

PROGRAM HÖSTEN 2025

KALENDARIUM

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Dag	September	Tid	Aktivitet	Sida	Anm tidigast	Anm	Bet
Måndag	1	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	2	16.45	Studiebesök Ersta konst	4	12 aug		
Onsdag	10	09.15	Resa till Uppsala	5	13 aug		
Tisdag	16	12.30	Månadsträff musik Rock & Roll	6	22 aug		
Tisdag	23	11.45	Studiebesök Ersta museum	6	19 aug		
Dag	Oktober	Tid	Aktivitet				
Måndag	6	16.00	Pubträff Dionysos				
Onsdag	8	10.15	Studiebesök Bååtska palatset	7	15 sep		
Onsdag	15	10.45	Anders Hanser film	7	22 sep		
Tisdag	21	12.30	Månadsträff Henrik Poppius	8	30 sep		
Tisdag	28	10.45	Studiebesök Odd Fellow	9	6 okt		
Dag	November	Tid	Aktivitet				
Måndag	3	16.00	Pubträff Dionysos				
Tisdag	4	09.45	Studiebesök Pressbyrån	9	14 okt		
Tisdag	18	12.30	Månadsträff föredrag Demens	10	28 okt		
Onsdag	19	13.15	Studiebesök Skandia teatern	10	27 okt		
Onsdag	26	10.45	Anders Hanser film	11	3 nov		
Dag	December	Tid	Aktivitet				
Måndag	1	16.00	Pubträff Dionysos				
Onsdag	3	12.45	Studiebesök Nobelmuseet	11	12 nov		
Onsdag	10	12.30	Julbord Villa Källhagen	12	27 okt		
Tisdag	16	12.30	Månadsträff Alfred Nobel	12	25 nov		



Hälsar styrelsen

för

SPF Katarina Sofia

Viktig information angående anmälningar och avbokningar till olika aktiviteter!

Anmälan skall ske till respektive programansvarig för aktiviteten.

Från och med i höst är tidigaste klockslag att anmäla sig 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

Jan Dunge, e-post bjc.dunge@gmail.com, mobil 072-288 1753

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

Adress: Bondegatan 56, korsningen Renstiernas gata kl. 16.00

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

Tisdag den 2 september

Guidad visning – Konsten på Nya Ersta sjukhus

Erstas konstsamling är en blandning av inköp och gåvor, ofta från en patient eller anhörig. Det gör att samlingen bär på mycket tacksamhet och tecknar en bild över Erstas 170 år långa utveckling. Samlingen rymmer drygt tusen verk. Visningen är också en unik möjlighet att få se insidan av Erstas nya sjukhus. Begränsat antal deltagare till 20 stycken.

Plats: Ersta sjukhus, Folkungatan 125.

Tid: Kl. 17.00 – 18.30. **Vi samlas utanför entrén kl. 16.45.**

Pris: 150 kr för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 12 augusti är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Ersta konst". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 25 augusti.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Onsdag den 10 september

Guidad stadsvandring i Uppsalas historiska – klassiska kvarter

Ingrid Person genomför en guidad visning i Uppsalas klassiska historiska kvarter kring Åsgränd där Gösta Knutsson alter ego katten Pelle Svensson och hans vänner och antagonister Måns, Bill och Bull levde. Ni kommer få besöka många välbekanta platser och får höra kända och okända anekdoter. Bakom katterna i böckerna döljer sig verkliga personer som Gösta Knutsson kände väl. Han tänkte att medan barnen fick historierna om Pelle upplästa för sig kunde de vuxna roa sig med att lista ut vilka människor det var som dolde sig bakom katterna.

Guidningen utgår från Uppsala universitets huvudbyggnad kl. 11.00. Visningen tar cirka en timme. Därefter äter vi en gemensam lunch på restaurang Borgen vid Fyrisån.

Efter lunchen kan du strosa runt på stan och på egen bekostnad tex besöka, Domkyrkan, ta en fika på Konditoriet Ofvandahl, Universitetsbiblioteket, Gustavianum (Uppsala Universitets museum) eller Linnéträdgården.

- Plats:** Södra station - Rosenlundsgatan, utanför spärrarna
Pendeltåg till Uppsala Central och därifrån en kvarts promenad till Universitetets huvudbyggnad.
- Tid:** Kl. 9.00. **Vi samlas utanför spärrarna.**
- OBS:** Man måste ha en kombinationsbiljett (SL + UL).
Du kan köpa UL/SL-biljetter på alla Pendeltågs- och tunnelbanestationer.
- Pris:** 275 kr för medlemmar inklusive lunch.
- Anmälan:** Till Jan Dunge, e-post bjc.dunge@gmail.com
- OBS!** **Eventuell specialkost meddelas vid anmälan.**

Anmälan före kl. 08.00 den 13 augusti är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Uppsala". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 3 september.**

Meddela omedelbart Jan om du får förhinder.

Tisdag den 16 september

Månadsträff – Björn Hemstad show: Vi tänker leva livet – HELA LIVET

Glädje, eftertanke, nostalgi och Rock & Roll ger en påminnelse om att vi seniorer fortfarande har mycket kvar att ge. Showen tar fasta på härliga minnen från ungdomsåren, fyllda med Rock & Roll och på hur vi går vidare och skapar livskvalitet i nuet och ser framåt med stor aptit. Rock & Roll låtar blandas med egengjorda melodier influerade av 50-talet och med tankvärda svenska texter. Showens budskap kan sammanfattas med att framtiden väntar oss och att vi ser fram mot att vara **Mågottare.**

Plats: Timmermansgården, Timmermansgatan 46–48.

Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**

Pris: 100 kr inklusive fika, för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 22 augusti är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

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

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Tisdag den 23 september

Guidad visning – Ersta museum, 170 år av kvinnohistoria

Vi gör en repris av förra höstens uppskattade visning på Ersta museum.

År 1851 öppnade Marie Cederschöld sjukhus och utbildning för kvinnor. Hon var Sveriges första utbildade sjuksköterska och diakonissa. Tillsammans med Fredrika Bremer och Jenny Lind förändrade hon svensk sjukvård och utbildning samt kvinnors förutsättningar i samhället. Vi får höra berättas om några av de personer som verkat vid Ersta diakoni, syster Greta på oblatbageriet, barnhemsbarnen och många fler. Vi får höra om vården, omsorgen och utbildningen som drivits och fortfarande drivs i Ersta diakonis regi.

Plats: Ersta museum, Erstagatan 1M.

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

Pris: 100 kr för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 19 augusti är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Ersta museum". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 15 september.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Onsdag den 8 oktober

Guidad visning av Bååtska palatset

Bååtska palatset är ett privatpalats som fått sitt namn efter riksskattemästare Seved Båå (1615–1669) som lät bygga huset med början år 1662. Hela den ursprungliga delen med två flyglar mot Blasieholmens finns kvar. Svenska Frimurarorden köpte palatset 1874 och efter ändamålsenlig ombyggnad och tillbyggnad invigdes det som Ordens Stamhus i januari 1877 av konung Oscar II.

Vi får höra om palatsets historia, ägarlängder och hur palatset har använts i olika perioder. Unika interiörer som allmänheten inte har fritt tillträde förevisas. Vi får även en sammanfattande introduktion till Frimurarordens historia och verksamhet i Sverige. *Fotografering är ej tillåten. Visningen tar ca 1 ½ timme. Hiss som rymmer rullator eller rullstol saknas.*

Plats: Blasieholmen 6, Blasieholmen.
Tid: Kl. 10.30. **Vi samlas utanför senast kl. 10.15.**
Pris: 100 kr för medlemmar
Anmälan: Till Lillemor Mylly, epost Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före kl. 08.00 den 15 september är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Bååtska". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 28 september.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Onsdag den 15 oktober

Hanser Film – Mina drömmars Stockholm

Två av Anders succéfilmer som vi vill se igen!

Den första filmen **Mina drömmars söder**, baserad på Per Anders Fogelströms romanserie om Stockholm har många frågat efter. Trubaduren Ulf Bagge har specialiserat sig på Fogelströms miljöer på Söder och hans berättande ligger till grund för filmen. Huvudpersonen själv, Per Anders Fogelström, medverkar genom en inspelning från 1972.

Den andra filmen, **Portaler, tinnar och torn**, handlar om bildhuggarna, stuckatörernas och arkitekternas Stockholm. Det blir en resa med nedslag i Stockholms innerstads byggnadshistoria från 1600-talet fram till förra sekelskiftet.

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 22 september är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

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

Ange namn "Mina drömmar". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 3 oktober.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Tisdag den 21 oktober

Månadsträff – Henrik Poppius berättar om Olle Engkvist, folkhemmets storbyggmästare

Kom på månadsträffen och hör Henrik Poppius berätta från sin bok den fascinerande historien om den fattige murarsonen Olle Engkvist (1889–1969) som kom att bli en av sin tids mest betydelsefulla och framgångsrika byggmästare. Hans företag skapade byggnader som än idag är välkända och omtyckta. I Stockholm märks till exempel Per Albin-husen i Ålsten, stjärnhusen och terrasshusen i Gröndal, funkishusen vid Eriksdal och smalhusen i Hjorthagen. Han stod även bakom offentliga byggnader som Skatteskrapan, Farsta Centrum, Göteborgs konserthus och ombyggnaden av riksdagshuset. Olle Engkvist hade också ett stort socialt engagemang och deltog flitigt i den offentliga debatten och var med och uppförde kollektivhus och familjehotell som ett svar på nya behov hos barnrika familjer, ensamstående eller förvärvsarbetande kvinnor. Vi får inblick i en resa genom folkhemmets uppbyggnad från tidigt 1900-tal till slutet av 1960-talet. Han byggde upp en av landets största förmögenheter, vars arv idag är grunden till en stiftelse som än idag stödjer forskning och kultur. Stiftelsen är lika stor som Nobelstiftelsen. Vi kommer att få höra mycket mer om Olle Engkvist och även se ett bildspel.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingssalen.

Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30**

Pris: 100 kr inklusive kaffe/te och smörgås för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 30 september är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

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

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Tisdag den 28 oktober

Guidad visning i Odd Fellowhuset Stockholm

Ordenssällskapet Odd Fellow bildades i mitten av 1700-talet. Orden har spritt sig över hela världen och finns nu representerat i de flesta världsdelar. I Sverige bildades den första logen 1895. Det finns idag 290 broder- och systerloger, spridda över hela landet. Antalet medlemmar är nära 34 000, i hela världen ca 256 000.

Vi gör ett besök i det pampiga Odd Fellowhuset vid Kungsträdgården där vi får inblick i ordens verksamhet och historia. Vi får höra om de fyra budord som varje medlem strävar efter att uppfylla. Visningen tar ca 1,5 timme.

Efter visningen serveras lunch i husets restaurang; dagens rätt, lättöl/vatten, sallad och bröd. Kaffe och kaka. *Du väljer mellan kött, fisk och vegetariskt. Meddela vilken mat du önskar.*

OBS! Begränsat antal platser!

Plats: Västra Trädgårdsgatan 11 A.
Tid: Kl. 11.00. **Vi samlas utanför porten senast kl. 10.45.**
Pris: 250 kr inklusive lunch för medlemmar
Anmälan: Till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

Anmälan före kl. 08.00 den 6 oktober är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

När du fått svar att du är välkommen, betalar du **senast den 19 oktober.**

Ange namn "Odd Fellow". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 19 oktober.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Tisdag den 4 november

Guidad visning – Pressbyråns museum

Ännu en möjlighet att delta i detta uppskattade studiebesök och se och höra om Pressbyråns otroliga utveckling och då inte minst dess påverkan på vårt land från början av 1900-talet till idag. Pressbyråns historia är en berättelse om ett Sverige i förvandling och om allmänhetens tillgång till fria ordet. Vi serveras kaffe före visningen som tar 1,5 timme. Hiss finns.

Plats: Strandbergsgatan 55, under Essingeleden på Kungsholmen.
Tid: Kl. 09.45. **Vi samlas utanför Pressbyrån.**
Resväg: Buss 74 mot Hornsberg, hållplats Strandbergsvägen.
Pris: 100 kr för medlemmar
Anmälan: Till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan namnen)

Anmälan före kl. 08.00 den 14 oktober är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Pressbyrån". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 28 oktober.**

Meddela omedelbart Britt-Marie om du får förhinder.

Tisdag den 18 november

Månadsträff – Charlotta Berglund, Silviasyster, berättar om Demens – en sjukdom som kräver både hjärta och kunskap.

Demens är inte bara en medicinsk diagnos, det är en resa som påverkar den som drabbas, men också nära och kära runt omkring. Charlotta kommer att berätta, hur vi med förståelse och rätt bemötande kan skapa en bättre vardag för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Ett ämne som berör många, både direkt och indirekt. Demens och dess påverkan på individen, bemötande i vardagen och rollen som anhörig.

Plats: Borgmästargatan 11, Nb, Stora församlingssalen.

Tid: Kl. 13.00. **Dörrarna öppnas kl. 12.30.**

Pris: 100 kr inklusive kaffe/te och smörgås för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 28 oktober är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

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

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

Onsdag den 19 november

Guidad visning av Skandia teatern

Vi gör ett besök i den världsberömda Skandia teatern, oftast kallad Skandiabiografen, belägen i Warodellska huset vid Drottninggatan.

Biografen invigdes i september 1923 och är formgiven av Gunnar Asplund och räknas idag till en av de allra vackraste. Asplund valde en avskalad, skandinavisk twist på 20-talets förgyllda och pråliga stumfilmssalonger. Väggarna smyckades av flera av 20-talets främsta unga konstnärer. I lokalen syns motiv av Shakespeare, fyra olika religioner till impressionistiska målningar och grekisk-romerska avbildningar. Broderier längs väggarna som tog sömmerskorna flera månader att färdigställa. Bioduken flankeras av Adam och Eva.

Biografen är inte handikappanpassad, hissar saknas.

Plats: Drottninggatan 82

Tid: Kl. 13.30. **Vi samlas i foajén kl. 13.15. Visningen tar ca 1 ½ - 2 timmar.**

Pris: 150 kr för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 27 oktober är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Skandia". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 9 november.**

Meddela omedelbart Margareta om du får förhinder.

Onsdag den 26 november

Hanser Film – Stockholms tunnelbana

Vi kommer att få se två nya filmer som Anders håller på att färdigställa, och som ska ha premiär i höst. Den första filmen handlar om **Konsten i tunnelbanan**, världens längsta konstgalleri. Där kommer vi att träffa ett tiotal konstnärer som var med och utsmyckade T-banestationerna på 60- och 70 talet. De kommer att visa och berätta hur deras konst blev till. Vi kommer också att få lyssna till konstguiden Marie Andersson som medverkar i filmen.

Den andra filmen handlar om, **Arkitekturen längs tunnelbanan** i City och i förorterna. Där får vi lyssna till arkitekturhistorikern Martin Rörby.

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 3 november är ogiltig!

Kom ihåg att uppge ditt telefonnummer!

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

Ange namn "Tunnelbanan". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är 14 november.**

Meddela omedelbart Lillemor om du får förhinder.

Onsdag den 3 december

Guidad visning – Nobel Prize Museum

Museet invigdes 2001 i samband med 100-årsfirandet av Nobelpriset och är beläget i Börshuset på Stortorget i Gamla stan. 2019 bytte museet namn till sitt nuvarande från Nobelmuseet.

I ett testamente skrev Alfred Nobel att Nobelpriserna skulle gå till dem som gjort "mänskligheten den största nyttan". Vad betyder det och hur väljer man ut de som ska bli pristagare?

I denna visning får vi veta mer om Alfred Nobel, hur Nobelpristagare väljs, om Nobelpris som förändrat världen och om personerna bakom dem.

Följande gäller vid besöket: Museet avråder från att ta med större väskor. Väskor kommer att genomsökas. I garderoben finns ett begränsat antal låsbara skåp (33 x 28 x 36 cm) samt låsbara klädhängare. Ingen bemannad garderob.

Plats: Nobel Prize Museum, Stortorget Gamla stan.
Tid: Kl. 13.00. **Vi samlas utanför entrén kl. 12.45.**
Pris: 150 kr för medlemmar
Anmälan: Till Angela Bergström, e-post angela.bergstrom@ownit.nu

Anmälan före kl. 08.00 den 12 november är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

Ange namn samt "Nobel". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 25 november.**

Meddela omedelbart Angela om du får förhinder.

Onsdag den 10 december

Julbord på Villa Källhagen

Villa Källhagen ligger naturskönt med en strålande utsikt över Djurgårdsbrunnskanalen. Det rekommenderade julbordet består av klassiskt julbord samtidigt som man överraskar med moderna smaker. Den skickliga konditorn har skapat en samling av himmelska desserter.

Plats: Djurgårdsbrunnsvägen 10

Tid: Kl. 12.15. **Vi samlas inne på Villa Källhagen för glögg kl. 12.30.**

Pris: 495 kr för medlemmar, 750 kr för icke medlemmar
Glögg före julbordet, garderob, bordsvatten samt kaffe/te ingår i priset.
Övrig dryck beställer och betalar var och en själv.

Resväg: Buss 69 mot Djurgårdsbrunn, kliv av på hållplats Källhagen.
Ta gärna buss 69 från T-centralen, uppgång Sergels Torg.

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

Anmälan före kl. 08.00 den 27 oktober är ogiltig!

Kom ihåg uppge namn och telefonnummer, samt eventuella allergier.

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

Ange namn samt "Julbord". **Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 24 november.**

Meddela omedelbart Margareta om du får förhinder.

Tisdag den 16 december

Månadsträff – John Persson berättar om Alfred Nobel

John Persson har jobbat som skådespelare i både England och Sverige. Under de senaste sju åren har han uppträtt på Nobelmuseet i Karlskoga där han framfört över 700 föreställningar som Ragnar Sohlman och Alfred Nobel. På månadsträffen i december 2024 var vi med om hans uppskattade framträdande som Ragnar Sohlman, Alfred Nobels sekreterare, som var drivande att Nobel-priset skulle delas ut i Sverige

Plats: Timmermansgården, Timmermansgatan 46–48

Tid: Kl. 13.00, **dörrarna öppnas kl. 12.30.**

Pris: 100 kr inklusive fika, för medlemmar

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

Anmälan före kl. 08.00 den 25 november är ogiltig!

Kom ihåg att uppge namn och telefonnummer!

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

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

Meddela omedelbart Leena om du får förhinder.

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.

BRIDGE

Bridge-intresserade SPF medlemmar är välkomna att spela bridge på tisdagsförmiddagar på Malmgårdsvägen 63A. För vidare information, kontakta Abbdul Khakee. E-post till abdulkhakee@gmail.com eller 070-961 8539 (gärna sms).

Fria rörelser

Vi tränar måndagarna den 29 september till och med den 8 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 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. Deltagarna ska ta med sig liggunderlag/yogamatta eftersom några övningar görs liggande på golvet.

Max 12 deltagare.

Ledare: Gunilla Wallin
Plats Färgargårdstorget 66
Tid: Kl. 11.30-12.30
Pris: 450 kr
Anmälan: Till Ylva Eklund, epost: ylv.eklund@gmail.com.
Anmälan före den 8 september är ogiltig.

Om du inte har e-post ring 070-868 25 57. Betala när du vet att du har fått en plats.

Betala till föreningens plusgiro 15 09 41-3 eller swish 123 688 2286

senast måndagen den 23 september. Ange "Rörelser" när du betalar.

Sista avgiftsfria avbokningsdag är den 23 september.

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

Hösten 2025

www.spf.se/katarinasofia

Ordförande

Maris Sedlenieks
mobil 076-022 0590
e-post maris.sedlenieks@gmail.com

Vice ordförande/Programgruppen

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

Kassör

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

Medlemssekreterare

Mona Steinholtz
mobil 073-310 0579
e-post steinholtzm@gmail.com

Webbredaktör

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

Programgruppen

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

Programgruppen

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

Programgruppen

Jan Dunge
mobil 072-288 1753
e-post bjc.dunge@gmail.com

Programgruppen

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

Revisor

Susanne Skarpsvärd
mobil 070-742 7725
e-post susanne@adeco.se

Revisor

Torbjörn Elm
mobil 070-696 2842
e-post torbjorn.elm@telia.com

Revisorssuppleant, valberedning

Alice Hörnell
mobil 070-606 3214
e-post alice.hornell@gmail.com

Valberedning, sammankallande

Kristina Törner
mobil 073-180 3690
e-post kristina.torner@outlook.com

Ha det bra!

Tack för en färgsprakande höst.

Vi ses snart igen med nya
upplevelser!