

Hösten 2025



KALENDARIUM

Datum	Aktivitet	Sida
18 september	Vinprovning	3
25 september	Hagastaden, guidad tur	4
29 september	Föredrag om Osteoporos	3
9 oktober	Informationsträff för nya medlemmar	3
15 oktober	Föredrag - Arv och framtidsfullmakt	3
16 oktober	Nya Karolinskas konst, guidad tur	4
21 oktober	Konstakademin, guidad tur	5
27 oktober	Föredrag - Hans Dahlgren	4
5 november	Stadsmuseet, Nya Stockholm, guidad tur	5
18 november	KTH:s konst, guidad tur	5
Varje vecka	Promenader	2
	Träffpunkter	2
Varje månad	Medlemsluncher	2
Under hösten	Digitalisering/Smartphonekurs	2
	Vinprovning	3
	Teaterbesök	3
	Modevisning	3
	Resor	6-7
	Övriga aktiviteter & tips	8

Här presenteras programmet för hösten 2025, så långt det är detaljplanerat i augusti. Det är många och varierande aktiviteter som du kan anmäla dig till redan nu. Ännu fler kommer att presenteras löpande under hösten med mailutskick och på vår hemsida www.spf.se/norrmalm. Du får dessutom nyheterna direkt på SPF-appen, som vi rekommenderar dig att ladda ner. Vi hjälper gärna till med det om du behöver. Läs mer om digitalisering nedan.

På grund av kraftigt ökade kostnader för framställning och distribution av programbladet beslöt årsstämman att från hösten 2025 endast distribuera programmet med post till dem som **inte** meddelat mailadress. Övriga medlemmar får programmet via mail.

Eftersom så många aktiviteter löpande skickas ut via mail, rekommenderas du som inte redan meddelat din mailadress att skicka den till Åke Javelind, e-post: ake@javelind.se

Är du intresserad av att medverka i vårt föreningsarbete? Det finns mycket att göra för att utveckla föreningen med intressanta aktiviteter. Kontakta Kent Eriksson, e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83.

Välkommen till en ny aktiv höst!

Kent Eriksson, ordförande SPF Seniorerna Norrmalm

Digitalisering/Smartphonekurs

Den snabba digitala utvecklingen har bidragit till att allt mer görs online. Många seniorer är långt framme när det gäller den tekniska utvecklingen och har inga problem med detta, men det finns fortfarande en betydande andel av medlemmar som av olika anledningar inte kan eller vill använda digitala tjänster. Ett allvarligt problem är också bedrägerier mot äldre som har ökat lavinartat.

För att möta detta kommer SPF Norrmalm fortsätta att ordna olika föreläsningar för att öka kompetensen och även bistå medlemmarna i ökad kunskap om IT-utvecklingen och användning av mobiler, iPad och datorer. Vi kommer under hösten att erbjuda en Smartphonekurs med Workshops. Inbjudan med plats, datum och tid kommer att skickas ut via e-post och presenteras i god tid på vår hemsida innan genomförandet.

För mer information kontakta Ann Broström, e-post: ann.b.brostrom@gmail.com eller telefon 073-0690051.

Promenader

Onsdagar 10.00, samling på Odenplan framför Gustav Vasa kyrkas huvudport. Ingen föranmälan.

Kontakta: - Margita Jacobsson telefon 070-862 54 90

- Ulla Sevelin, telefon 073-728 10 31 (långsamma gruppen)

Schema för hela hösten finns på hemsidan.

Träffas och trivs – Träffpunkter för SPF Norrmalm!

På våra träffpunkter Grappa och Hellsten kan du titta in och ta något gott att dricka.

Här kan du varje vecka umgås med både gamla och nya vänner.

Ingen föranmälan, bara att droppa in mellan klockan 16-18. Tag gärna med en vän.

Tisdagar Restaurang Grappa, S:t Eriksgatan 86.

Onsdagar Hotell Hellsten, Luntmakargatan 68.

Medlemsluncher - i slutet av varje månad

Vi fortsätter med våra månatliga medlemsluncher eftersom de visat sig vara mycket populära. Inbjudan med plats, datum och tid skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida cirka 3 veckor före varje lunch.

Vinprovning - Torsdag 18 september 18.00 - 20.00

Sommelier Ann-Charlotte Olsson föreläser för oss om vinområdet Pfalz och vad som är typiskt för dess viner. Vi provar 4 viner från detta område, två vita, en rosé och ett rött vin. Efter provningen får vi en smaktallrik att prova till vinerna. Plats: Oscarshemmet, Rigagatan 3. **Pris 260 kr.** Max 30 deltagare.

Anmälan senast 7 september till Ann-Charlotte Olsson, e-post: actotten.olsson@gmail.com eller telefon 072-284 83 38. Betalning till plusgirokonto 655939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.

Under hösten planerar vi att genomföra ytterligare en vinprovning i november. Inbjudan kommer att skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida.

Teaterbesök och Modevisning

Under hösten kommer vi att fortsätta med våra teaterbesök och vi kommer också genomföra en ny modevisning på Moderna museet med dansuppvisning och Evas Garderob. Eva Söderström kommer då att visa oss det senaste inom modet. Inbjudan kommer att skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid.

Informationsträff för nya medlemmar - Torsdag 9 oktober 16.30 - 17.30

Välkommen till Restaurang Grappa, S:t Eriksgatan 86

Här informerar vi om vårt arbete i föreningen och här kan du ta upp dina egna förväntningar. Även du som varit medlem ett tag och vill bli uppdaterad är välkommen. Ta gärna med en icke medlem.

Anmälan senast 1 oktober till Kent Eriksson e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83.

FÖREDRAG OCH STUDIEBESÖK

Anmälan bekräftas alltid så snart som möjligt. **Betalning görs först efter det att anmälan bekräftats.** Efter senaste anmälningdag är anmälan bindande och innebär betalningsansvar även om man inte deltar.

Föredrag

Måndag 29 september 13.15 – 15.15

Föredrag om Osteoporos

Osteoporos (benskörhet) är ett stort folkhälsoproblem och Sverige är ett av de hårdast drabbade länderna i världen. Varannan svensk kvinna och var fjärde man får under livet en fraktur pga benskörhet.

Vi erbjuder en föreläsning i vilken ingår information om bakomliggande orsaker till osteoporos samt information om förebyggande åtgärder, behandling och tips för att hjälpa personer som drabbas.

Samling 13.00, Sabbatsberg Olivercronas väg 5. **Pris 140 kr.** Max 36 deltagare.

Anmälan senast 16 september till Christina Doctare, e-post: christina.e.doctare@icloud.com eller telefon 072- 245 05 80. Betalning till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.

Onsdag 15 oktober 14.00 – 15.30

Föredrag - Arv och framtidsfullmakt

Vad händer när någon dör? Vem är arvsberättigad? Hur upprättas ett testamente? Vad innebär framtidsfullmakt och när kan den användas? Nordea informerar och svarar på frågor. Det kommer att behandlas olika detaljfrågor i föredraget, t.ex, laglott, särkullbarn, se detta som en kortfattad information.

Samling 13.45, Nordeas lokaler, Smålandsgatan 15-17. **Pris: 75 kr.** Max 50 deltagare

Anmälan senast 1 oktober till Birgitta Widebäck, e-post: birg.wideback@gmail.com eller telefon 070-627 86 30. Betalning till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.

Måndag 27 oktober 13.30 – 15.30

Föredrag – Hans Dahlgren: I fem statsministrars tjänst

Talar om sin bok och berättar om vardagsarbetet i Regeringskansliet, kriser som skakat om hela vårt samhälle och resan genom storpolitiken i Sverige och internationellt. Visar bilder samtidigt som han berättar om sin bok.

Samling från kl 13.30 då kaffe och kaka serveras. Anförandet börjar kl 14.00.

Plats: Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr, hiss finns. **Pris: 150 kr inklusive kaffe och kaka.** Max 60 deltagare

Anmälan senast 13 oktober till Marianne Berggren, e-post: kmarianneberggren@hotmail.com eller telefon 070- 874 05 06. **Betalning till plusgirokonto 655 939–7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.**

Studiebesök

Torsdag 25 september - Hagastaden

Ta chansen att se och höra vad som händer vid Norra Station. Här bygger man en levande och attraktiv stadsdel med 6000 nya bostäder och 50 000 arbetsplatser.

Hagastaden utvecklas i syfte att utgöra ett nav för life science, vetenskaperna för liv och hälsa.

Staden växer fram ovanpå en överdäckning av motorväg och järnväg, och kopplar samman Stockholm och Solna.

Kollektivtrafiken förstärks med en ny tunnelbanestation.

Samling 12.45, vid Solnavägen 1 E.

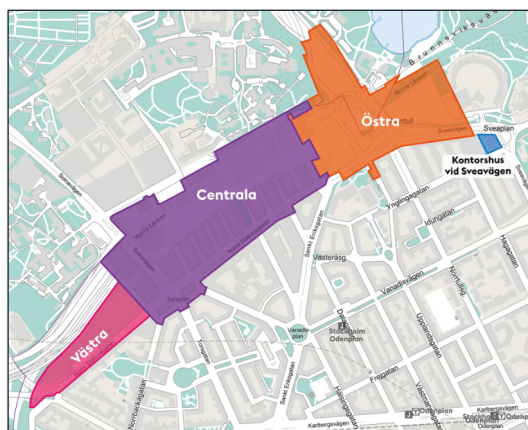
Guidningen tar ca 1,5 timme. Max 20 personer.

Tillgängligt med rollator.

Pris: 80 kr/deltagare

Anmälan senast 11 september till Jan W Bergman, e-post: jaha@ateljejaha.se eller telefon 070 - 578 94 40.

Betalning till plusgirokonto 655 939–7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.



Torsdag 16 oktober - Konsten på Nya Karolinska

Nya Karolinska är Sverige största offentliga konstprojekt någonsin med en budget på 188 miljoner kr.

Sammanlagt har drygt 40 platsspecifika verk beställts och många fler mindre verk köpts in.

Flera av dessa konstverk är placerade i känsliga vårdmiljöer dit allmänheten inte har tillträde men många intressanta verk går att ta del av. Konstguiden Marie Andersson tar oss med på en rundvandring i den enorma sjukhusbyggnaden och berättar om konsten och tankarna bakom den.

Samling: 12.45, Huvudentrén Eugeniavägen 3.

Guidning ca 1,5 timme. Max 20 deltagare.

Pris: 120 kr/deltagare

Anmälan senast 2 oktober till Barbro Morell,

e-post: barbro.morell@gmail.com eller telefon 070-295 51 83.

Betalning till plusgirokonto 655 939–7 eller Swish 1230676148.

Ange namn och aktivitet.



Tisdag 21 oktober - Konstakademin

Konstakademin är den äldsta av Sveriges kungliga, nationella akademier, grundad år 1735.

Verksamheten är mångsidig och har ett uppdrag att verka för att konst och arkitektur ges

den vikt och det stöd som behövs för att fortleva och berika ett levande samhälle. Ledord är kunskap, oberoende och långsiktighet. Vi får en visning och beskrivning av verksamheten och de gipsskulpturer och målningar som är utställda permanent.

Samling 12.45 på Fredsgatan 12.

Guidning ca 1,5 timme. Max 25 deltagare.

Pris: 100 kr/deltagare

Anmälan senast 7 oktober till Hanna-Maija Bergman,

e-post: jaha@ateljejaha.se eller telefon 072-724 23 24

Betalning till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.



Onsdag 5 november - Stadsmuseet, Nya Stockholm - sekelskiftet 1900

Utställningen skildrar stadens förvandling kring sekelskiftet 1900 från lantlig skärgårdsstad till modern huvudstad.

Under visningen får du höra om denna period när teknik, relationer, vardagsliv och institutioner förändras i grunden.

Den berättar om viktiga händelser, okända och kända invånare i staden.

Samling: 13.45 i entrén till Stadsmuseet, Ryssgården vid Slussen.

Trappor leder ner till museets huvudentré på gården.

Guidning ca 1 timme. Max 25 deltagare.

Pris 90 kr/deltagare.

Anmälan senast 22 oktober till Margareta Lindahl, e-post: maggisfarm@hotmail.com

eller telefon 070-734 33 56 mellan kl. 8-9.

Betalning till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.



Tisdag 18 november - KTH konstvisning

KTH är som ett konstgalleri med verk av det tidiga 1900-talets främsta svenska konstnärer. Välkommen till en guddad rundvandring. Under en timme får vi en inblick i arkitekturen med den konstnärliga utsmyckningen, KTH:s historia och naturen på KTH:s vackra campus. Visningen är både inom och utomhus och kräver att man kan förflytta sig hjälpligt.

Samling: 11.45 Framför KTH entrén,

Drottning Kristinas väg 4 vid Östra station

Guidning ca 1,5 timme. Max 25 deltagare.

Pris 85 kr/deltagare.

Anmälan senast 4 novembertill Kent Eriksson,

e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83.

Betalning till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och aktivitet.



Reseprogram hösten 2025

Anmälan till samtliga resor:

med angivande av adress, telefonnummer och e-postadress. **Till utlandsresorna** ska även födelsetid (ååmmdd) anges: **Germund Olinder**, germund.maud@gmail.com, tel. 0708-665 625

Järnvägmuseet i Gävle

Lunch med liten whiskyprovning eller liten provning av mousserande vin.

Torsdagen den 25 september

Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl. 08.15, åter cirka 17.30

Järnvägmuseets järnvägssamling håller internationell toppklass och består av över 300 fordon från mitten av 1800-talet och fram till idag. I samlingen finns bland annat Prins August som är det äldsta lokomotivet i världen som fortfarande går att köra.

Vid ankomsten till Järnvägmuseet går vi direkt till museets restaurang och får kaffe och smörgås, varefter vår guidning i museet börjar.

Vår buss tar oss därefter till Forsbacka Wårdshus där vi intar vår lunch. I anslutning till lunchen kommer de som vill få antingen en whiskyprovning eller en provning av mousserande vin. **Provning måste förbeställas** vid bokning av resan.

Pris: 695:- Tillägg för valfri provning: 150:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe, guidning i museet och lunch.



Skåne och Danmark 4 dagar

5 – 8 oktober

Arrangör CK:s Resor

Reseledare: **Germund Olinder**

Avresa 5/10 kl. 07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 8/10 ca 22.00

Resan, som är nästan all inclusive, går till sydöstra Skåne och Själland, där det på båda sidor av Öresund finns vacker natur och mycket intressant kultur. Det är ett späckat program som vi ska hinna med på bara fyra dagar.

Dag 1

Vår buss tar oss med en bensträckare efter vägen till **Vandalorum**, museum för konst och design vid Värnamo. Vi får en guidad visning av utställningen och åter därefter vår **lunch** i museets restaurang.

Vårt hotell blir **Best Western Park City** i Lund, där vi ska tillbringa tre nätter. Middag på hotellet.

Dag 2

Efter frukost kör vi till **Äpplets Hus/Kiviks Musteri** där vi får en guidad visning och får se **Äppeltavlan**, som görs av 30-35 000 äpplen.

På Svabesholms Kungsgård intar vi vår lunch.

Efter lunchen besöker vi Dag Hammarskjölds minnesgård **Backåkra** och det lite speciella **Johannamuseet**.

Middag på hotellet.

Dag 3

Färden går idag över Öresundsförbindelsen till Köpenhamn för vidare färd på Strandvejen norrut till **Karen Blixen-museet**, där vi får en guidad visning.

I Gamle Humlebæk Kro får vi en äkta dansk smörrebrödslunch med tre olika smörrebröd.

Louisiana i Humlebæk, ett av Skandinaviens mera kända konstmuseer, är mycket vackert beläget vid Öresund. Vi får även där en guidad visning.

Fyllda av intryck åker vi med HH-linjen tillbaka till Sverige och till **Skissernas Museum** i Lund, som är världens största samling av skisser och förarbeten till offentlig konst.

Middag på Dalby Gästis.

Dag 4

Vår hemresedag börjar med en guidning i Lund som följs av lunch innan vi startar färden mot Stockholm, dit vi räknar med att komma vid 22-tiden.

Pris från 9 985:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Reijmyre Glasbruk och Säfstaholms slott

Onsdagen den 15 oktober

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlslan kl. 08.00, åter cirka 19.15

Vårt första stopp blir vid Blommenhof, där vi får förmiddagskaffe, innan färden går vidare till Reijmyre.

Reijmyre Glasbruk grundat 1810 är det näst äldsta glasbruket i Sverige som fortfarande är i drift, även om bruket vid olika tillfällen varit nedlagt eller försatt i konkurs. Vi får en visning och därefter möjlighet att handla i butiken.

Vår herrgårdslunch intar vi på Stora Djulö Herrgård vid Katrineholm.

Säfstaholm är ett slott i Vingåker. Slottet, som sedan 1968 ägs av Vingåkers kommun, byggdes 1666 av Gustaf Larsson Sparre, som till arkitekt troligen hade Erik Dahlberg, som var bosatt på närbelägna Skenäs. Slottet brann ner 1762 och återuppbyggdes 1815 med endast smärre förändringar. I parken finns sedan mitten av 1800-talet moderträdet till Säfstaholmsäpplet. Vi får här en guidad visning av slottet innan vi åter-vänder till Stockholm.

Pris: 985:-

I priset ingår: Bussresa, kaffepaus, lunch och visningar enligt program.



Thailand

med Thai Airs direktflyg

18 – 31 januari 2026

Vi upprepar denna omtyckta resa till **Thailands genuina pärla, badparadiset Mae Phim**, med intressanta utflykter och med möjlighet till förlängning i 6 eller 12 dagar. **Christer och Thomas, våra reseledare, guidar oss med stor entusiasm i Mae Phim och på de spännande utflykterna.**

I **Mae Phim** slappnar man av från vardagen, här existerar inte ordet stress. De stora upplevelserna är att åka med på utfärderna, bada i det kristallklara vattnet, få massage och ta promenader utmed den milslånga stranden.

Ett antal utfärder ingår i resans pris. Vi besöker **Rayong akvarium**, ett tempel som vaktas av snälla apor, en genuin fiskeby, en lantlig by med organisk odling, shoppingcentra i staden Rayong, den unika regnskogs-restaurangen Tamnanpar, en fantastisk fruktodling, där vi får äta så mycket frukt vi orkar, en lokal marknad och handelsträdgård och en kvällsutfärd där vi får uppleva "skådespelet" med eldflugor.

Utöver det ordinarie utfärdsprogrammet kan eventuellt någon extra utflykt anordnas under vistelsen i Mae Phim.

Vårt hotell har en rejält stor trädgård och ligger direkt vid stranden och har restaurang, pool, mm. Rummen är enkla men välutrustade, alla rum har balkong, dusch/wc, hårtork, vattenkokare, kaffe/tepåsar, luftkonditionering, TV och kylskåp.

Prisnivå. Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semester här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "flickbarer", höga priser ("allt" är billigare här än på charterorter), efterhängsna försäljare mm. Här härskar lugnet

Pris från 27 985:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



**Resor som endast gått ut på samarbetande förenings
mailadresser beroende på kort anmälningstid**

För ytterligare information kontakta Germund Olinder, e-post: germund.maud@gmail.com eller telefon 070-866 56 25

Ett lyxigt dygn på Gimo Herrgård

Söndag – måndag 7 – 8 september

Teaterresa till Helsingfors Svenska Teater

9 – 11 september

Skagen

22 – 25 september

ÖVRIGA AKTIVITETER OCH TIPS

Dansa

I höst erbjuder vi, SPF Norrmalm, i samarbete med Kühlers dansskola linedance

Måndagar 14.30 - 15-30, Kühlers dansskola, Tegnérkunden 6, med start 29 september t o m 1 december (10 gånger). Pris 1.399 kr. Lägsta antal deltagare för att starta är 10, högsta 25 personer. Anmälan till Jan W Bergman, mobil/SMS 0705-78 94 40. Ange namn och mobilnummer.

Sjunga i kör

I höst startar vi, SPF Norrmalm, en sångkör i samarbete med Vocalhouse.

En blandad kör för äldre än 60. Alla är välkomna, du behöver inte alls ha någon vana att sjunga i kör. Bara att du tycker det är kul att sjunga och vill träffa nya kamrater.

Varje torsdag i 12 veckor övar vi mellan 13.00 och 14.30. Första gången den 4 september och det kostar 1.675 kronor för 12 tillfällen. Plats: Birkagården, Karlbergsvägen 86B.

Anmälan till Jan W Bergman, mobil/SMS 0705-78 94 40. Ange namn och mobilnummer.

Målargruppen

Onsdagar 10.00 - 13.00 eller 13.30 - 16.30. Hyresgästföreningen Norrmalm, Vanadisplan 3D

Kontakta Jan Bergman telefon 0705-78 94 40 eller e-post: jaha@ateljejaha.se

Senior.stockholm är Stockholms stads hemsida med information för seniorer! Här finns:

- Träffpunkter och mötesplatser för seniorer
- Kalendarium där du kan hitta olika aktiviteter
- Seniorrabatter, där du hittar verksamheter i Stockholms stad som har rabatter för dig
- Hjälp i vardagen, för seniorer som behöver enklare hjälp i vardagen

Vasaträffen vid Odenplan

En mötesplats för dig som är senior i Stockholm. Vasaträffen drivs av Norra Innerstaden och här har du möjlighet att umgås och träffa nya vänner. Du kan delta i hälsofrämjande aktiviteter, fester, musikunderhållning, äta lunch eller ta en kopp kaffe. Mer information se www.kultur.stockholm/vasatraffen

Fixarhjälp

Stadsdelens fixartjänst erbjuder dig som fyllt 68 år hjälp med lite utmanande vardagssysslor som exempelvis att klättra på stege, hjälp med att bära upp och ner saker från vind eller källare, hals säkra mattor, fästa sladdar, byta säkringar eller gardiner. Tjänsten är kostnadsfri.

Kontaktperson: Paul Geara, e-post: fixartjanst.norrmalm@stockholm.se

Tel: 08-508 10 603, Vardagar 09.00 - 10.00

Digital fixartjänst

Stadsdelen erbjuder alla som har fyllt 68 år kostnadsfritt att få stöd med enklare it-frågor. Du måste ha egen digital utrustning, till exempel en mobil, surfplatta eller dator samt fungerande internetuppkoppling.

IT-pedagogerna har inte möjlighet att åka på akuta ärenden. Bokas genom att ringa eller skicka e-post till David eller Clara. **Telefon:** 08-508 102 52 måndag-fredag kl. 9.00 – 10.00

E-post: digitalstodjare.norrinnerstaden@stockholm.se

Senioruniversitetet (www.senioruniversitetet.se)

Vad vill du lära dig mer om? Fördjupa dig i? Eller inspireras av? I vår förening samlas bildningsintresserade människor över 55 år.