



Våren 2026

KALENDARIUM

Datum	Aktivitet	Sida
2 februari	Handelshögskolans konst, guidad tur	4
19 februari	Årsstämma	3
23 februari	Tema Krisberedskap	4
26 februari	Ginprovning	4
5 mars	Informationsträff nya/gamla medlemmar	3
12 mars	Strindbergsmuseet, guidad tur	4
19 mars	Tema Lasse Berghagen	4
9 april	Vinprovning	3
14 april	Polismuseet, guidad tur	5
16 april	Modevisning	3
23 april	Spritmuseet guidad tur	5
19 maj	Pressbyråns museum, guidad tur	5
28 maj	Skogskyrkogården, guidad tur	5
Varje vecka	Promenader	2
	Träffpunkter	2
Varje månad	Medlemsluncher	2
Under våren	Digitalisering/Äldrepolitiska frågor	2
	Teaterbesök	3
	Bowling	3
	Bio med restaurangbesök	3
	Resor	6-7

2025 var ett händelserikt år med många nya aktiviteter och för 2026 kommer vi att fortsätta vår målsättning att erbjuda er, medlemmar, många spännande aktiviteter.

De områden som vi kommer fortsätta att prioritera är satsningen inom området Digitalisering och ökad medvetenhet kring Äldrepolitiska frågor.

I denna broschyr presenteras programmet för våren 2026, så långt det är detaljplanerat i december. Det är många och varierande aktiviteter som du kan anmäla dig till redan nu. Ännu fler kommer att presenteras löpande under våren 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.

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 vår!

Kent Eriksson, ordförande SPF Seniorerna Norrmalm

Digitalisering

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.

För mer information kontakta Ann Broström, e-post ann.b.brostrom@gmail.com eller telefon 0730-690051.

Äldrepolitiska frågor

Vi har valt att fokusera på tre områden, nämligen **hälsa, boende och digitalisering** - av den enkla anledningen att det berör oss alla. Inom **hälsoområdet** fokuserar vi på sjukdomen Benskörhet, Osteoporos på latin, som drabbar både män och kvinnor, ca 20 procent män och 80 procent kvinnor. Vi vill sprida kunskap och öka medvetenheten om denna sjukdom med fortsatta föreläsningar. **Boende** är en komplicerad fråga som nästan alla värjer sig emot bland oss äldre. Hur vill vi bo? Hur kan vi bo? Hur får vi bo? Vi vill skapa en ökad medvetenhet om behovet av olika boendelösningar. Och sist men inte minst: för att vara delaktiga i samhället och klara tillvaron måste alla, även vi äldre vara **digitala**. **För mer information kontakta Christina Doctare, e-post christina.e.doctare@icloud.com eller telefon 072-24505 80.**

Promenader

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

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

Schema för hela våren 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 2 veckor före varje lunch.**

Årsstämma 2026 - Torsdag 19 februari 14.00 – 16.00

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 Anders Forsslund.

Motioner inlämnas senast 21 januari.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på hemsidan.



Betalningen för aktiviteten görs först efter det att anmälan bekräftats.

Efter sista anmälningssdag är anmälan bindande och innebär betalningsansvar även om man inte deltar.

Vinprovning – Torsdag 9 april kl. 18.30

Vinprovningarna har blivit en populär och lärorik aktivitet hos SPF Norrmalm. Vår omtyckte sommelier Per Johansson fortsätter att leda och lära oss på vårens provning. Han föreläser om hur vi kan känna igen de olika vinerna och vad som utmärker viner med olika druvor. Efter Pers föredrag får deltagarna själva försöka identifiera vilket vin som finns i respektive glas.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid före provningen.

Teaterbesök

Under våren kommer vi att fortsätta med våra teaterbesök.

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

Bowling

Vi avser att komma i gång med att bowla tillsammans på lämplig lokal i Vasastan/Norrmalm.

Ett härligt sätt att vara aktiv och ha kul tillsammans. Kanske med en matbit och ett glas.

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

Bio med restaurangbesök – Måndag 9 februari, 9 mars och 13 april

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 i god tid före biobesöket.

Modevisning med afternoon tea och dans – Torsdag 16 april kl. 14.30

SPF:s Afternoon tea med modevisning på Moderna Museets Restaurang har visat sig så populär bland våra medlemmar att vi planerar en fortsättning till våren. Vi börjar med Afternoon tea där vi först serveras bubbel med snittar och senare kaffe/te och scones. The Risk Group inleder med en dansshow innan Eva Söderström från Evas Garderob visar oss vårens och sommarens mode.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid före modevisningen.

Information för nya medlemmar – Torsdag 5 mars 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 23 februari till Kent Eriksson e-post: keneri50@gmail.com eller telefon 070-694 63 83.

FÖREDRAG

Måndag 23 februari kl. 17.30 - 20.00

Beredskap hemma – är du förberedd?

Plötsligt går elen. Internet fungerar inte, det finns inget vatten i kranen. Du försöker ringa men signalerna går inte fram. Timmarna går. Det blir kallt inne, maten i kylen blir dålig och ditt betalkort fungerar inte. Vad gör du? Kom och lyssna på Fredrik Persson, hemberedskapsinstruktör från Civilförsvarsförbundet.

Vi pratar om risker i hemmet och närmiljön, cyberbrottslighet, påverkanskampanjer, personlig risk- och sårbarhetsanalys och vikten av individuellt motstånd.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid före föredraget.

Torsdag 26 februari 16.00 - 17.30

Ginprovning

Gårdsförsäljning mitt i Vasastan? Ja, det är sant! Vi provar på med ett studiebesök med smakprover.

Dessutom möjlighet till köp på plats. Vi tar med er på en resa genom destillerings förtrollande värld, från första testbatchen till dagens stolthet. Ni får smaka, dofta, skratta och förstå varför vi envisas med att stå nere i källaren och röra i pannorna kväll efter kväll.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid före provningen.

Torsdag 19 mars 17.00 -19.00

Underhållning med tema Lasse Berghagen

Artisterna Mikael Edfeldt framför och sjunger Lasse Berghagens livsresa och hans bästa låtar. Genom sitt berättande och sina musikaliska tolkningar fångar Mikael essensen av Lasse Berghagens karriär och personlighet. SPF Norrmalm bjuder på ett glas vin/öl/alkoholfritt med tilltugg.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid före uppträdandet.



STUDIEBESÖK

Måndag 2 februari – Konsten på Handelshögskolan

Art Initiative är ett drygt tio år gammalt projekt på Handelshögskolan i Stockholm i vilket samtida konst bäddas in i den akademiska miljön.

Skolans utbildningsuppdrag, FREE, har som mål att utbilda studenter som är Faktabaserade, Reflekterande, Empatiska och Entreprenöriella.

Art Initiative – och konsten – spelar i detta uppdrag en viktig roll.

Vi kommer vid vårt besök få att få en guidning på skolan och ta del av dess konst i både salar och övriga utrymmen. Guidningen tar 60–70 minuter.

Inbjudan skickas ut via e-post och presenteras på vår hemsida i god tid före besöket.



Marie-Louise Ekman

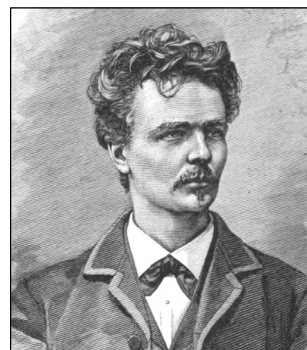
Torsdag 12 mars – Strindbergsmuseet

Guidningen inkluderar visning av Strindbergs hem med sovrum, salong och arbetsrum där guiden berättar om hans liv och författarskap under perioden 1908–1912, samt bildspelet "August Strindberg - ett författarliv". I museet finns även en Basutställning samt Tillfälliga utställningar.

Samling 14.00 utanför porten på Drottninggatan 85, "Blå tornet"

Guidningen tar ca 70 minuter. **Pris: 130 kr/deltagare.**

Anmälan senast 26 februari till Margareta Lindahl, maggisfarm@hotmail.com eller telefon 070-734 33 56 vardagar mellan 8–9.



Tisdag 14 april – Polismuseet

Få en guidad visning i Polismuseets utställningar om polisens arbete och hur de löser brott. Följ med till vår brottsplats där vi berättar om kriminalteknikernas roll, vad tror du har hänt? Med hjälp av autentiska fall som till exempel Lasermannen och mordet på Anna Lindh beskriver vi olika metoder poliser använder för att säkra spår på brottsplatser.

Samling: 12.45 vid entrén Museivägen 7.

Guidning 1 timme. **Pris: 120 kr/deltagare.**

Anmälan senast 30 mars till Hanna Bergman, jaha@ateljejaha.se eller telefon 072-724 23 24.



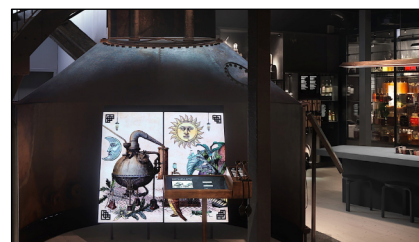
Torsdag 23 april – Spritmuseet

Häng med på en guidad tur genom vår alkoholhistoria och alkoholkultur i utställningen Dryckeslandet Sverige! Få svar på frågorna som håller oss alla vakna om nätterna. Varför har vi egentligen ett försäljningsmonopol i Sverige? Kan man verkligen göra vodka på potatis? Och vem var egentligen Eva de la Gardie?

Samling: 13.45 Spritmuseet Djurgårdsstrand 9

Guidning 40 minuter. **Pris: 200 kr/deltagare. ENTRÉ TILL MUSEET INGÅR**

Anmälan senast 9 april till Jan Bergman, jaha@ateljejaha.se eller telefon 070-5789440.



Tisdagen 19 maj – Pressbyråns museum

Varmt välkomna till Stockholms förmodligen hemligaste museum - Pressbyråns museum. Här får vi höra en fantastisk berättelse om hur Pressbyrån utvecklats sedan slutet av 1800 talet. Ni kommer att häpna över vad ni får höra och se. Jag vill inte berätta mer, men vid mitt besök så konstaterade nästan alla att det här var bland det bästa vi varit med om. Passa på – 2 års väntetid till nästa möjlighet.

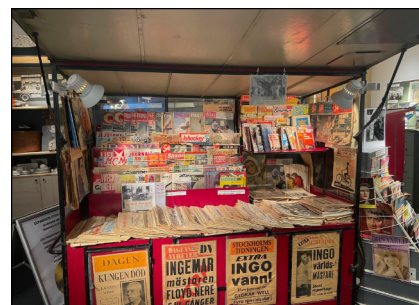
Samling 09.45 på Strandbergsgatan 55, Kungsholmen.

(Vi träffas i Pressbyråbutikerna som ligger intill.)

Där bjuds vi på kaffe och den som vill kosta på sig en kanelbulle, 12 kr.

Guidning ca 90 minuter. **Pris: 90 kr/deltagare.**

Anmälan senast 4 maj till Per Olsson, per@skandinaviskhemslojd.se eller telefon 070 428 27 10.



Torsdag 28 maj – Världsarvet Skogskyrkogården

En konst-, kultur- och arkitekturvandring genom Skogskyrkogården med besök i några av kapellen. Arkitekterna Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz världsberömda kyrkogård. Dess arkitektur har sitt ursprung i själva platsen och landskapets uttryck – höjd och sänka, jord och himmel, skog och glänta. En kontemplativ plats som vi gärna berättar mer om under vår guidade vandring.

Samling: 13.45 vid Huvudentrén, Sockenvägen.

Guidningen tar ca 2 timmar. **Pris: 140 kr/deltagare.**

Anmälan senast 13 maj till Barbro Morell, barbro.morell@gmail.com eller telefon 070-295 51 83.

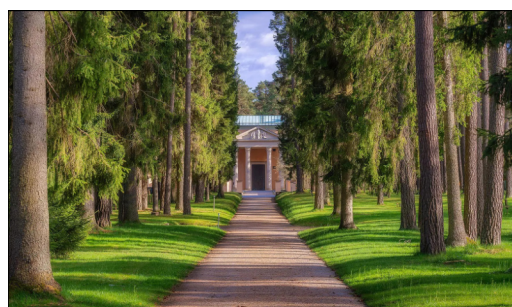


Foto: Alexander Assal

Reseprogram våren och sommaren 2026

Anmälan till samtliga resor (även om du varit med på tidigare 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

Musikalen Bonnie & Clyde på Uppsala Stadsteater med 3-rätters lunch lördagen den 11 april

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 11.30, åter cirka 19.30

Bonnie & Clyde är paret som trotsade lagen, jagade drömmen och blev odödliga. Med känsloladdad musik berättar den fängslande Broadwaymusikalen historien om ett av världens mest ökända kärlekspar.

Efter premiären på Broadway 2011 har musikalen om Bonnie & Clyde spelats runtom i världen – nu sätts den upp på Uppsala Stadsteater. I en unik iscensättning, regisserad av Niklas Riesbeck, skildras parets passionerade kärlekshistoria, spirande uppror och desperata flykt från lagen.

Pris: 1 395:-

I priset ingår: bussresa, 3-rätters lunch och musikalen.

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Rockelstad och Sparreholm två intressanta slott

Onsdagen den 15 april Arrangör: Germund Olinder

Avfärd kl 9.00 från Karlaplan, åter cirka 18.00.

Vi börjar med att dricka förmiddagskaffe på Rockelstad, som är en plats där man vandrar genom historien. Efter kaffet får vi en visning av slottet. Vi får höra om godset genom tiderna, dess arkitekturhistoria, märkvärdiga föremål och inte minst om Herman och Carin Görings anknytning till slottet.

Vår lunch intar vi på Plevnagården i Malmköping innan vi kör den korta vägen till Sparreholms slott, där vi får en visning av Bilmuseet, som visar bilutvecklingen från slutet av 1800-talet fram till våra dagar och innehåller en av Europas bästa bilsamlingar.

Pris: 995:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Färöarna

11 – 15 maj

Arrangör: CK:s Resor

Vi flyger från Arlanda via Köpenhamn till Färöarnas flygplats Vágar. Där tar vår buss oss till "världens minsta huvudstad, Torshavn på huvudön Streymoy, där vi checkar in på vårt centralt belägna hotell Hafnia.

Under våra utfärder får vi information om färingarnas historia, sägner, konst och litteratur m.m. Vi kommer också att uppleva Färöarnas stora attraktion, naturen. Vi kommer bland annat till de mäktiga fågelfjällen, till Färöarnas mest betydande historiska plats och mycket mer.

Pris: 23 985:-. Enkelrumstillägg 2 920:-

Beställ detaljerat produktblad för att få en uppfattning om denna unika resa.



Stora Sundby slott och Ebelingmuseet

onsdagen den 20 maj Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.30, åter cirka 18.00.

Mitt i natursköna Södermanland ligger sagolika Stora Sundby Slott och speglar sig i Hjälmarens vatten. Gården har en lång historia som sträcker sig tillbaka till medeltiden. Det vackra och imponerande slottet invid

Hjälmarens vatten var en dröm om en romantisk riddarborg som blev verklighet. Slottet började att byggas redan på 1400 talet.

1848 stod det nuvarande slottet färdigt och stoltserade med fyra stora torn symboliserande årstiderna, tolv mindre torn för månaderna, 52 rum för årets veckor och 365 fönster för årets alla dagar.

När vi anländer till slottet börjar vi med kaffe och kaka i caféet, innan vi får en visning av slottet, som bebos av familjen Klingspor.

Vår lunch kommer vi att inta på Restaurang Magdakullan vid Magda Säteri i i Näshulta. Det är också ett ställe med mycket historia, som vi kommer att få höra om i samband med lunchen.

Efter lunchen åker vi vidare till Torshälla och Ebelingmuseet, där vi får en guidad visning.

På Ebelingmuseet visas samlingen med verk av konstnären Allan Ebeling, såväl måleri som keramik och skulpturer. Här finns även verk av döttrarna Marianne Ebeling och Harriet Ebeling samt Foto Bäckstrand-arkivet med ett stort antal bilder från Torshälla.

Pris: 895:-

Beställ gärna detaljerat produktblad



Opera på Skäret med Operatåget Puccinis opera La Bohème

Lördagen den 22 augusti **Arrangör Germund Olinder**

Giacomo Puccinis *La Bohème* är ett av operavärldens mest älskade mästerverk – och en tidlös berättelse om kärlek, vänskap och drömmar.

Operatåget från Stockholm erbjuder en unik heldagsupplevelse med resa, mat och opera.

Vi stiger på tåget kl. 09.28 (prel.tid) vid Stockholm C och får våra anvisade platser. Efter någon timme serveras en tvårätters lunch och vi kommer till Skäret kl.14.21 (prel. tid). På hemresan efter föreställningen serveras en tre-rätters middag.

Pris: 4 450:-

Beställ detaljerat produktblad till denna kulturupplevelse.



Hansastäder i Norra Tyskland

Lübeck, Schwerin, Rostock, Stralsund, Greifswald & Rügen

7 – 12 juni

Arrangör Ck:s Resor

Hansastäderna i Norra Tyskland längs Östersjökusten har under hundratal år haft en oerhörd betydelse för handeln i Europa och för Sverige.

Området har en rik historia med många anknytningar till Sverige och vi ska bekanta oss med några av dessa under 6 innehållsrika dagar.

Vi flyger direkt till Hamburg där vår guide Jöran och vår buss möter oss. Redan första dagen kommer vi till Lüneburg, "Alte Salzstrasse" och Gadebusch med ett slag mellan Sverige och Danmark 1712.

Vår middag får vi på vårt hotell i Schwerin, där vi sover en natt. Övriga nätter sover vi i Stralsund.

Dag 2 tar vi en promenad i Schwerin med det vackra slottet och på eftermiddagen förflyttar vi oss till Rostock med Tycho Brahe-anknytning.

Middag på hotellet.

Dag 3 blir en lugn dag i Mecklenburgische Schweiz med bl.a. en båttur på en av sjöarna.

Middag på egen hand.

Dag 4 kommer att helt ägnas åt ön Rügen, som före första världskriget var en populär semesterort för berlinarna. Vi kommer bl.a. att se den kilometerlånga byggnaden Prora, som var tänkt som semesterboende för trogna nazister.

Middag på hotellet.

Dag 5 besöker vi Stralsund, Greifswald och ön Usedom

Middag på lokal restaurang.

Dag 6 marsipanstaden Lübeck och hemresa.

Pris: 23 985:-, enkelrumstillägg: 2 700:-

Beställ mycket detaljerat produktblad till denna resa med mycket historia och mycket svensk anknytning.



Stralsund



Schwerin



Rostock

ÖVRIGA AKTIVITETER

Dansa

SPF Norrmalm erbjuder, i samarbete med Kühlers dansskola, linedance

Måndagar 14.30-15.30, Kühlers dansskola, Tegnérunden 6, med start måndag 26 januari (10 gånger).

Kostnad 1.399 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 och 14.00. Första gången 29 januari 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

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 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. Information se www.kultur.stockholm/vasatraffen

Fixarhjälp

Stadsdelens fixartjänst erbjuder dig som fyllt 68 år hjälp med lite utmanande vardagssysslor som Stadsdelens fixartjänst erbjuder alla som har fyllt 68 år kostnadsfritt att få hjälp med lite utmanande vardagssysslor som exempelvis att klättra på stegar, hjälp med att bära upp och ner saker från vind eller källare, halsäkra mattor, fästa sladdar, byta säkringar eller gardiner.

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

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

Digital fixartjänst

Vuxenskolan erbjuder en bred verksamhet med mängder av spännande studiecirklar och kurser. 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 52** måndag-fredag 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