

Våren 2025



KALENDARIUM

Datum	Aktivitet	Sida
30 Januari	Kungliga väntsalen	4
19 Februari	Riddarhuset	4
27 Februari	Årstämma	3
6 Mars	Information nya medlemmar	3
12 Mars	Föredrag	3
24 April	Norra begravningsplatsen	4
6 Maj	Spökslottet (Schefferska palatset)	5
22 Maj	Bergianska trädgården	5
Varje vecka	Promenader	2
	Träffpunkter	2
Varje månad	Medlemsluncher	3
Under våren	Vinprovning	3
	Teaterbesök	3

Gott nytt år och varmt välkommen till ett nytt verksamhetsår i SPF Seniorerna Norrmalm.

Programmet för våren 2025 presenteras som tidigare med en broschyr som innehåller vid detta tillfälle aktuell information. Under våren kommer dock nya aktiviteter att presenteras via mailutskick och på vår hemsida www.spf.se/norrmalm

Vi vill fortsätta att vara en aktiv förening som lägger stor vikt vid att medlemmarna ska känna sig delaktiga i form av trivsamma träffar och studiebesök som ger ny kunskap och bättre hälsa. Vi ska också verka för en aktiv kommunikation och vidareutveckling av verksamheten genom ökad digitalisering och med en hållbar ekonomi.

Ett stort tack till alla er som på något sätt ser till att både nya och gamla medlemmar trivs i vår förening.

Föreningens studiebesök och medlemsaktiviteter har varit välbesökta under hösten 2024. Vi har bl.a. fortsatt våra medlemsluncher som är mycket uppskattade. Vi har dessutom genomfört nya aktiviteter som vinprovning och teaterbesök med bra respons. Dessa aktiviteter kommer vi att fortsätta med under våren. Dessutom planerar vi, som ett led i digitaliseringen, för föreläsningar om ChatGPT och AI. Om du har förslag på intressanta ämnen och aktiviteter som vi borde engagera oss i så är du hjärtligt välkommen att kontakta oss.

Vi har under hösten installerat SPF Appen. Appen gör det enkelt att läsa alla nyheter och övrig information. Om du inte redan har installerat appen, läs mer på hemsidan hur du gör. (www.spfseniorerna/globalassets/foreningar/norrmalm-stockholm/appen-spf-seniorerna.pdf)

Som medlem har du också ett antal förmåner som du kan finna på vår hemsida eller vår nya app.

Glöm inte att informera dina vänner och bekanta om vår verksamhet eftersom ju större vi blir desto mer kan vi erbjuda i form av fler aktiviteter och dessutom påverka situationen för oss seniorer.

Är du intresserad av att medverka i vårt föreningsarbete?

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

Välkommen till en ny aktiv vår!

Läkarhuset Odenplan

Läkarhuset vid Odenplan ska rivas och många undrar vad som händer med alla läkarpraktiker.

Vart vårdmottagningarna ska ta vägen finns det fortfarande inget svar på. Vi i styrelsen SPF Norrmalm tycker att denna fråga är viktig för våra medlemmar och vi försöker fortsatt bevaka vart mottagningarna ska ta vägen. Vår ambition är att kontinuerligt informera er, medlemmar, vad som händer i denna fråga.

Aktuell information kommer att läggas upp på vår hemsida.

Promenader

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

Kontakta: - Margita Jacobsson, telefon 0708-62 54 90.

- Ulla Sevelin, telefon 0737-28 10 31 (långsamma gruppen).

Träffas och trivs - Träffpunkter för SPF Norrmalm

Tisdagar kl. 16.00-18.00, Restaurang Grappa, S:t Eriksgatan 86.

Onsdagar kl. 16.00-18.00, Hotell Hellsten, Luntmakargatan 65.

Titta in på ett glas vin eller öl. Här kan du umgås med gamla och nya vänner.

Ingen föränmälan, bara att droppa in.

Tag gärna med dig en vän som inte är medlem.

Årsstämma 2025 - torsdag 27 februari 14.00 – 15.30

OBS! Utgör kallelse

Vi träffas på Café Utsikten, Rehmsgatan 20, 6 tr. (Hiss finns)

Föreningen bjuder på kaffe från 13.30.

Efter genomförd årsstämma blir det underhållning med Marie Bergman.

Motioner inlämnas senast 31 januari.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på hemsidan.



Foto: Cathrine Sandqvist

Information för nya medlemmar - torsdag 6 mars

Välkommen till Restaurang Grappa, S:t Eriksgatan 86 mellan 16.30-17.30.

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 21 februari till Kent Eriksson e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83.

Föredrag - onsdag 12 mars

Tillväxt, digitalisering och hållbarhet

Vad betyder det för Läkarhuset på Odenplan med flera byggnader på Norrmalm. Erik Mjöberg, civilingenjör, väg & vatten, från Norrmalms Hembygdsförening, kommer och talar om världsekonomins omställning till digitalisering och hållbarhet samt om konsekvenserna för byggande och för oss själva.

Tid: onsdag 12 mars 2025. Kaffe och kaka serveras från kl. 13.30. Anförandet börjar kl. 14.00.

Plats: Cafe Utsikten, Rehmsgatan 20, 6 tr, hiss finns.

Pris: 110 kr/deltagare inklusive kaffe och kaka. **Anmälan till Marianne Berggren, e-post: kmarianneberggren@hotmail.com eller telefon 0708-740506.**

Bindande anmälan och betalning senast 26 februari till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148.

Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.

Vinprovning

Under hösten genomförde vi två vinprovningar med lyckat resultat så nu planerar vi för nya vinprovningar under våren.

Inbjudan med plats, datum och tid kommer att skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid innan aktivitetens genomförande.

Medlemsluncher - i slutet av varje månad

Under våren fortsätter vi med våra månatliga medlemsluncher eftersom de visat sig vara mycket populära. 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?**

Under maj/juni planerar vi för en vårlunch.

RESTAURANT
REISS



Teaterbesök

Under våren planerar vi att erbjuda dig ett par teaterföreställningar på Dramaten och Stadsteatern till rabatterat pris.

Vi återkommer med närmare information lite längre fram. Inbjudan med plats, datum och tid kommer att skickas ut via e-post och läggas upp på vår hemsida i god tid innan aktuell föreställning.

Du har väl anmält din e-postadress?

STUDIEBESÖK

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

Kungliga väntsalen - torsdag 30 januari

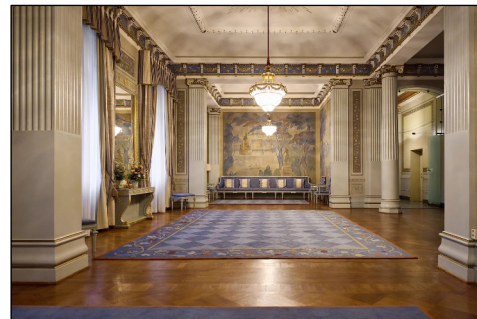
När man stiger in genom den bastanta ekporten känns det som att hitta en dold ingång till en annan värld. Här inne är det märkvärdigt tyst. Att vi befinner oss vid en av Sveriges mest trafikerade gator går inte att förstå. Väntsalen uppfördes 1871 och pryds av målningar på de kungliga slotten Gripsholm, Haga och Drottningholm.

Vi får en guidad visning av Kristina Holmqvist och det Kristina inte vet om Kungliga väntsalen är inte värt att veta.

Samling: 13.15, vid Ringen/Kompassen Centralhallen Sthlm:s central.

Besöket tar ca 1 timme. Max 20 personer.

Pris: 100 kr/deltagare. Anmälan till Kent Eriksson, e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-6946383. **Bindande anmälan och betalning senast 20 januari till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.**



Riddarhuset - onsdag 19 februari

Riddarhuspalatset uppfördes 1641-1672 och är ett fantastiskt hus som adliga ätter kan använda till att fira familjära fester och sammankomster där upp till 150 sittande gäster får plats. Det finns också två parker både på södra och norra sidan av Riddarhuspalatset. Palatset är på cirka 2 200 kvm med vackra salar, som under de senaste 2 åren renoverats inför 400 årsjubileet 2026. Vi får en guidning av palatset både som säte för adeln och av de vackra interiörerna. Riddarhuset är inte tillgänglighetsanpassat och flera trappor finns i huset.

Samling: 12.45 utanför huvudentrén Riddarhustorget 10.

Besöket tar cirka en timme. Max 30 deltagare.

Pris: 125 kr/deltagare Anmälan till Pieter Visser, e-post: pieter.visser.sth@gmail.com eller telefon 0760 449244, vardagar 8-9. **Bindande anmälan och betalning senast 7 februari till Plusgiro 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.**



Norra begravningsplatsen - torsdag 24 april

Stadsmuseet – Stockholms Stad

Norra begravningsplatsen invigdes 1827 och är en av landets mest imponerande begravningsplatser där många av 1800- och 1900-talets berömda personer är begravda, som exempelvis Alfred Nobel, August Strindberg, Ingrid Bergman, Gösta Ekman, Per Albin Hansson och Ragnar Östberg.

Den inrymmer ca 33 000 gravplatser. Platsens landskap och gravar speglar olika tidsperioder, begravningstraditioner, arkitektur och konstnärliga preferenser. Här finns skulpturer och konstnärliga utsmyckningar av bland annat Carl Eldh och Carl Milles.

Samling: 13.45, Solna kyrkväg 2, grind 3. Buss 3, 6 och 77 går till Karolinska sjukhuset, därifrån ca 200 meters promenad. Guidningen tar ca 90 minuter. Max 30 deltagare.

Pris 130 kr/deltagare Anmälan till Margareta Lindahl, e-post: maggisfarm@hotmail.com eller telefon 070-7343356, vardagar 8-9. **Bindande anmälan och betalning senast 11 april till Plusgiro 655 939-7 eller Swish 1230676148. Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.**



Foto: Susanne Hallman

Spökslottet - tisdag 6 maj

Spökslottet – De gömda samlingarna

I Spökslottet på Drottninggatan finns ett flertal samlingar av äldre målningar, skulpturer och äldre inventarier som möbler, mattor och konsthantverk. Bland annat finns den Bergska donationen som består av flamländsk, holländsk, italiensk, fransk, tysk, engelsk och svensk konst från 1380–1800-tal, där den äldre målerisamlingen räknas som en av landets finaste. Där finns också 700 konstglasföremål från Agnes Hellners samling av konstglas från Orrefors.

Följ med på en visning i Spökslottet då du får se och höra om dessa gömda skatter men även lära dig mer om byggnaden och de vackra interiörerna.

Samling: 13.45, Drottninggatan 116. Guidningen tar ca 60 minuter. Max 25 deltagare.

Pris: 160 kr/deltagare.

Anmälan till Barbro Morell, e-post: barbro.morell@gmail.com eller telefon 070-2955183.

Bindande anmälan och betalning senast 23 april till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148.

Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.



Bergianska trädgården - torsdag 22 maj

1759 förvärvade bröderna Bengt och Peter Jonas Bergius ägorna de kallade Bergielund. I stort sett där Vasaparken ligger idag. Där anlade man trädgården som 1885 flyttade till sin nuvarande plats i Frescati. Stockholms stad behövde mer plats. En av trädgårdens botanister tar dig med på en rundvandring i parken och Victoriahuset och berättar om växter du kan hitta i trädgården, trädgårdens olika områden och växthus. Vi får höra vad professor Veit Brecher Wittrock "kanske tänkte" när han anlade trädgården här ute i Frescati i slutet av 1800-talet.

Samling: 12.45, Gustafsborgsvägen 4

Buss 50 från Odenplan till Bergiusvägen. Tunnelbanans röda linje till Universitetet.

Guidningen tar ca 90 minuter. Max 25 deltagare.

Pris: 90 kr/deltagare.

Anmälan till Hanna Bergman, e-post: jaha@ateljajaha.se eller telefon 070-5789440.

Bindande anmälan och betalning senast 9 maj till plusgirokonto 655 939-7 eller Swish 1230676148.

Ange namn och vilken aktivitet som betalningen avser.



Reseprogram våren 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

Gamla Uppsala och Bror Hjorths Hus

Onsdagen den 9 april

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter cirka 17.00

Vår buss tar oss till Gamla Uppsala, där vi inleder med förmiddagskaffe på Café Odinsborg, varefter vi går över till Gamla Uppsala Museum.

Gamla Uppsala är en av Sveriges viktigaste historiska platser. Gamla Uppsala Museum ligger vid de tre monumentala kungshögarna, som länge var symboler för en storslagen forntid. Under järnåldern fanns ett rikt och välutvecklat samhälle omkring Uppsala högar. Här låg en kungsgård och här sam-lades svearna för att dyrka sina gudar. Platsen behöll sin betydelse som religiöst centrum långt efter att Sverige kristnats. Vi får en guidad visning av museet.

Bror Hjorths Hus är ett färgstarkt museum inrymt i konstnären Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé. Förutom Bror Hjorths konst, visas utställningar med andra konstnärer i en tillbyggd konsthall. Museet har också en museibutik och kafédél. Vi får här en guidad visning.

Vår lunch intar vi, innan vi återvänder till Stockholm, i närheten Wiks slott, som vi kommer att se exteriört. Vi får en tvårätters lunch med påsktouch.

Pris: 985:-

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



Island – vulkanernas och sagornas ö

22 – 26 april

Arrangör: CK:s Resor AB

Vi reser med Christer Kullberg, som kan allt om denna intressanta ö och som med stor entusiasm delger oss sina kunskaper.

Vi kommer att bada i Reykjaviks största badanläggning, Heitur Pottir, med bl.a. fyra badgrytor med olika temperaturer.

En heldagsutfärd "Gyllene Cirkeln" går till Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Tingvalla m.m.

På stadsrundturen kommer vi att bl.a. se den nya operan och den spektakulära glaskupolen Pärulan, där vi äter lunch. Vi fortsätter sedan till Haldór Laxness museum och Álafoss Ullspinneris fabriksbutik i anslutning till ett lokalt hantverkscentrum.

Vi besöker Snorri Sturlusons Reykholt, den äldsta kända varma källan på Island. På samma utfärd besöker vi det spektakulära lavavattenfallet Hraunfossa och Islands största varmvattenkälla Deildartunguqver.

Pris p/p i dubbelrum med SPF:s rabatt: 17.200:-,

Enkelrumstillägg: 3.170:-

Beställ gärna detaljerat produktblad



Mozarts Opera Trollflöjten på Uppsala Stadsteater

Lördagen den 3 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 12.30, åter cirka 20.30.

Vi upprepar det populära upplägget med en god måltid före föreställningen på Uppsala Stadsteater.

Trollflöjten har med Mozarts geniala musik trollbundet generation efter generation sedan 1791. I en ojämlik och maktfullkomlig värld bedrivs en kamp – en kamp om ungdomlig frigörelse med hopp och kärlek som vapen.

Pris: 1 395:-

Beställ gärna detaljerat produktblad, där man bl.a. kan se menyn för dagen.

Reijmyre Glasbruk och Säfstaholms slott

Torsdagen den 7 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 08.30, åter cirka 18.30

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 Vingåkers kommun, Södermanland. 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 innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 985:-

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

Alsace

17 – 22 maj

Arrangör: CK:S Resor AB

”Oh Gud ge mig ett långt liv, kärlek då och då, jobb inte alltför ofta, men alltid vin från Alsace”

Välkomna på denna resa för livsnjutare till det härliga området Alsace i nordöstra Frankrike.

Vi flyger på förmiddagen med Lufthansa till Frankfurt. Efter landningen möter vi vår buss, korsar Rhen och fördas söderut längs tyska vinvägen. Vi gör ett lunchstopp och passerar sedan gränsen i närheten av Strassbourg. Framåt kvällen checkar vi in på Hotel Les Remparts i den söta lilla byn Kaysersberg, där vi ska stanna fem nätter.

De följande dagarna börjar med att vi bekantar oss med Kaysersberg. Vi kommer att besöka den charmiga vinstaden Colmar, åka vinrutten, prova viner i charmiga vinbyar och bekanta oss med huvudstaden i Alsace, Strasbourg, som är säte för viktiga institutioner som Europaparlamentet, Europarådet och Europadomstolen.

Den sista dagen korsar vi åter Rhen och kommer via Heidelberg till Frankfurts flygplats för hemresan.

Pris: 22 985:-

Enkelrumstillägg: 2 450:-

Beställ gärna det mycket detaljerade produktbladet.



AKTIVITETER OCH TIPS

Bridge

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

Seniorbio på Capitol (capitolbio.se/seniorbio)

På fredagseftermiddagar erbjuds seniorbio för filmälskande pensionärer.
Biljetten kostar 165 kr och då ingår fika!

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 (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/vasatraffen>

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, halssäkra 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 tor 08.00-09.00

Studieförbundet Vuxenskolan (www.sv.se)

Vuxenskolan erbjuder en bred verksamhet med mängder av spännande studiecirklar och kurser.

Senioruniversitetet (www.senioruniversitetet.se)

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