



KALENDARIUM

Datum	Aktivitet	Sida
3 september	Confidencen, Ulriksdals slottsteater, guidad tur	5
11, 18, 25 september	AI i vardagen	3
15 september	Brandsäkerhet i hemmet, föredrag	5
24 september	Birgittasystrarna, lunch och guidad tur	6
1 oktober	Information för nya medlemmar	4
8 oktober	Ersta museum och konst, guidad tur	6
15 oktober	Testamente – en trygghet, föredrag	5
25 oktober	Jesus Christ Superstar, teater	4
26 november	SE-bankens konst, guidad tur	7
Varje vecka	Promenader	3
	Träffpunkter	4
Varje månad	Medlemsluncher	4
Under hösten	Digitalisering	2
	Äldrepolitiska frågor	3
	Teaterbiljetter	4
	Bio med restaurangbesök	4
	Bowling	4
	Resor	7
	Övriga aktiviteter	8

Varmt välkommen till hösten 2026 med SPF Norrmalm!

Efter en förhoppningsvis skön sommar är det dags att planera höstens aktiviteter. Många spännande aktiviteter är på gång.

Läs i denna artikel om föreningens **viktiga nyheter: Månadsblad och Biljettkiosken** som är nya sätt för kommunikation och anmälningar.

Samhället är digitalt. Vi i SPF Norrmalm följer förstås med hur myndigheter och företag kommunicerar via nätet. Vi har vant oss vid att läsa våra tidningar på nätet, köpa biljetter på nätet, skicka mejl och sms. Inom SPF kommunicerar vi med er medlemmar på samma sätt. Du använder din dator, din läsplatta "padda" eller din smarta telefon. Där kan du läsa om alla föreningens aktiviteter och nyheter:

- på föreningens **Hemsida** spf.se/norrmalm,
- på **SPF Appen** som du laddar ner till din telefon/läsplatta
- på **E-post** direkt till alla medlemmar

En nyhet sedan i vintras är **Biljettkiosken** där du anmäler dig till aktiviteterna och betalar din "biljett" med en gång. Då vet du att du har en plats. Det finns länkar från hemsida och mejl till Biljettkiosken. Våra medlemmar är mycket nöjda med detta enklare sätt att anmäla sig och betala.

Programbladet för hösten 2026, som du läser just nu, ger dig en sammanställning av de aktiviteter som hade detaljplanerats i juni månad. Allt eftersom nya aktiviteter beslutas, publiceras de på Hemsidan. För att enkelt hålla dig uppdaterad finns en nyhet sedan i våras, ett **Månadsblad** som sänds med e-post till alla medlemmar som anmält sin mejladress. I **Månadsbladet** får du en sammanställning över alla aktiviteter under den kommande månaden. Där finns länkar direkt till hemsidan, där du kan läsa mer. Håll utkik efter Månadsblad i slutet på varje månad!

Programbladet skickas denna gång med vanlig post bara till de medlemmar som saknar e-postadress. Övriga medlemmar får höstprogrammet via e-post, precis som vårprogrammet. Det ligger också på hemsidan. Årsmötet 2026 beslöt att fr o m 2027 ska Programbladet inte sändas ut med vanlig post längre. Det är därför viktigt att du meddelar din e-post till Åke Javelind ake@javelind.se om du inte gjort det tidigare.

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

Digitalisering är ett område som berör oss alla och för att klara tillvaron måste alla, även äldre, vara digitala. SPF Norrmalm har därför valt att fokusera mer på detta område under 2026-27. Det betyder att verksamheten kommer att prioritera föreläsningar och smartphonekurser inom det digitala området, ofta till mycket subventionerade priser.

Digitala verktyg gör det enklare, billigare och mer miljövänligt att nå medlemmar, hantera dokument och bedriva påverkansarbete. Genom våra digitala kommunikationskanaler som e-post, månadsbrev, SPF Appen och Hemsidan kan medlemmar lättare få information och ta kontakt med styrelse och funktionärer. Uppdaterad hemsida kommer att vara vårt framtida sätt att marknadsföra vår förening, informera om aktiviteter och locka nya medlemmar.

Vi kommer under den kommande hösten fortsätta med både föreläsningar och kurser inom digitalisering. Närmast kommer inbjudan till

AI i vardagen – 11, 18, 25 september kl. 10.00 - 12.30

Plats: Utsikten, Rehmsgatan 20

Innehåll: Kursen omfattar tre tillfällen och är praktiskt inriktad och anpassad för seniorer som vill komma igång med AI i sin vardag. Deltagarna arbetar i ChatGPT på sina egna mobiler eller surfplattor under ledning av **Gabriel Eliasson**. Varje lektion bygger på den föregående, från grunderna till mer avancerade användningsområden.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan samt betalning görs via Biljettkiosken.se

För mer information kontakta Ann Broström, e-post: ann.b.brostrom@gmail.com eller telefon 073-069 0051.

Äldrepolitik

Trygghet och livskvalitet – hela livet

Vi vill att alla seniorer ska kunna leva ett aktivt, tryggt och självständigt liv. Här är våra viktigaste prioriteringar för att möta framtidens utmaningar tillsammans.

Hälsan i centrum

Hälsa handlar om mer än bara frånvaro av sjukdom – det handlar om livsglädje. Vi satsar på hälsofrämjande aktiviteter, från promenader till sociala mötesplatser som motverkar ensamhet.

När man behöver vård ska den vara nära, begriplig och samordnad. Vi vill se fler fasta läkarkontakter för ökad trygghet.

Boende på dina villkor

Ett tryggt hem är basen för ett bra liv. Det ska finnas ett brett utbud av trygghetsboenden och seniorbostäder där gemenskapen står i fokus och stöd för att göra det egna hemmet mer tillgängligt så att man kan bo kvar hemma så länge man själv önskar.

När sjukdomen drabbar

Ingen ska behöva känna sig vilsen i vårdkedjan. Vi vill öka medvetenheten om vanliga ålderssjukdomar. Vårdpersonalen ska ha rätt kompetens och tid för det personliga mötet.

Ett samhälle för alla åldrar

För att klara tillvaron krävs ett samhälle som är inkluderande. Stöd och utbildning för att alla ska kunna använda viktiga samhällstjänster digitalt.

SPF planerar program med inriktning på hjälp för att undvika fallskador samt även uppföljning av tidigare seminarium om osteoporos/benskörhet.

För mer information kontakta Christina Doctare, e-post christina.e.doctare@icloud.com eller telefon 072-245 05 80.

Promenader

Längre promenader: onsdagar kl. **10.00**, samling på Odenplan framför Gustav Vasa kyrkas huvudport. Ingen föranmälan.

Kontaktperson: Margita Jacobsson, e-post margita@pharmaxy.se eller telefon 070-862 54 90

Läs mer på hemsidan!

Korta promenader: måndagar kl. **11.00**.

Kort promenad, ca 2–3 km. Samling Gustav Vasa kyrka, Odenplan. Ingen föranmälan

Kontaktperson: Birgitta Widebäck, e-post birg.wideback@gmail.com eller telefon, 070-627 86 30.

Läs mer 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

Information för nya medlemmar – Torsdag 1 oktober kl. 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.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan görs via Biljettkiosken.se

Kontaktperson: Kent Eriksson, e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83.

Medlemsluncher

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 2 veckor före varje lunch. Anmälan och betalning görs via Biljettkiosken.se

Kontaktperson: Birgitta Widebäck, e-post birg.wideback@gmail.com eller telefon 070-627 86 30.

Teaterbiljetter

Under hösten kommer vi att fortsätta att boka teaterbiljetter.

En föreställning är redan inplanerad, den 25 oktober. Jesus Christ Superstar på Stadsteatern.

Inbjudan skickas ut via e-post och läggs upp på vår hemsida i god tid före aktuell föreställning.

Anmälan och betalning görs via Biljettkiosken.se

Kontaktperson: Margareta Lindahl, e-post maggisfarm@hotmail.com eller telefon 070-734 33 56.

Bowling

Vi avser att fortsätta att bowla tillsammans. Ett härligt sätt att vara aktiv och ha kul tillsammans.

Inbjudan skickas ut via e-post och läggs upp på vår hemsida i god tid före första träffen.

Kontaktperson: Åke Javelind, ake@javelind.se eller telefon 073-661 49 97.

Bio med restaurangbesök

Vi går gemensamt på en aktuell film på någon av biograferna inom Norrmalm och fortsätter därefter (för de som så vill) till en näraliggande restaurang för en lätt måltid och diskussion om den film vi sett.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida före aktuellt biobesök.

Anmälan görs via Biljettkiosken.se

Kontaktperson: Birgitta Widebäck, e-post birg.wideback@gmail.com eller telefon 070-627 86 30.

FÖREDRAG

Tisdag 15 september kl. 14.00 - 15.00

Brandsäkerhet i hemmet

Föreläsningen fokuserar på brandsäkerhet i vardagen och tar upp vad man bör tänka på för att minska risken för brand, vilka hjälpmedel som finns samt hur man ska agera om olyckan ändå är framme.

Bakgrunden till erbjudandet är att äldre personer är överrepresenterade vid bostadsbränder och ibland har andra förutsättningar vad gäller exempelvis rörlighet, hörsel och reaktionsförmåga. Genom information och förebyggande insatser vill vi bidra till en ökad trygghet och säkerhet.

Plats: Utsikten Rehngatan 20

Samling: 13.30, då serveras kaffe.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan samt betalning görs via Biljettkiosken.se.

Kontaktperson: Kent Eriksson, e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83

Torsdag 15 oktober kl. 14.00 -16.00

Testamente - en trygghet

Testamente, en trygghet för nära och kära - särkullbarn, vem ärver? - delad lagfart, varför är det bra att båda äger bostaden? - gåva och generationsskifte - framtidsfullmakter

Föredrag av Actor Juridik

Plats: Utsikten Rehngatan 20,

Samling: 13.45. Under pausen serveras kaffe.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan samt betalning görs via Biljettkiosken.se.

Kontaktperson: Birgitta Widebäck, e-post: birg.wideback@gmail.com eller telefon 070-627 86 30.

STUDIEBESÖK

Torsdag 3 september – Confidencen, Ulriksdals slottsteater

När Adolf Fredrik och Lovisa Ulrika kröntes till kung och drottning 1751 kunde deras planer på att bygga nya slottsteatrar vid sommarslotten runt Stockholm förverkligas.

Ulriksdals slottsteater inreddes i en stil som skulle bli sinnebild för svensk elegant rokokko, och utrustades med ett komplett scenmaskineri i tidens stil, med scenbilder som kunde växlas i en enda rörelse.

Idag lyser Confidencen med samma prakt som på 1700-talet och har en omfattande konsert- och teaterverksamhet som både värnar om det historiska arvet och speglar dagens musikliv och scenkonst.

Samling kl 12.45. Visningen tar c:a 1 tim. Tillgängligt med rollator.

Kommunikation: A. Ta röd T-banelinje till Bergshamra. Från Bergshamra Centrum ta buss linje 503 mot Ulriksdals begravningsplats. Kliv av vid Ulriksdals Wärdshus. Därefter ett par hundra meters promenad.

B. Ta pendeltåg till Ulriksdal, från Odenplan kl 12.12 t ex. Promenera c:a 2 km till Confidencen. Eller ta buss linje 540 mot Universitetet och stig av vid Kungshamra. Promenera en knapp km till Confidencen.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan samt betalning görs via Biljettkiosken.se

Kontaktperson: Jan W Bergman på mail jaha@ateljejaha.se eller tfn 070-578 94 40



Torsdag 24 september – Birgittasystrarna, Djursholm

Vi har fått en unik möjlighet att besöka Birgittasystrarnas kloster i Djursholm. Birgittasystrarna grundades på 1300-talet av den heliga Birgitta. Klostret i Djursholm grundades 1923 och ligger på en vacker tomt med fin utsikt över vattnet.

Kl. 12.00 serveras lunch och därefter går vi på studiebesök i klostrets byggnad. Vi får även möjlighet att ställa frågor till vår ciceron.

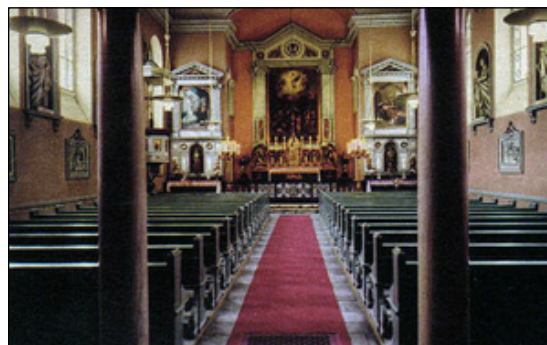
Adress: Burevägen 12, Danderyd

Samling kl. 11.45

Kommunikation: Tunnelbana till Mörby centrum och därifrån buss 601, avstigning Framnäsaviken.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan samt betalning görs via Biljettkiosken.se

Kontaktperson: Per Olsson, e-post per@skandinaviskhemslojd.se eller telefon 070-428 27 10



Torsdag 8 oktober - Ersta museum och konsten i Ersta nya sjukhus

I museet berättas om kvinnohistoria, pionjärskap och diakoni från mitten av 1800-talet och framåt. Marie Cederschiöld, Fredrika Bremer och Jenny Lind är några av kvinnorna bakom det som blev Ersta diakoni, som i år firar 175 år. I sjukhuset får vi se både nyförvärvad samtidskonst och äldre konstverk från samlingen i entré- och trapphus. Visningen börjar i museet på Erstagatan 1 och avslutas i Ersta sjukhus på Folkungagatan 125.

Samling 13.45 Erstagatan 1 M, det norra (vänstra) porthuset innanför valvet.

Kommunikation: Buss 2 från Slussen till hållplats Ersta Sjukhus.

Tillgänglighet: Trösklar i samtliga rum, trappa till utställningen på plan 2 - hiss saknas.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan samt betalning görs via Biljettkiosken.se.

Kontaktperson: Margareta Lindahl, epost: maggisfarm@hotmail.com eller telefon 070-734 33 56.

Det finns möjlighet att äta lunch på Ersta Terrass mellan kl 11-14.



Torsdag 26 november - SEB konst

SEB har en fantastisk samling av nordisk samtidskonst främst placerad i huvudkontoret i Arenastaden Solna, där över 65 konstnärer är representerade. Samlingen som anses vara en av de främsta i sitt slag, har ett särskilt fokus på kvinnliga konstnärer som länge varit underrepresenterade. I samband med flytten till Arenastaden moderniserades samlingen av samtida nordisk konst. Idag består konstsamlingen av bl.a. Malin Gabriella Nordin, Karin Mamma Andersson, Hilma af Klint, Joakim Ojanen, Jockum Nordström med flera.

Samling: 15.45 SEB, Stjärntorget 4, Arenastaden Solna.

Guidningen tar ca 1,5 timme.

Kommunikation: Pendeltåg: Linje 41 eller 42 mot Märsta/Uppsala stannar vid Solna station.

Tvärbanan: Linje 22 stannar vid Solna station.

Buss: 156, 176X, 501, 505 och 509 (hållplats Mall of Scandinavia eller Solna station).

Deltagarna behöver kunna legitimera sig.

Aktiviteten finns presenterad på vår hemsida och anmälan och betalning görs via Biljettkiosken.se.

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



RESOR

Information gällande höstens resor

Som många av er redan vet har vår tidigare reseansvarige Germund Olinder tyvärr gått bort. Det är en stor förlust för våra föreningar, både personellt och kunskapsmässigt.

Germund var den som med stor passion och engagemang drev våra researrangemang.

På grund av denna tragiska händelse har vi hamnat i en situation där vi inte hinner få klart ett fullständigt reseprogram för hösten till tryckningen av detta blad (vecka 24).

Föreningen har för avsikt att fortsätta arrangera resor, men vi behöver tid att ställa om och hitta nya lösningar. Vår ambition är att ge information om höstens resor via e-post, på vår hemsida eller vid våra möten så snart allt är klart.

Vi ber om er förståelse för denna situation och lovar att göra vårt bästa för att presentera fina reseupplevelser så snart vi kan.

Mer information om våra resor kommer att redovisas på vår hemsida - www.spf.se/norrmalm

ÖVRIGA AKTIVITETER

Dansa

SPF Norrmalm erbjuder linedance i samarbete med Kühlers danssskola

Måndagar 14.00 - 15.10, Kühlers danssskola, Tegnérunden 6, med start 2026-08-24 (14 gånger).

Kostnad 2.525 kronor. 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

SPF Norrmalm erbjuder en sångkör i samarbete med Vocalhouse.

En blandad kör för äldre än 60 år. Alla är välkomna, du behöver inte 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 - 14.30. Första gången vecka 36 och det kostar 1.695 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

Stockholms stads hemsida med information för seniorer! Här finns:

- Träffpunkter och mötesplatser för seniorer
- 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 – Nortullsgatan 12L

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. 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 steg, hjälp med att bära upp och ner saker från vind eller källare, halssäkra mattor, fästa sladdar, byta säkringar eller gardiner.

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

Tel: 08-508 106 03, vardagar 09.00 – 10.00

Digital stödjare

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.

Bokas genom att ringa eller skicka e-post till David eller Clara.

Telefon: 08 – 508 102 86, vardagar kl. 9.00 – 10.00

E-post: digitalstodjare.norrinnerstaden@stockholm.se

Senioruniversitetet

Vad vill du lära dig mer om? Fördjupa dig i? Eller inspireras av? Senioruniversitetet samlar bildningsintresserade människor över 55 år. Information se www.senioruniversitetet.se