expedition då han bl a besökte Hulifolket på Papua Nya Guinea med sina gulmålade ansikten. Anders fotograferade 60 000 bilder och filmade åtskilliga timmar video under sin resa, som delvis är baserad på den svenska fregatten Vanadis världsomsegling 1883 - 1885. Han besökte bl a Eldlandet, Patagonien, Ecuador, Galapagos, Påskön, Borneo, Papua Nya Guinea, Japan, Botswana och Marocko.

Plats: Biografen Grand, Sveavägen 45.
Tid: Kl. 11.00. **Vi samlas i foajén kl. 10.45.**
Pris: 175 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 15 oktober är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 26 oktober.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 26 oktober.

Onsdag den 11 november

Afternoon tea på anrika Villa Godthem på Djurgården

Vi utlovas nybakade scones, delikata smörgåsar och utsökta bakverk. Charmiga Villa Godthem, är en grosshandlarvilla från 1800-talet med naturnära miljö.

De som vill kan ta en promenad på Djurgården före eller efter vårt afternoon tea.

Plats: Rosendalsvägen 9, på Djurgården.
Tid: Kl.14.30. **Vi samlas inne i entrén till restaurangen kl. 14.20.**
Pris: 375 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 21 oktober är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 3 november.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 3 november.

Tisdag den 17 november.

Månadsträff – Maria Schottenius – Bokstavstrogen.

Ett yrkesliv bland tidningar och böcker

Maria Schottenius är en av Sveriges mest välkända kulturjournalister och kritiker med en lång och inflytelserik karriär och känd för sitt engagemang i litteratur-och samhällsfrågor. Hon har varit kulturchef på Expressen respektive Dagens Nyheter samt kulturråd i London. Hon disputerade 1992 i Lund med en avhandling om Kerstin Ekmans författarskap.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingssalen.
Tid: Kl.13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**
Pris: 100 kr för medlemmar, inklusive kaffe/te och smörgås.
Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 26 oktober är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 10 november.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 10 november

Onsdag den 25 november

Guidad visning av SEB:s unika konstsamling

I samband med flytten till Arenastaden har SEB (Skandinaviska Enskilda Banken) byggt upp en ny samtida konstsamling med måleri, fotografi, video, skulptur och keramik. Här finns en av Skandinavians mest anmärkningsvärda samlingar av modern konst.

Verken är valda med omsorg och representerar några av de mest intressanta rösterna i samtida nordisk och internationell konstscen.

Plats: Stjärntorget 4, Arenastaden, Solna.

Tid: Kl. 10.30. **Vi ses vid ingången kl. 10.20.**

Pris: 90 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl.08.00 den 4 november är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 18 november.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 18 november

Tisdag den 1 december

Julbord på Stadshuskällaren i Stadshuset

Vi serveras ett traditionsrikt julbord med omsorgsfullt tillagade rätter. Stadshuskällaren ligger högt på rankinglistor 2026 gällande service, mat, vin och upplevelsen i restaurangen. De vackra källarvalven och den historiska miljön ger en särskild atmosfär. Restaurangen öppnade 1922 och är en av Stockholms äldsta med klassisk arkitektur och unik historia.

Plats: Hantverkargatan 1, i Stadshuset.

Tid: Kl. 12.30. **Vi samlas inomhus kl. 12.15.**

Pris: 525 kr för medlemmar, 695 kr för icke medlem.

Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 9 november är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 23 november.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 23 november.

Onsdag den 9 december

Luciakonsert

Välkommen till den vackra Uppenbarelskyrkan i Hägersten för ett traditionellt och stämningsfullt luciatåg. Vacker körsång, levande ljus och välkända luciasånger skapar en högtidlig upplevelse. Lucia med tärnor och stjärngossar från Adolf Fredriks musikklasser framför en kavalkad av luciasånger och Staffansvisor.

Därefter sjunger den unge stjärntenoren Mattias Gunnarie traditionella julsånger till pianoackompanjemang och slutligen får vi lyssna till en mindre julkonsert med välkända julsånger. Som final framförs Adams julsång, O helga natt, med solist, kör och piano. Dirigent och programvärd är Bo Aurehl.

Plats: Uppenbarelskyrkan, Bäckvägen 34, Hägersten.
Tid: Kl. 14.30. **Vi samlas utanför entrén kl. 14.00.**
Tunnelbana nr 13 till Aspudden.
Pris: 295 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 24 augusti är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 25 september.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 25 september.

Tisdag den 15 december.

Månadsträff – Hans Arnbom berättar om Slussens 1000-åriga historia.

Hans Arnbom har i över 50 år arbetat på Sveriges Television. Under 20 av dessa tillsammans med Hans Villius & Olle Häger.

Vi får höra om och se bilder från Slussen under olika tidsepoker fram till och med dagens ombyggnad. Området har varit i ständig utveckling. Gångtrafikanter, hästar, båtar, bilar och spårvägar skulle alla samsas om denna lilla yta. Därför måste man med jämna mellanrum anpassa Slussenområdet för alla nya krav som uppstår med tiden.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingssalen.
Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**
Pris: 100 kr för medlemmar, inklusive kaffe/te och smörgås.
Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se
Uppge namn och telefonnummer.

Anmälan före kl. 08.00 den 23 november är ogiltig.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 8 december.**

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 8 december.

ÖVRIGA AKTIVITETER

activage ACTIVAGE SÖDERMALM

PT-studio och mötesplats för seniorer

SPF Seniorerna Katarina Sofia har samarbetsavtal med Activage Södermalm. Under 2026 erbjuder Activage våra medlemmar sitt Baspaket till HALVA PRISET. Vi får testa träningen och miljön under hela 8 veckor för endast 573 kronor.

Under ledning av specialutbildade personliga tränare kan vi delta i cirkelträning, njuta av vattenmassagesängen och umgås med andra seniorer på Activage Center. Vill du därefter fortsätta får du som medlem i Activage 10% rabatt på det fasta medlemskapet.

Mer info finner du på activage.com, sodermalm@activage.com eller telefon 08-684 244 22. **Activage Södermalm** finns på Magnus Ladulåsgatan 53 (hörnet Swedenborgsgatan).

Fria Rörelser

Rosen Method Movement

Vi tränar måndagar från 28 september – 7 december, sammanlagt 11 gånger.

Rosen Method Movement är ett system av enkla mjuka rörelser som utgår från kroppens anatomi och som gradvis ger ökad rörlighet i muskler och leder. Under ett pass om 50 minuter används alla större muskler och leder i de riktningar de har möjlighet till. Övningarna är utvecklade av sjukgymnasten Marion Rosen och kallas ibland för förebyggande sjukgymnastik.

Max 12 deltagare. Deltagarna ska ta med liggunderlag/yogamatta då några övningar görs liggande på golvet.

Ledare: Gunilla Wallin
Tid: Kl. 11.30 – 12.30.
Plats: Färgargårdstorget 66
Pris: 550 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Ylva Eklund, e-post ylv.eklund@gmail.com

Anmälan före den 7 september är ogiltig. Uppge namn och telefonnummer.

När du fått svar att du fått en plats betalar du senast den 20 september.

Ange namn och "Rörelser". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 20 september.**

TEATER

Genom vårt samarbete med SPF Maria Högalid kan vi köpa teaterbiljetter till Dramaten och Stadsteatern till rabatterat pris och se föreställningar tillsammans med andra intresserade medlemmar. Du som är intresserad, skicka din e-postadress till katarinasofia@spfseniorerna.se,

KUNGLIGA OPERAN OCH FOLKOPERAN

Några gånger om året erbjuds vi bokning av gruppbiljetter till Kungliga Operan och Folkoperan. Du som är intresserad av operabiljetter, skicka din e-postadress till katarinasofia@spfseniorerna.se, så läggs du in i operagruppen.

BOKCIRKLAR

Vi har tre bokcirklar som startade för drygt ett år sedan. Vi läser skönlitteratur som vi sedan träffas och diskuterar och vi ses en gång i månaden.

För närvarande är bokcirkarna fulltecknade och väntelista finns, men fler kan starta om någon vill vara gruppleddare.

Vid intresse kontakta Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se, mobil 070-484 9690

FILMCIRKLAR

Vi har fem ganska nystartade filmcirklar. En gång per månad ser vi på film och diskuterar sen efteråt filmen på ett café/en restaurang i närheten. Ofta går vi på Biograf Victoria. För närvarande är filmcirkarna fulltecknade och väntelista finns men får vi fler ledare kan vi starta fler.

Vid intresse kontakta Margareta Hansson, e-post: katarinasofia@spfseniorerna.se, mobil 070-484 9690

INFORMATION

FÖRSÄKRING

Som medlem i SPF Seniorerna är du olycksfallsförsäkrad hos Försäkringsbolaget Skandia, när du deltar i föreningens träffar och aktiviteter.

SENIORER LÄR SENIORER använda DIGITAL TEKNIK

Senior Net Sweden är en nationell ideell förening som inspirerar seniorer till att använda digital teknik. De erbjuder support, praktiskt stöd och utbildning från grunden till mer avancerat. De har 40 lokala föreningar runt om i landet. Vår lokala förening är **Internetkaféet "Kanelbullen"**, **Rosenlundsgatan 44 A** där det finns stödpersoner på plats för att ge hjälp, tips och råd. Kontrollera aktuella öppettider på www.snsso.se.

ÄLDRE DIREKT

Om du är i behov av mer stöd och hjälp i din vardag eller har allmänna frågor om stadens äldreomsorg, hemtjänst, färdtjänst mm kontaktar du Äldre Direkt som är en tjänst från Stockholms stad.

För mer information ring: 08-80 65 65 eller e-post: aldredirekt@stockholm.se

Vid **akut** hjälp på kvällar/helger kontakta Stockholms Trygghetsjour på telefon: 08-508 40 700

FIXARTJÄNST

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor av stadsdelens fixartjänst. Tjänsten omfattar **vardagssysslor** som kan vara **riskfyllda** för äldre personer, exempelvis att klättra på stegar och liknande. Du kan få hjälp även om du har hemtjänst. **Tjänsten är kostnadsfri.**

Du kan bland annat få hjälp med att:

- Bära upp och ner saker från vind eller källare.
- Halksäkra mattor.
- Fästa sladdar
- Byta glödlampor, säkringar eller gardiner.

Tjänsten omfattar inte:

- Flytt hjälp eller ommöblering.
- Fönsterputsning, städning eller källsortering.
- Montering av möbler.
- Arbete som hemtjänsten utför.
- Arbete som kräver någon form av behörighet.

Kontaktpersoner för Södermalm:

Helen Persson

Telefon: 08-508 12 041, E-post: helen.persson@stockholm.se

André Israelsson

Telefon: 08-508 12 621, E-post: andre.israelsson@stockholm.se

Telefontid: måndag – fredag 08.30 – 09.30.

SENIORRABATT PÅ RESTAURANGER OCH CAFÉER

Södermalms stadsdelsförvaltning har ett samarbete med drygt ett 50-tal restauranger och caféer på Södermalm. För att utnyttja rabatten, behöver du efterfråga rabatten vid bokning eller beställning. Rabatten gäller inte på alkohol.

För mer information och att se vilka restauranger och caféer som medverkar i samarbetet, gå in på Senior.stockholm/seniorrabatt där du kan läsa mer.
eller kontakta: Jessica Westin, telefon: 08-508 130 44. E-post: jessica.westin@stockholm.se

Erbjudandet gäller fram till den 31 december 2026, med reservation för ändringar.

SENIORLUNCH PÅ ÅSÖ GRUNDSKOLA OCH I ERIKSDALSSKOLAN

Möjlighet finns även att äta lunch i matsalen på Åsö grundskola och Eriksdalsskolan. Lunchen kostar 50 kronor. Du betalar kontant i förväg (på någon av äldreomsorgens träffpunkter (Nytorgsträffen eller Tanto aktivitetscenter) eller med Swish i matsalen.

För mer information, gå in på Senior.stockholm/seniorrabatt där du kan läsa mer.
eller kontakta: Jessica Westin, telefon: 08-508 130 44. E-post: jessica.westin@stockholm.se



STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

SPF Seniorerna Katarina Sofia samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. Du får som vår medlem 10 % rabatt. på deras utbud. Kursprogrammet kan du ta del av på www.sv.se/stockholm. För mer information ring 08-679 03 70.

STYRELSE OCH FÖRTROENDEVALDA Hösten 2026

www.spf.se/katarina-sofia

Maris Sedlenieks

Ordförande

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 076-022 0590

Angela Bergström

Vice ordförande/Programgruppen

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 070-391 5616

Per Löwenfeldt

Kassör

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 073-746 5530

Mona Steinholtz

Medlemssekreterare

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 073-310 0579

Leena Eriksson

Webbredaktör

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 072-514 4184

Lillemor Mylly

Programgruppen

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 076-790 8314

Margareta Hansson

Programgruppen

Epost katarinasofia@spfseniorerna.se

Mobil 070-484 9690

Susanne Skarpsvärd

Revisor

Epost susanne@skarpsvard.se

Mobil 070-742 7725

Torbjörn Elm

Revisor

Epost torbjorn.elm@telia.com

Mobil 070-696 2842

Alice Hörnell

Revisorssuppleant, valberedning

Epost alice.hornell@gmail.com

Mobil 070-606 3214

Kristina Törner

Valberedning, sammankallande

Epost kristina.torner@outlook.com

Mobil 073-180 3690