

SENIORERNA

Norrmalm

Stockholm

Våren 2024



Ordföranden har ordet

Årsstämma

Informationsträff för nya medlemmar

Träffpunkter

Studiebesök

Resor

Aktiviteter

För snabbare information - ge oss din e-postadress

Programbladet skickas ut i januari och augusti och innehåller den information som då finns tillgänglig. Men däremellan händer mycket som vi gärna vill berätta om!



Anmäl din e-postadress till:

Thomas Dreber; thomasdreber@gmail.com

eller

Ann Broström; ann.b.brostrom@gmail.com

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Bäste SPF medlem

Januari 2024

Vi står nu inför ett nytt verksamhetsår 2024 som jag hoppas blir lika givande och innehållsrikt som 2023. SPF Seniorerna Norrmalm är idag mer än dubbelt så stora som PRO i vårt område och jag tar det som ett tecken på att vår verksamhet tilltalar allt fler seniorer.

Vi har under det senaste verksamhetsåret haft ett mycket uppskattat bedrägeriseminarium tillsammans med Nordea där man kan konstatera att bedrägerierna mot oss äldre tyvärr blir alltmer omfattande och skrämmande. Här måste samhället agera ännu mer i förebyggande syfte. En annan fråga som vi nu noggrant följer är utvecklingen vad gäller Läkarhuset vid Odenplan. Vår förening planerar att ha ett informationsmöte om vad som kommer att hända med den medicinska verksamheten där.

Våra månadsluncher har blivit mycket uppskattade och kommer att fortsätta även under detta år. Här möts gamla och nya vänner under trevliga former till god mat. Vår förenings olika studiebesök är också mycket omtyckta och vi tar gärna emot ytterligare förslag från våra medlemmar avseende intressanta besöksmål. Det är nu också mycket glädjande att reseverksamheten både nationellt och internationellt kommit igång igen efter de tråkiga åren under pandemin som isolerade många människor inte minst oss äldre.

Det kommer nu en hel del förslag på saker vi ska uppmärksamma i samhället och eftersom jag själv sysslat en hel del med opinionsbildning i olika samhällsfrågor är jag mycket tacksam för det. Ett förslag är att alla banker borde ha en droppinservice där man går och får hjälp med olika saker och då inte minst digitala tjänster som kan vara ett problem om man t.ex. ser sämre. Idag är det mig veterligen bara Nordea som har den tjänsten bland våra storbanker.

Kontantupproret har ju fått många äldre sympatisörer där man kräver att kontanterna ska finnas kvar och jag anser att alla betalssystem ska finnas i ett väl fungerande samhälle.

Glöm inte heller att gå in på vår hemsida www.spf.se/norrmalm

Jag får till sist önska er alla välkomna till ett nytt aktivt verksamhetsår.

Folke Højmar, e-post: folke.hojmar@gmail.com

Information kring läkarhuset vid Odenplan

Läkarhuset vid Odenplan ska rivas. Huset uppfördes 1964 och är i mycket dåligt skick. Rivningen påbörjas troligen 2025 och därefter börjar byggandet av nytt höghus. Många av våra medlemmar undrar hur det nya huset ska se ut och vad som händer med alla läkarpraktiker. Vi kommer därför hålla en informationsträff om detta under våren. Vi har ambitionen att bjuda in alla berörda parter till denna träff och därför behöver vi lite mer tid för att organisera detta. ***Inbjudan kommer därför att skickas ut i ett separat mail och läggas upp på hemsidan.***

Tisdag 26 mars mellan 14.00 – 17.00

Gratis information om att köpa/sälja och bo i bostadsrätt

Riksorganisationen för bostadsrättsinnehavare och juristfirman Brink & Partners planerar att under våren hålla cirka en timmes information till dig som har eller planerar att köpa en bostadsrätt. Vad bör man tänka på som enskild medlem i en bostadsrättsförening? Vilka skyldigheter och rättigheter har man i en bostadsrättsförening? Hur läser man en årsredovisning? Det och mycket mer kommer vi att ta upp under träffen. **Anmälan** senast den 14 mars till Folke Højmar

e-post: folke.hojmar@gmail.com eller telefon 070-713 57 10.

Vi bjuder på kaffe.



ÅRSSTÄMMA 2024

OBS! Utgör kallelse

Onsdag 14 februari 14.00 – 15.30

Fri entré

Vi träffas på Café Utsikten,
Rehngatan 20, 6 tr. (Hiss finns)
Motioner inlämnas senast 31 januari.
Årshandlingar kommer att finnas
tillgängliga på hemsidan.
Efter genomförd årsstämma blir det
underhållning med Anders Forsslund.
Ingen föranmälan krävs.
Vi serverar kaffe.

Träffas och trivs - Vi ses på tisdagar!

På vår träffpunkt Grappa kan du titta in på ett glas vin eller öl, eller bara på en kaffe! Här kan du varje vecka umgås med både gamla och nya vänner.

Ingen föranmälan, bara att droppa in mellan klockan 16-18.

Ta gärna med en vän.

Tisdagar Restaurang Grappa, S:t Eriksgatan 86

Torsdag 7 mars mellan 16.30 - 17.30

Information för nya medlemmar

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 23/2 till Kent Eriksson e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83

Promenader

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

Ingen föranmälan. Kontakta Margita Jacobsson telefon 0708-62 54 90

Medlemsluncher - i slutet av varje månad

Under förra året lanserade vi månatliga medlemsluncher. Försöken slog väl ut och var populära så nu fortsätter vi med luncherna i vår För närvarande siktar vi, som under hösten, på Restaurant Reiss på Skeppsbron 12 (Hotell Reisen). Inbjudan med plats, datum och tid skickas ut via e-post (du har väl anmält din e-postadress?) och presenteras på vår hemsida cirka 3-4 veckor före varje lunch.

RISTORANTE
GRAPPA



RESTAURANT
REISS



STUDIEBESÖK

Anmälan bekräftas alltid så snart som möjligt. Efter senaste anmälningsdag är anmälan bindande och innebär betalningsansvar även om man inte kan delta.

Måndag 19 februari

Dramaten

Kungliga Dramatiska Teatern är Sveriges nationalscen och grundades av Gustav III. Under visningen får vi veta mer om arkitekturen, konsten, de fem scenerna och de olika yrkesgrupper som arbetar där.

Observera att teatern har många trappor, anmäl om du måste använda hiss.

Samling: 13.45 utanför stora entren.

Besöket tar ca 75 minuter. Max 20 personer.

Pris: 140 kr/deltagare.

Anmälan till Margareta Lindahl, e-post maggisfarm@hotmail.com eller telefon 070-7343356 vardagar mellan 8-9.

Bindande anmälan och betalning senast 5 februari till plusgiro 655939-7.

Ange namn och vilken aktivitet som avses.

Gruppledare: Margareta Lindahl



Tisdag 12 mars

Hagströmerbiblioteket

En unik guidning av ett forskningsbibliotek

Hagströmerbiblioteket är ett medicinhistoriskt forskningsbibliotek och bokmuseum uppkallat efter Karolinska Institutets första rektor Anders Johan Hagströmer.

Hagströmerbiblioteket har mer än 150 000 böcker och tidskrifter inom medicin, anatomi, farmaci, naturalhistoria, biologi, kemi och andra till medicinen relaterade kunskapsområden.

Samling: 13.45 vid entrén till biblioteket, Haga Tingshus, Annerovägen 12, Solna. Buss 515 till Haga södra och kort promenad. P-platser finns vid Tingshuset.

Besöket tar ca 2 timmar. Max 20 deltagare. **Ej handikappanpassat.**

Pris 150 kr/deltagare.

Anmälan till Pieter Visser, e-post: pieter.visser.sth@gmail.com eller telefon 0760-449244 vardagar mellan 8-9.

Bindande anmälan och betalning senast 27 februari till plusgirokonto 655939-7.

Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.

Gruppledare: Pieter Visser



Torsdag 18 april

Carl Eldhs Ateljémuseum

Carl Eldh (1873–1954) var under det tidiga 1900-talet en av Sveriges mest framstående skulptörer.

Ateljémuseet är vackert beläget i Bellevueparken

Du hittar bl a Strindbergsmonumentet i Tegnérlunden,

Brantingmonumentet på Norra Bantorget.

Buss 515 från Odenplan till Sveaplan eller

buss 2 från Odenplan till Sveaplan.

Samling: 12:45 utanför entrén

Besöket tar 1 timme. Max 30 personer.

Pris 110 kronor.

Anmälan till Hanna Bergman, e-post jaha@ateljajaha.se eller telefon 0705-789440

Bindande anmälan och betalning senast 4 april till plusgiro 655939-7.

Ange namn och vilken aktivitet som avses.

Gruppledare: Hanna Bergman



Tisdag 30 april

Filmstaden Råsunda

Filmstaden i Råsunda är det närmaste Hollywood vi någonsin

har kommit i Sverige. Den stad, Filmstaden, som filmbolaget

Svensk Filmindustri började bygga 1919, är platsen där

filmstjärnor som Greta Garbo och Ingrid Bergman föddes

och där filmkonstnärer som Ingmar Bergman utvecklades

och blev världsberömda. Under drömfabriksåren mellan 1920

och 1971 producerades närmare 500 filmer här.

Samling: 13:45 Portvaktstugan, Greta Garbos väg 3, Solna.

Buss 515 från Odenplan till Näckrosen eller

Tunnelbanans blåa linje till Näckrosen. Besöket tar 1 timme. Max 25 deltagare.

Pris: 100 kr/deltagare

Anmälan till Kent Eriksson e-post : keneri50@gmail.com eller telefon 070-6946383 mellan 13-14.

Bindande anmälan och betalning senast 16 april till plusgiro 655939-7.

Ange namn och vilken aktivitet som avses.

Gruppledare: Kent Eriksson.



Torsdag 16 maj

Konsten i Stockholms tunnelbana

År 2017 invigdes de två nya pendeltågsstationerna

Stockholm City och Stockholm Odenplan. Sammanlagt har

14 konstnärer arbetat med konsten på stationerna.

De konstnärliga uttrycken är många, här finns rörliga verk,

ljuskonst, videoverk, glaskonst och verk som kan upplevas

både som abstrakta och föreställande.

Konstguiden Marie Andersson berättar om konstverken.

Samling: 12.45 utanför Scandic Hotel Continental,

Vasagatan 22 Besöket tar ca 90 minuter. Max 25 personer.

Pris: 120 kr/deltagare. OBS! Medtag giltig färdbiljett.

Anmälan till Barbro Morell, e-post barbro.morell@gmail.com eller telefon 070-2955183 vardagar mellan 8-9.

Bindande anmälan och betalning senast 2 maj till plusgiro 655939-7.

Ange namn och vilken aktivitet som avses.

Gruppledare: Barbro Morell



Reseprogram våren 2024

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

Georgien

1 – 8 april

Arrangör: Iventus

Georgien är vinets vagna och ett av de första länderna som införde kristendom som statsreligion. Landet har också en plats i den grekiska mytologin. Det var till Georgien Jason reste i sin jakt på det gyllene skinn och träffade Medea.

Resan börjar i den mångkulturella huvudstaden Tbilisi. Ingen annanstans i världen ligger judiska synagogor, moskéer, katolska och armeniska kyrkor samt andra samfund så tätt samlade som i centrum av Tbilisi.

Den första vindruvan lär ha skördats i Georgien för 8000 år sedan. Vi reser genom Georgiens ljuvliga vindstrukt där vi stannar till för vinprovning. Från vindstrikten fortsätter resan mot grottstaden Uplistsikhe, där bodtäder, tempel, teaterscener och andra offentliga byggnader är direkt uthuggna i klipporna. På vägen gör vi en avstickare till den gamla huvudstaden Mtscheta där kristendomen föddes i Georgien på 300-talet.

Färden går därefter till Stalins hemstad Gori där vi besöker det unika Stalin-museet.

Framför allt njuter vi av den georgiska gästfriheten och de georgiska vinerna som snart kommer att erövra världen. Detta och mycket mer kommer vi att uppleva på denna intressanta resa.

Vissa omkastningar kan komma i det slutgiltiga programmet.

Pris: 22 850,-, enkelrumstillägg: 2 950,-

Beställ gärna produktblad med utförligt program.



Sigtuna

Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan

Måndagen den 22 april 2024

Idé och produktion: Linnéa Sallay

Avfärd från Karlaplan kl 09.00 åter cirka 18.00.

Sigtunastiftelsen är en helt unik miljö som är svår att fånga med ord, den måste upplevas. Det är som att kliva in i en helt annan värld, tiden kring förra sekelskiftet.

Linnéa Sallay, operasångerska och guide, ansluter till vår buss på Karlaplan och guidar färden upp till Sigtuna. Vi inleder här med ett besök på Sigtunastiftelsen där vi serveras förmiddagskaffe & smörgås/kaka.

Därefter följer en mycket intressant visning då vi får höra mer om Stiftelsens historia. Vi får även en rundvandring med en auktoriserad guide i Sigtuna, Sveriges äldsta bevarade stad.

Kl 13.30 serveras vår lunch i en helt fantastisk miljö från 1909 – Sigtuna Stads-hotell.

Lite egen tid innan det är dags att bege sig till den välbevarade klosterkyrkan från 1200-talet – Mariakyrkan. Här berättar vår Sigtunaguide lite kort om kyrkans historia. Linnéa avrundar denna fina dag med en konsert då vi får lyssna till vacker musik för sång & fiol.

Pris: 1 450,-

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Belfast & Dublin

6 – 10 maj

Arrangör: ReseSkaparna

Två länder och två huvudstäder på samma ö

Irland erbjuder vacker natur, spännande miljöer, intressant historia och trevliga människor. Inte för inte kallas Irland "den gröna ön". På denna resa får vi uppleva vitt skild natur: öde och vilda kuststräckor präglade av vind och väder, mjukt rullande kullar i inlandet med sitt platta landskap och söta byar, pubar och folkmusik, irländsk dans, vardag och fest.

Kelter, vikingar, normander och engelsmän har alla satt sin prägel på landet. Två länder på samma ö och deras respektive huvudstäder, Dublin & Belfast. Dublin, republikens Eires huvudstad är en livlig och ungdomlig stad med rikt musik- och kulturliv. Belfast, en nyuppväckt stad med dramatisk historia. Vår



reseledare Jöran Nielsen är en erfaren Irlandsguide som levandegör landets historia och kultur.

Dag 1. Vi flyger till Dublin, där vi möts av vår guide och vår buss som tar oss till Storbritannien och Belfast.

Dag 2 gör vi en stadsrundtur med många sevärdheter och besöker bl.a. The Titanic Experience, som är världens största utställning om Titanic.

Dag 3 förflyttar vi oss till Republiken Eires huvudstad, Dublin, som grundades av vikingarna. Staden har ett sjudande kulturliv och härifrån kommer många stora författare.

Dag 4 får vi lära känna Dublin på en stadsrundtur med buss. Vi får till exempel veta om påskupproret 1916 och vi besöker bland annat Phoenix park, St Patrick's katedralen och Trinity College.

Dag 5 är hemresedag men före hemresan finns möjlighet för den som vill att följa med Jöran till ett whiskeydestilleri.

Pris: 15 950:- (ord. pris: 16 450:-) enkelrumstillägg: 3 400:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Skagen

20 – 23 maj

Arrangör CK:s Resor

Natur och kultur i en härlig kombination

Efter otaliga gruppresor till Skagen känner Christer Kullberg området som ingen annan och ger oss högintressanta upplevelser av natur och kultur. Christer har till exempel så god kontakt med Skagens Museum att han låter oss få en guddad privatvisning i lugn och ro av museet innan det öppnar för dagen och det ofta blir trängsel i salarna.

Vi startar tidigt och kör med kaffe- och lunchpauser till Göteborg och Stena Lines färja till Fredrikshavn och vidare med bussen till Skagen och vårt hotell.

Under ett par dagar kommer vi att uppleva de stora sevärdheterna, till exempel Skagens Museum, Anchers Hus, Drachmanns Hus och Svenska sjömanskyrkan. Vi ska också besöka "Den tilsandade kirke", "Öknen" och "Grenen" med Oddecentret.

Hemresan kommer att gå med Stena Lines färja till Göteborg och vidare med vår buss till Stockholm.

Pris per person i dubbelrum: 8 485:-, enkelrumstillägg: 1.590:-

Beställ gärna produktblad med utförligt program.



Kinda Kanal – Buss och båt

Fredagen den 7 juni

Avfärd från Karlaplan kl 07.00 åter cirka 17.00.

Vår buss tar oss till Linköping där vi stiger på fartyget M/S Kind. Efter ombordstigningen serveras vi kaffe och smörgås och under resan serveras även lunch.

Resan utmed Kinda kanal bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap. Efter drygt tre timmar kommer vi till Hamra övre där vår buss väntar för att ta oss till Stockholm. Under den färden stannar vi en gång för ett eftermiddagskaffe.

Våra tidigare kanalresor 2022 och 2023 blev snabbt fullbokade så tidig anmälan rekommenderas.

Pris: 1 290:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Förhandsinfo

Skåne och Danmark

8 – 11 oktober

Just nu planläggs en resa till Skåne och Själland.

Vi kommer bland annat att besöka Kivik med Äppeltavlan, som byggs upp av 30-35000 äpplen. Vidare planeras Kiviks musterier, Piratens grav och Dag Hammarskjölds Backåkra.

En dag tar vi oss över bron och besöker Karen Blixen-museet och Louisiana.

På resdagarna kommer vi i mån av tid att lägga in några besök

Denna resa kommer så snart den är färdigplanerad att gå ut till föreningsarnas mailadresser. HÅLL UTKIK!

AKTIVITETER OCH TIPS

Bridge

Bridgeklubben S:t Erik för både nybörjare och erfarna bridgespelare, telefon 08-650 97 79, Kronobergsgatan 12, www.sterik.se

Gymnastik

Måndagar 10.00 -11.00, Immanuelskyrkan, Kungstensgatan 17
Kontakta Gunilla Ekström telefon 0702-48 02 26

Målargruppen

Onsdagar 13.30 - 16.30
Hyresgästföreningen Norrmalm, Vanadisplan 3D
Kontakta Jan Bergman telefon 0705-78 94 40 eller e-post: jaha@ateljejaha.se

Bokcirkel

Om du är intresserad att delta i en bokcirkel, kontakta Kerstin Brolin telefon 070-6676117 eller e-post: kerstin@brolinredovisning.se

Senior.stockholm (hemsida)

är Stockholms stads hemsida med information för seniorer! Här finns mycket av intresse, bl.a.:

- 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 (fd Norrmalms Stadsdelsförvaltning) 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 om öppettider och aktiviteter på <https://kultur.stockholm/vasatrafven> Programmet finns i kalendariet, sök på "Aktuellt – Senior i Stockholm - Stockholms stad" Adress: Norrtullsgatan 12 L, nära Odenplan.

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, halksäkra mattor, fästa sladdar, byta säkringar eller gardiner. Tjänsten är kostnadsfri. Mer information: Hasan Taki, e-post: fixartjanst.norrmalm@stockholm.se Tel: 08-508 09 716, tis- och torsdagar 08.00-09.00

Studieförbundet Vuxenskolan

Vi samarbetar med Vuxenskolan vid studiebesök och föredrag/underhållning.
Övriga arrangemang på Vuxenskolan se separat program.

