

PROGRAM VÅREN 2026

KALENDARIUM

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Dag	Januari	Tid	Aktivitet	Sida	Anm tidigast	Anm	Bet
Måndag	12	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	20	13.00	Månadsträff, New Orleans Kvartetten	3	21 dec		
Torsdag	22	13.00	Guidad visning, Riddarhuset	3	2 jan		
Onsdag	28	11.30	Guidad visning, Moderna Muséet	4	2 jan		
Dag	Februari	Tid	Aktivitet				
Tisdag	3	12.00	Chokladfabriken, sopplunch med tårthbuffé	4	13 jan		
Måndag	9	16.00	Pubträff Dionysos				
Onsdag	11	13.00	Seminarium med SPF Maria Högalid	5	8 jan		
Torsdag	12	14.00	Guidad visning, Riksdagshuset	5	22 jan		
Tisdag	17	13.00	Månadsträff med Ove Joanson	6	21 jan		
Tisdag	24	13.00	Årsmöte, Timmermansgården	6, 13	22 jan		
Torsdag	26	11.00	Anders Hanser film	6	5 feb		
Dag	Mars	Tid	Aktivitet				
Måndag	2	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	3	12.30	Guidad visning, Nya tunnelbanan	7	10 feb		
Tisdag	10	12.15	Guidad visning, Liljevalchs "Vårsalongen"	7	10 feb		
Tisdag	17	13.00	Månadsträff med polis Anders Ringqvist	8	24 feb		
Onsdag	25	08.00	Bussresa Järnvägmuseet i Gävle	8	2 feb		
Måndag	30	16.00	Pubträff Dionysos				
Dag	April	Tid	Aktivitet				
Torsdag	9	12.00	Visning Apotekarsocietetens museum	9	19 mar		
Tisdag	14	10.00	Guidad visning, Liss Erikssons ateljé	9	17 mar		
Tisdag	21	13.00	Månadsträff med Gabriel Eliasson om AI	10	4 apr		
Onsdag	22	11.00	Anders Hanser film	10	7 apr		
Dag	Maj	Tid	Aktivitet				
Söndag	3		Resa till Mallorca med SPF Maria Högalid	11	12 jan		
Måndag	11	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	19	13.00	Månadsträff "från ABBA till munkarna i Laos"	11	28 apr		
Onsdag	20	11.15	Visning Liljevalchs+ "When We See Us"	12	13 apr		
Tisdag	26	10.00	Busstur, Henrik Poppius om Olle Engkvist	12	5 maj		
Dag	Juni	Tid	Aktivitet				
Måndag	1	16.00	Pubträff Dionysos				
Onsdag	10	13.00	Sommarlunch på Hasselbacken	13	11 maj		

Viktig information angående anmälningar och avbokningar till olika aktiviteter!

Anmälan skall ske till respektive programansvarig för aktiviteten.

Tidigaste klockslag att anmäla sig, är kl. 08.00 vid respektive datum.

Under varje aktivitet är det angivet vem du ska anmäla dig till.

För att inte tappa bort din anmälan, är det säkrast att du anmäler dig via e-post till den som är ansvarig för aktiviteten.

Om du ej har tillgång till e-post kan du naturligtvis ringa, men då under dagtid.

Ange alltid namn och telefonnummer samt datum för den önskade aktiviteten.

Om du får förhinder, meddela omedelbart till programansvarig, detta för att platsen då kan överlåtas till annan medlem.

För att återbetalning av anmälningsavgiften ska ske, måste återbudet skett **senast sista betalningsdagen** för aktiviteten

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 till 123 688 22 86.

Nedanstående personer ansvarar för olika aktiviteter i programmet.

Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu, mobil 070-391 5616

Margareta Hansson, e-post hansson.margareta49@gmail.com, mobil 070-484 9690

Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com, mobil 076 790 8314

Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com, mobil 072-724 0256

Anmälan till Månadsträffar:

Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com, mobil 072-514 4184

Opera och teater:

Per Bäckström, e-post perb1948@gmail.com, mobil 079-337 4245

OBS! Undvik starkt parfymerade dofter vid våra aktiviteter, då det finns medlemmar som besväras av allergi!

Resor:

Se över ditt försäkringsskydd inför resan.

Kontrollera att du har försäkring om du skulle bli sjuk och vara tvungen att avboka resan!

Vid sjukdom skickar du ditt läkarintyg och resans bokningsnummer till ditt försäkringsbolag.

Bokningsnumret får du av den som du anmält dig till för resan.

PUB-träffar en måndag i månaden hos Dionysos Restaurang och Bar, kl. 16.00

Adress: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata.
Ingen anmälan. Du betalar själv det du äter och dricker.

Tisdag den 20 januari

Månadsträff – New Orleans Kvartetten, jazzmusik med sväng och doft av New Orleans

Välkommen till *Grand Opening*, årets första månadsträff.

Vi har glädjen att presentera New Orleans Kvartetten. Den välkända New Orleans Trio har blivit kvartett då sångerskan Bodil Åström anslutits till musikerna. Vackra och glada melodier utlovas.

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 tussleena@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 21 december är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Månadsträff januari". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 13 januari.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Torsdag den 22 januari

Guidad visning av Riddarhuset

År 2026 firar Riddarhuset sitt 400-årsjubileum. Vi får en guidad visning i det nyrenoverade Riddarhuspalatset som började byggas år 1641. I Riddarhussalen, palatsets hjärta, sitter vi ner och lyssnar till adelns och fyraständsriksdagens historia och om hur det var att delta i en riksdag under 1600–1800-talet.

Vi kommer också att besöka Lantmarskalkssalen, Riddarhusets festsal och Blå rummet, som bland annat förvarar Sveriges största samling av ostindiskt vapenporcelän.

Visningen tar ca 1,5 timme. *Riddarhuset är inte tillgänglighetsanpassat.*

Plats: Riddarhustorget 10
Tid: Kl. 13.00. **Vi samlas utanför senast kl 12.45.**
Pris: 110 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före kl. 08.00 den 2 januari är ogiltig!

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

Ange namn och "Riddarhuset". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 14 januari.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder!

Onsdag den 28 januari

Guidad visning på Moderna Muséet – Pablo Picasso

Den sena delen av Pablo Picassos konstnärskap utgörs av en närmast rastlös produktion av verk. Utställningen omfattar ett sjuttiotal målningar från åren 1963–1972 där han uppvisar en direkthet i måleriet som genljuder hos senare generationer av konstnärer.

Blandningen av allt från självporträtt, avbilder av modeller och rena fantasier visar på Picassos processororienterade arbetssätt och hans ambition att ständigt skapa uttryck som aldrig tidigare setts. Verken från perioden har förbisetts i flera större retrospektiva utställningar efter konstnärens död 1973, men i ljuset av måleriets utveckling från 1980-talet och framåt har de omvärderats och hans sena verk uppfattas idag som banbrytande.

Guidesystem finns. Efter visningen kan den som så önskar på egen bekostnad äta lunch eller ta en fika på muséets restaurang.

Plats: Moderna Muséet, Skeppsholmen Exercisplan 4.

Tid: Kl. 11.30. **Vi samlas utanför ingången senast kl. 11.15.**

Pris: 195 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden)

Anmälan före kl. 08.00 den 2 januari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Picasso". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 14 januari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Tisdag den 3 februari

Chokladfabriken – Sopplunch med tårtbuffé

Vi inleder besöket på Chokladfabriken med att serveras en vegetarisk soppa som även är laktosfri. Efter soppan blir det tårtbuffé med minst tre olika sorter.

Vi avslutar med att följa med in i köket. Där blir det en kortare chokladprovning av ren choklad och praliner och vi får höra om Chokladfabriken, olika sorters choklad och hur det går till att tillverka choklad från kakaofrukt till färdig choklad.

Plats: Renstiernas gata 12 (Tjärhovsplan).

Tid: Kl. 12.00. **Vi samlas utanför entrén kl. 11.45.**

Pris: 275 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före kl. 08.00 den 13 januari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Chokladfabriken". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 26 januari.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

Onsdag den 11 februari

Seminarium – SPF Seniorerna Södermalm

SPF Katarina Sofia bjuder tillsammans med SPF Maria Högalid in till en intressant föreläsning med två inbjudna talare: Björn Klinge och Mia Thuresson.

Munnen och hälsan hänger ihop mycket mer än vi tidigare trott. Vi får svar på hur tand- och munhälsa påverkar resten av kroppen och kopplingen till våra vanligaste folksjukdomar. Med hjälp av bilder får vi en fascinerande inblick i vad munhälsan betyder. Björn Klinge är professor emeritus vid institutionen för odontologi, Karolinska Institutet. Han har forskat om kopplingen mellan folksjukdomar och tand-munhälsa i över trettio år.

Mia Thuresson har arbetat som naprapat i trettio år och även undervisat på Naprapathögskolan som extern föreläsare i över tjugo år, hon kommer att föreläsa om hur vi förebygger och tar hand om smärta i rörelseapparaten. Varför kroppen reagerar som den gör. Hur vi kan skilja på symptom och orsak.

Plats: Årsta Folkets Hus, Biografen, Hjälmarsvägen 28, Årsta.

Tid: Kl. 13.00-15.00. Dörrarna öppnas kl. 12.40.

Pris: 100 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 8 januari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt namn och telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 29 januari**.

Ange namn samt "Seminarium". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 29 januari.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Torsdag den 12 februari

Guidad visning av Riksdagshuset, efter att vi lyssnat på Frågestund i kammaren

Vi börjar med att tillsammans gå till åhörarläktaren, där det kl. 14.00-15.00 är frågestund. Då svarar ministrar i regeringen på frågor från riksdagsledamöter i kammaren. Därefter får vår grupp en allmän visning av Riksdagshuset kl. 15.15 till ca kl. 16.10.

Plats: Riksdagshuset, ingång via allmänhetens entré, Riksgatan 3.

Tid: Kl. 14.00. **Vi samlas framför säkerhetskontrollen kl. 13.45.**

Pris: 95 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post hansson.margareta49@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 22 januari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt namn och telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 5 februari**.

Ange namn samt "Riksdagshuset". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 5 februari.**

Meddela omedelbart Margareta om du får förhinder!

Tisdag den 17 februari

Månadsträff – Ove Joanson berättar om dagens amerikanska politik

Nu är det allvar! Ett år in i sin andra mandatperiod som USA:s president är Donald Trump i färd med att i snabb takt omforma USA till en mer auktoritär stat. Med dekret, domstolstrots och hotelser har presidenten redan förändrat amerikansk politik. Överlever amerikansk demokrati? Och var gömmer sig demokraterna? Ove försöker reda ut bilden av den amerikanska omvälvningen.

Ove har varit VD och styrelseordförande för Sveriges Radio. Han har också under femton år varit utrikeskorrespondent och diplomat i Washington DC. Han är en av Sveriges främsta kännare av amerikansk politik.

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 tussleena@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 21 januari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Månadsträff februari". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 10 februari.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Årsmöte tisdag den 24 februari

Mer information finner du på sid 13 längre fram i programmet.

Torsdag den 26 februari

Hanser Film – Malte, en karl för sin hatt

Vi får se filmen om den småländska adelsmannen Malte Liewen Stierngranat. Han levde ett nästan lika osannolikt liv som "hundraåringen", fast Maltes liv är inte uppdyktat utan hämtat från verkligheten. Malte dog 1960 och ligger begravd i sin pyramid i Stjerneborg.

Bonusfilmen blir **Fabrikörerna - två spännande entreprenörer för hundra år sedan.**

Fabrikörerna hette Pehr Ålund och Johan Edvard Hyltén och båda deras skapelser tillhör idag våra mest spännande svenska industrimuseer, Oljeön i Ängelsberg och Hylténs mekaniska i Gnosjö – den plats där den berömda Gnosjöandan föddes.

Plats: Biograf ZITA, Birger Jarlsgatan 37

Tid: Kl. 11.00. **Vi samlas i foajén kl. 10.45.**

Pris: 175 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före kl. 08.00 den 5 februari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 15 februari**.

Ange namn och "Malte". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 15 februari.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder!

Tisdag den 3 mars

Guidad vandring ovan jord – Nya tunnelbanan Hammarby kanal till Gullmarsplan

Vi startar vid Lumaparken där vi får veta mer om station Hammarby kanal och promenerar sedan längs kajen vid Hammarby kanal och upp via Hammarby Kajgata till Mårtensdal, där det kommer att bli en entré till den nya stationen för blå linje på Gullmarsplan. Sedan går vi upp genom Koleraparken och passerar det nya ventilationstornet, vidare till Gullmarsplan där vi pratar runt de bilder som finns på byggplanket i Gullmarsplans biljetthall och busstdäck. Vandringen är nästan 2 km lång och tar ca 1,5 timme. Många trappor. Ingen talförstärkare.

Plats: Hållplats Luma, tvärbanan mot Sickla eller buss 74 mot Sickla Udde.
Tid: Kl. 12.30. **Vi samlas på Luma torg kl. 12.15.**
Pris: 105 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden)

Anmälan före kl. 08.00 den 10 februari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 24 februari.**

Ange namn samt "T-bana". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 24 februari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Tisdag den 10 mars

Guidad visning – Liljevalchs Vårsalong

Följ med på en guidad visning av Vårsalongen 2026. Alla utställda alster är till salu. Vårsalongen öppnade första gången år 1921 och är landets äldsta, så gott som obrutna utställningsformat. Nytt för i år är att även hela Sápmi kan söka till utställningen. Från årets nästan fyra tusen ansökningar antogs totalt 177 konstnärer, med 282 konstverk.

Jury för Vårsalongen 2026 är artisten och konstnären Paul Adamah, curatorn Abir Boukhari samt konstnären Carola Grahn. Juryordförande är konsthallschef Joanna Sandell Wright. Efter visningen kan du på egen bekostnad ta en fika eller äta en bit mat på Blå Porten.

Plats: Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60.
Tid: Kl. 12.15. **Vi samlas senast kl. 12.00 vid "Bågskytten" bredvid entrén.**
Pris: 160 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden)

Anmälan före kl. 08.00 den 10 februari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 24 februari.**

Ange namn samt "Vårsalongen". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 24 februari.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder!

Tisdag den 17 mars 2026

Månadsträff – Hur kan vi skydda oss mot bedrägeri?

Vi får höra Anders Ringqvist, brottsutredare och utbildare vid Polishögskolan berätta om sina erfarenheter från 47 års tjänst vid polismyndigheten som brottsutredare och utbildare av poliser vid Polishögskolan i Sörentorp.

Anders har särskilt studerat och analyserat telefonbedrägerier. Han har studerat hur gärningsmännen har förmått sina brottsoffer att lämna ifrån sig pengar och värdesaker. Anders har dessutom gjort manus till en utbildningsfilm för polisutbildning som visar den strategi som gärningsmännen använder för att förmå brottsoffer att lämna ut värdeföremål.

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: Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 24 februari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 9 mars**.

Ange namn samt "Månadsträff mars". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 9 mars.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Onsdag den 25 mars

Guidad visning av Järnvägmuseet och Sveriges Fängelsemuseum i Gävle

Följ med på en resa till Gävle där vi inleder med ett besök på Järnvägmuseet. Du får uppleva hur järnvägen format Sverige, från de första ångloken till dagens moderna tåg. Museet har en fantastisk samling historiska lok, vagnar, allt omsorgsfullt bevarat. Vi tas med på en resa genom museets samlingar och får höra fascinerande historier om järnvägens betydelse för Sveriges utveckling. Vi avslutar besöket på Järnvägmuseet med lunch på museets restaurang, Ångpannan. Efter lunchen tar vi oss till Sveriges fängelsemuseum som ligger centralt invid slottet. Museet rymmer två gamla fängelser. Slottshäktet och Cellfängelset. Vi får en guidad visning och även tid att på egen hand utforska museet.

Innan avfärd kl. 15.30 från Gävle serveras busskaffe med kondisbit. Vi beräknas vara åter i Stockholm ca kl. 17.30-18.00.

Avresa: Clarion Hotel, Ringvägen 98.
Tid: Bussen avgår kl. 08.00. **Vi samlas senast kl. 07.45.**
Pris: 995 kr för medlemmar. I priset ingår förmiddagskaffe med smörgås, lunch och busskaffe.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post: angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före kl. 08.00 den 2 februari är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn, telefonnummer och eventuell kostavvikelse! När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 20 februari**. Ange namn samt "Gävle".

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 20 februari.

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder! **Vid för få anmälningar ställs resan in!**

Torsdag den 9 april

Guidad visning av Apotekarsocietetens museum

Muséet är Sveriges enda som skildrar farmacinns historia. Vi får följa apotekens och läkemedlens fascinerande utveckling i Sverige, från 1500-talet fram till idag. Utställningen innehåller till exempel autentiska inredningar från historiska apotek, läkemedelsförpackningar, redskap som använts vid läkemedelstillverkning och mycket mer. Man får följa med från de första apotekarna som invandrade till Sverige, hur yrket har ändrat status, hur det ändrats från att vara ett mansdominerat yrke till att under 1900-talet domineras av kvinnor. Muséets rum har olika teman, som läkemedelstillverkning, medicin från naturen, förpackningar m.m.

Tillgänglighet: Ingen hiss finns! Plan 1 och 2 nås endast via trappor (som sluttar lätt). Muséet är inte handikappanpassat.

Plats: Wallingatan 24.

Tid: Kl. 12.00. **Vi samlas utanför entrén kl. 11.45.**

Pris: 140 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före kl. 08.00 den 19 mars är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 1 april**.

Ange namn samt "Apotek". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 1 april.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

Tisdag den 14 april

Guidad visning av unik konstnärsmiljö på Södermalm

Denna idyll, med ateljéer samt bostäder, är byggnadsminnesförklarad.

Döttrarna till skulptören Liss Eriksson visar och berättar om hans samt deras farfars Christian Erikssons skulpturer på gården samt i en av ateljéerna. Ett av Liss Erikssons kända verk är La Mano-Handen på Katarinavägen. Det fyra meter höga monumentet är till minne av de svenska Spanienfrivilliga.

Visningen tar cirka 1,5 timme.

Plats: Maria Prästgårdsgata 3.

Tid: Kl. 10.00. **Vi samlas senast kl. 09.45 utanför entrén.**

Pris: 150 kr för medlemmar.

Anmälan: Till Margareta Hansson, e-post hansson.margareta49@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 17 mars är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 7 april**.

Ange namn samt "Ateljébesök". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 7 april.**

Meddela omedelbart Margareta om du får förhinder!

Tisdag den 21 april

Månadsträff – Gabriel Eliasson berättar om AI – vad är det och varför ska vi seniorer bry oss?

AI (Artificiell Intelligens) är inte längre något som bara finns i framtidsfilmer, det är här och nu och påverkar redan vår vardag. Gabriel ger oss en lättförståelig introduktion till AI, vad som är bra att känna till som senior och hur du kan ha nytta av tekniken. Han kommer att visa konkreta exempel och ger tips på hur du kan börja utforska AI på ett tryggt och nyfiskt sätt, helt utan krav på tekniska förkunskaper.

Plats: Borgmästargatan 11 NB, Stora församlingssalen.
Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**
Pris: 100 kr för medlemmar, inkl. kaffe/te och smörgås.
Anmälan: Till Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 4 april är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Månadsträff april". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 13 april.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Onsdag den 22 april

Hanser Film – Dalhalla, historien om ett kalkbrott

Den stora arenan utanför Rättvik firade 30 år 2024. Dalhalla rankas som en av världens främsta arenor när det gäller musikaliska utomhusevenemang. Den tillkom tack vare en person, operasångerskan och musikproducenten Margareta Dellefors. Här berättar hon om den stora kampen att övertyga människor och myndigheter att satsa stora pengar på ett övergivet kalkbrott. Arkitekten samt flera andra viktiga personer är med och berättar. Vi får också höra smakprov på många framstående musiker och sångare som framträtt under Dalhallas första 20 år. Filmen visades första gången år 2014.

Som bonus får vi se filmen om **Dockmakerskan.**

Filmen handlar om Marit Wallenberg som tillverkar dockor i Super Sculpy. Hon har gjort ett par hundra dockor och har speciell förkärlek för äldre människor. Numera skulpterar hon dockorna enbart i naturmaterial.

Plats: Biograf ZITA, Birger Jarlsgatan 37
Tid: Kl. 11.30. **Vi samlas i foajén kl. 11.15.**
Pris: 175 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före kl. 8.00 den 7 april är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 15 april.**

Ange namn och "Dalhalla". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 15 april.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder!

Söndag den 3 maj – fredag den 8 maj

Resa till Mallorca – en återupptäckt favorit

Tillsammans med SPF Maria Högalid

Vi gör en resa i behagligt tempo där du får upptäcka det okända Mallorca. De långa inbjudande stränderna, den goda maten och den storslagna naturen gör ön till ett riktigt favoritresmål med många återvändare varje år. Vi bor i orten Can Pastilla, nära huvudstaden Palma med sin gamla stad och stora utbud av kultur och shopping.

Vår reseledare Fredric Cederlund har bott på Mallorca i över 20 år. Han har stor kunskap om den mallorciska kulturen och ser fram emot att få visa och dela sina smultronställen.

Vi gör utfärder till bl a Palma, Valldemossa, Sóller och Fornalutx. Frukost alla dagar, 4 luncher, 4 middagar, vinprovning samt entréer och guider ingår i resans pris. Vi flyger till Palma söndag kväll och reser tillbaka sen fredag eftermiddag.

Utförligt program för resan – se vår hemsida eller kontakta Lillemor Mylly.

Plats/tid: Arlanda flygplats, (närmare info till deltagare)

Pris: 14 950 kr för medlemmar. **Tillägg:** rum för eget bruk 2800 kr.

OBS! begränsat antal platser!

Anmälan: Tidigast den 12 januari till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Uppge namn, födelsedatum, adress och telefonnummer!

Om du inte har e-post, ring 076-790 83 14.

Efter besked att du fått en plats, kommer bokningsbekräftelse med inbetalningsavier att erhållas från arrangören ReseSkaparna.

Tisdag den 19 maj

Månadsträff – Från ABBA till munkarna i Laos

Vi får möta Ewa Wigenheim, livscoach och författare. Det var hon som övertalade ABBA att öppna ett museum till deras ära. I tre år drev och skapade hon det musikkoncept som nu kan ses på Djurgården. Sedan hände saker i omvärlden som gjorde att hon fick lämna sitt livsverk. Hon reste till Laos för att arbeta som lärare för buddistiska munkar.

Eva berättar sin unika historia, från att ha jobbat med världens rikaste till de som inte äger någonting.

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 tussleena@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 28 april är ogiltig.

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer.

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 11 maj**.

Ange namn samt "Månadsträff maj". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 11 maj.**

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder!

Onsdag den 20 maj

Guidad visning – Liljevalchs+ – When We See Us

Utställningen har hyllats internationellt som en av de mest betydelsefulla utställningarna i vår tid. Den omfattar 148 verk, inlånade från institutioner och privata samlare från 16 olika länder. Utställningen har sex olika teman; Vardagen, Vila, Triumf & Frigörelse, Sensualitet, Andlighet och Glädje & Fest. Konstverken är skapade av svarta konstnärer världen över under det senaste seklet vilka har använt figurativt måleri för att skildra olika aspekter av vardagslivet. Utställningen pekar på en svart historisk kontinuitet som bygger på bland annat befrielse- och självständighetsrörelserna i Afrika och kampen mot apartheid.

Plats: Liljevalchs+, Falkenbergsgatan 3, Djurgården.
Tid: Kl. 11.15. **Vi samlas utanför entrén kl. 10.50.**
Pris: 160 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före kl. 08.00 den 13 april är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen betalar du **senast den 30 april.**

Ange namn samt "Liljevalchs". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 30 april.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder!

Tisdag den 26 maj

Busstur med guidning av Henrik Poppius – som berättar om och visar betydelsefulla byggnader av storbyggmästaren Olle Engkvist

Henrik Poppius föreläsning på vår Månadsträff den 21 oktober 2025 blev mycket uppskattad. Vi erbjuder nu en bussresa (ca 2 tim) där vi får se viktiga och berömda byggnader på Södermalm och i Gröndal, som uppfördes av den framgångsrike byggmästaren Olle Engkvist. Han bidrog till folkhemmets uppbyggnad från tidigt 1920-tal till slutet av 1960-talet. Olle Engkvists arv blev grunden till en stiftelse som idag är lika stor som Nobelstiftelsen. Bussresan är till för både oss som lyssnade på Månadsträffen i oktober 2025 och för er som inte var där. Henrik Poppius har skrivit en bok om Olle Engkvist och har mycket att förmedla.

Plats: Hotel Malmen, Götgatan 49-51. Bussen står i bussfickan utanför Hotel Malmen.
Tid: Kl. 10.00. **Vi samlas senast kl. 09.45 utanför Hotel Malmen.**
Pris: 225 kr för medlemmar.
Anmälan: Till Margareta Hansson e-post hansson.margareta49@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 5 maj är ogiltig.

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer.

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

Ange namn samt "Bussresa Poppius". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 18 maj.**

Meddela omedelbart Margareta om du får förhinder!

Onsdag den 10 juni

Sommarlunch på Hasselbacken på Djurgården

Välkommen till årets sommarlunch på anrika Hasselbacken på Djurgården.

Sedan 1765 har Hasselbacken varit en plats för storslagna firanden med många kungliga och framstående gäster. Byggnaden brann ner 1923, byggdes upp två år senare med charmen och atmosfären bevarad. Sedan 1992 är Hasselbacken också hotell, med konferensanläggning.

Plats: Hasselbacken, Hazeliusbacken 20

Tid: Kl. 13.30. **Vi samlas kl. 12.45 i trädgården.**

Kl. 13.00 får vi ett glas bubbel i trädgården och kl. 13.30 äter vi lunch.

Pris: 495 kr för medlemmar, 675 kr för icke-medlemmar.

Bubbel, förrätt, huvudrätt samt kaffe/te och kaka ingår i priset.

Övrig dryck beställer och betalar var och en för sig.

Allergier: Meddela vid anmälan till mig, så för jag vidare till restaurangen.

Anmälan: Till Margareta Hansson e-post hansson.margareta49@gmail.com

Anmälan före kl. 08.00 den 11 maj är ogiltig.

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer.

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

Ange namn samt "Hasselbacken". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 25 maj.**

Meddela omedelbart Margareta om du får förhinder!

Tisdag den 24 februari

Kallelse till ÅRSMÖTE, kl. 13.00-15.00

Timmermansgården, Timmermansgatan 46 – 48

Årsredovisning och övriga räkenskapshandlingar finns tillgängliga på www.spf.se/katarinasofia senast den 10 februari.

SPF Seniorerna Katarina Sofia bjuder på kaffe med tilltugg.

Anmälan till årsmötet senast den 11 februari till:

Leena Eriksson, e-post tussleena@gmail.com eller mobil 072-514 4184

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.

activage® TRÄNING OCH SOCIAL GEMENSKAP FÖR SENIORER

Activage center erbjuder träning och social gemenskap i en miljö endast för seniorer. SPF Seniorerna Katarina Sofia har ett samarbetsavtal med Activage som innebär att alla våra medlemmar får rabatt på både introduktionspaketet och löpande träning. Som medlem får du 30% på 8-veckors startpaket, 15 % rabatt på 8 veckors baspaket och 10 % rabatt på fast medlemskap.

Tränarna på Activage har djup kunskap om den seniora kroppen och guidar till trygg och rolig träning helt efter deltagarnas egna förutsättningar och oavsett tidigare träningsvana. Tränarna vet vilka övningar som passar vid olika besvär och även vad man bör undvika att göra. På Activage fokuseras på social gemenskap och funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans. Ett träningspass kan ske i grupp med ledare eller individuellt. Före eller efter ditt träningspass kan du boka en vattenmassagesäng. Träningspassen avslutas för alla som vill med en god kopp kaffe och en stunds samvaro med de andra medlemmarna. Det ordnas även många medlemsaktiviteter och resor.

Activage Center finns på Magnus Ladulåsgatan 53 (hörnet Swedenborgsgatan).

Du kan kontakta Activage på telefon 08-684 244 22 eller via epost; sodermalm@activage.com. Läs mer på activagecenter.com

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 Per Bäckström, perb1948@gmail.com, som vidarebefordrar din anmälan till de biljetter som erbjuds.

OPERA

Några gånger om året erbjuds vi bokning av gruppbiljetter till Kungliga Operan. Genom vårt samarbete med SPF Maria Högalid kan vi även köpa biljetter till Folkoperan till rabatterat pris. Du som är intresserad av operabiljetter, skicka din e-postadress till Per Bäckström perb1948@gmail.com, så läggs du in i operagruppen.

Fria Rörelser

Vi tränar måndagar den 12 januari till och med den 30 mars, sammanlagt 12 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 som är 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 sig liggunderlag/ yogamatta eftersom några övningar görs liggande på golvet.**

Ledare: Gunilla Wallin

Plats Färgargårdstorget 66

Tid: Kl. 11.30-12.30

Pris: 600 kr

Anmälan: Till Ylva Eklund, epost: ylv.eklund@gmail.com.

Anmälan före den 22 december är ogiltig.

Betala när du vet att du har fått en plats!

Betala till föreningens plusgiro 15 09 41-3 eller Swish 123 688 22 86 senast den 5 januari.

Ange namn + "Rörelser" när du betalar. **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 5 januari.**

Meddela omedelbart Ylva om du får förhinder!



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 Våren 2026

[www.spf.se/katarina sofia](http://www.spf.se/katarina_sofia)

Ordförande

Maris Sedlenieks
Mobil 076-022 0590
Epost maris.sedlenieks@gmail.com

Vice ordförande/Programgruppen

Angela Bergström
Mobil 070-391 5616
Epost angela.bergstrom@ownit.nu

Kassör

Per Bäckström
Mobil 079-337 4245
Epost perb1948@gmail.com

Medlemssekreterare

Mona Steinholtz
Mobil 073-310 0579
Epost steinholtzm@gmail.com

Webbredaktör

Leena Eriksson
Mobil 072-514 4184
Epost tussleena@gmail.com

Programgruppen

Britt-Marie Wennergren
Mobil 072-724 0256
Epost britt_marie_wennergren@hotmail.com

Programgruppen

Lillemor Mylly
Mobil 076-790 8314
Epost Myllylillemor@outlook.com

Programgruppen

Margareta Hansson
Mobil 070-484 9690
Epost hansson.margareta49@gmail.com

Revisor

Susanne Skarpsvärd
Mobil 070-742 7725
Epost susanne@adeco.se

Revisor

Torbjörn Elm
Mobil 070-696 2842
Epost torbjorn.elm@telia.com

Revisorssuppleant, valberedning

Alice Hörnell
Mobil 070-606 3214
Epost alice.hornell@gmail.com

Valberedning, sammankallande

Kristina Törner
Mobil 073-180 3690
Epost kristina.torner@outlook.com