



Hedvig Eleonora
Stockholm

VÅREN 2024



INNEHÅLL

ORDFÖRANDEBREV

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

VÄNTJÄNSTEN

PROGRAM

RESOR

RABATTLISTA

VUXENSKOLANS KURSER

STYRELSEN OCH PROGRAMGRUPPEN

Kära vänner!

Så roligt det ska bli att få se er igen på det nya året då vi går mot ljusare och varmare tider.

Programmet är som tidigare innehållsrikt och varierat med träffar och många andra aktiviteter. Vi kommer att kunna ha väldigt roligt hela våren och sommaren. Programmet i sin helhet med datum och tider hittar du direkt på nästa uppslag. Det ligger också på vår hemsida.

Resegruppen Östermalm Norrmalm har ett gemensamt reseprogram med kortare och längre resor. Reseprogrammet finns beskrivet i detta utskick och ligger i sin helhet på vår hemsida.

Program för Östermalmsföreningarnas kursverksamhet i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolornas Stockholmsavdelning finns också med i detta utskick samt ligger på vår hemsida.

Hemsidan

Föreningens hemsida når du på www.spfsenioreterna.se/hedvigeleonora Där finns löpande information om aktiviteter som är aktuella under våren.

Rabatter

Ta vara på rabatterna hos våra lokala företagare. Giltigt medlemskort gäller för att handla i de företag som finns på Rabattlistan.

SPF:s Väntjänst - Äldre Hjälper Äldre. Se nedan

Hjälp oss att locka fler medlemmar genom att berätta om oss för vänner och bekanta och ge dem en chans att uppleva vår gemenskap och en rikare vardag.

Hjärtligt välkommen till vårens och sommarens aktiviteter i Hedvig Eleonora!

Olle Anderson
Ordförande

Kallelse till årsmötet den 14 februari 2024, kl 15.00

Årsmötet kommer att äga rum i Oscarshemmet på Rigagatan 3. Motioner till årsmötet ska vara inskickade senast den 15 januari 2023. Dagordning och övriga handlingar till årsmötet finns tillgängliga på vår hemsida senast den 7 februari 2023.

Föreningen bjuder på eftermiddagsfika och underhållning. **Bindande anmälan** senast den 8 februari till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46.

SPF Väntjänsten på Östermalm

är en ideell förening som drivs av Östermalms fyra SPF-föreningar med ledsagning i olika situationer, sällskap på promenader, högläsning i hemmet och för att sätta guldkant på någons tillvaro.

Väntjänsten behöver fler hjälpare, ett roligt, uppskattat och meningsfullt sätt att hjälpa andra.

Du kan göra skillnad.

Känner du någon som behöver den hjälp Väntjänsten erbjuder. Berätta då vad Väntjänsten kan göra samt att hjälpen är kostnadsfri och ges av seniorer tillhöriga SPF föreningarna på Östermalm. I båda fallen är du välkommen att kontakta Väntjänstens samordnare - Kajsa Nord, 08-783 67 65, vardagar mellan 10.00 - 12.00.

PROGRAM FÖR SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA VÅREN 2024

- **Månadsträffarna** hålls på Historiska museet, Narvavägen 13–17. Hiss finns till höger om entrén. Vi startar kl. 13.00, med lunchsmörgås, liten kaka samt kaffe, därefter föredrag i föreläsningssalen kl. 14.00. Mötesavgift 150 kr. Vin kan köpas av restaurangen.
Observera – önskemål om speciell kost måste anges i samband med anmälan.
- **Torsdagspromenader** runt Djurgårdskanalen, avslutning med **fika**, 11 januari – 13 juni.
Samling på Strandvägen vid Djurgårdsbron kl. 10.00. Vill du endast fika gå direkt till **Djurgårdsbrons Sjöcafé kl. 11.00!** Ingen avgift. Frågor? Eva Näslund, 073-716 24 31.
- **Pubträffarna** hålls på The Londoner, Karlavägen 52–54. Frågor? Eva Holmström, 070-376 92 39.
- **Förhandsanmälan** måste ske till månadsträffar, studiebesök samt luncher och middagar.
- **Betala i förväg** – när du har anmält dig och fått veta att du har fått plats – helst till **Swish 123 698 87 94** eller till **PlusGiro 11 58 05-4**. Ange alltid **ditt namn och datum för aktiviteten**. Sista betalningsdag är sista dagen för anmälan. Vid **månadsträffarna** kan du swisha, gärna i förväg, eller betala kontant på plats.
- Har du anmält dig och fått **förhinder** – lämna alltid återbud! **Vid bindande anmälan debiteras alla avgifter om avbokningen sker efter sista anmälningdagen.**
- **Hemsidan** www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora informerar löpande om aktuella händelser, resor etc. för medlemmar i SPF Seniorerna.

SPF Seniorerna Engelbrekt inbjuder oss till sina månadsmöten på Café Utsikten, Rehngatan 20. För information om program, anmälan och betalning se Engelbrekts hemsida www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm



Vi samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan** gällande kulturprogram på månadsträffar, vid studiebesök och guidade vandringar.

JANUARI

Onsdag 17 januari kl. 15.00 – **Pubträff**

Söndag 21 januari kl. 17.30 – **Middag**

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 18 januari till Eva Oberger, eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49.

Tisdag 23 januari kl. 13.00 **månadsträff – Vad gör egentligen en ceremonimästare?**

Odd Zschiedrich, ceremonimästare vid Kungliga slottet berättar.

Bindande anmälan senast 18 januari till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46.

Tisdag 30 januari kl. 14.00 – **Guidad visning Stadens minne**, Stadsarkivet, Kungsklippan.

Hör om hur människoöden speglas i arkivet och få en bild av vad man kan hitta för information. **Samling kl. 13.45** Kungsklippan 6. Buss 54 till Bolinders plan.

Bindande anmälan senast 25 januari till Eva Oberger, eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49. Högst 15 deltagare. **100 kr betalas i förväg.** Se betala!



FEBRUARI

Onsdag 7 februari kl. 15.00 – Pubträff

Onsdag 14 februari kl. 15.00 – Årsmöte samt Gladjazz

Oscarshemmet, Rigagatan 3. **Observera tid och plats!** Föreningen bjuder på eftermiddagsfika. Efter årsmötet underhåller vår medlem **Arne Zetterström**, som är en skicklig pianist.

Bindande anmälan senast 12 februari till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46.

Torsdag 15 februari kl. 11.00 – Stockholm – En föränderlig stad

Filmer om barnrikehus och miljonprogrammet, 1960-talets många förorter samt de nyare områdena Hammarby sjöstad, Norra Djurgårdsstaden, Hornsberg och Hagastaden. Berättar gör bland andra arkitekterna **Aleksander Wolodarski** och **Gert Wingårdh** samt arkitekturhistorikern **Martin Rörby**.

Samling kl. 10.45 utanför biografen Grand.

Bindande anmälan senast 10 februari till Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94. **195 kr betalas i förväg**. Se Betala!

Söndag 18 februari kl. 17.30 – Middag

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 15 februari till Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94.

Onsdag 21 februari kl. 14.00 – Guidad visning Carl Eldhs ateljémuseum

Carl Eldh var under tidigt 1900-tal en av Sveriges mest framstående skulptörer.

Idag är hans forna ateljé ett museum med närmare 500 av hans gipser.

Samling kl. 13.45 utanför entrén, Lögebodavägen 10 i Bellevueparken.

Bindande anmälan senast 13 februari till Ola Romson, ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27. Högst 30 deltagare. **100 kr betalas i förväg**. Se betala!



MARS

Onsdag 6 mars kl. 15.00 – Pubträff

Tisdag 12 mars kl. 13.00 månadsträff – Anna Whitlock, skolpionjär och kvinnoaks-kämpe.

Anders Johnson har skrivit boken "Anna Whitlock: reformpedagog och rösträttsledare".

Bindande anmälan senast 7 mars till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46.

Söndag 17 mars kl. 17.30 – Middag

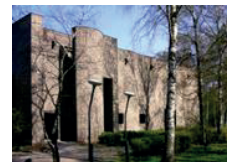
Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 14 mars till Ola Romson, ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27.

Onsdag 20 mars kl. 14.00 – Guidad visning Markuskyrkan, Björkhagen

Sigurd Lewerentz har ritat denna unika tegelkyrka. Den invigdes 1960 och räknas till ett av de främsta verken i svensk arkitekturhistoria.

Samling kl. 13.45 utanför kyrkan.

Bindande anmälan senast 15 mars till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46. Högst 30 deltagare. **50 kr betalas i förväg**. Se betala!



APRIL

Onsdag 3 april kl. 14.00 – Modevisning Milanius, Hammarby allé 106, Hammarby Sjöstad

Ta T-banan till Gullmarsplan, byt till tvärbanan, åk till Sickla kaj och gå bakåt till adressen.

Ett glas bubbel med tilltugg serveras under visningen.

Bindande anmälan senast 26 mars till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller

070-533 16 46. 25–40 deltagare. **100 kr betalas i förväg** (återfås vid köp om minst 500 kr). Se betala!

Tisdag 9 april kl. 13.00 månadsträff – Galapagos, de förtrollade öarna

Arne Lindqvist, pensionerad läkare med stort naturintresse, berättar och visar fantastiska bilder från Galapagos mycket speciella flora och fauna.

Bindande anmälan senast 4 april till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46.

Onsdag 10 april kl. 15.00 – **Pubträff**

Söndag 14 april kl. 17.30 – **Middag**

Restaurang meddelas senare. **Anmälan** senast 11 april till Karin Schéle, karin.schele@gmail.com eller 070-655 16 35.

Onsdag 17 april kl. 10.00 – **Promenad**

Samling Karlaplan för resa med T-banan till Globen. Promenad till villaområdet Linde samt Enskede gård. Vi stannar för fika vid Enskedeparkens bageri. Frågor? Christina Johannisson 073- 388 81 94.

Ingen förhandsanmälan behövs.

Tisdag 23 april kl. 14.00 – **Hagalunds Tvätterimuseum**, Masmovägen 20–22, Vårby

För drygt 100 år sedan fanns det många små tvätterier vid Albysjön.

Med häst och vagn hämtade man stockholmarnas ”smutsiga byk”.

Under 60 minuter får vi veta hur det hela gick till.

Samling Karlaplan kl. 13.00 för resa med T-banan.

Bindande anmälan senast 17 april till Ola Romson, ola.romson@telia.com eller 070-632 73 27.

Högst 20 deltagare. **150 kr betalas i förväg**, fika med hembakat ingår. Se betala!



MAJ

Söndag 5 maj kl. 14.00 – **Vår gård, Saltsjöbaden**

Kunnig guide visar oss konsten och miljön i detta vackra hotell, som dessutom är vackert beläget.

Samling Karlaplan kl. 12.45 för resa med T-bana och buss.

Bindande anmälan senast 30 april till Christina Johannisson christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94. Högst 20 deltagare. **200 kr betalas i förväg**. Se betala!

Tisdag 14 maj kl. 13.00 månadsträff – **”Vart är USA på väg?”**

Stefan Åsberg, som under många år var SVT:s USA-korrespondent analyserar och berättar.

Bindande anmälan senast 9 maj till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46.



Onsdag 15 maj kl. 15.00 – **Pubträff**

Onsdag 22 maj kl. 10.00 – **Promenad**

Samling Karlaplan för resa med T-banan till Kristineberg. Promenad längs Ulvsundasjön och Karlbergskanalen till Fridhemsplan. Vi passerar nya bostadsområden, koloniträdgårdar och slott. Möjlighet till fika eller lunch. Frågor? Eva Oberger 070-660 41 49. **Ingen förhandsanmälan** behövs.

Torsdag 23 maj – **Vårutflykt till Storholmen** med promenad och lunch på restaurang Sjökrogen.

Samling Karlaplan för gemensam resa med T-bana och SL-båt. Tidpunkten meddelas senare.

Anmälan senast 20 maj till Christina Johannisson, christina.johannisson@gmail.com eller 073-388 81 94, som också svarar på frågor.

Tisdag 28 maj kl. 14.00 – **Guidad visning Nya Djurgårdsvägen**, Beckholmsvägen

Varvet inryms i historiska byggnader och arbetar för att värna och vårda Sveriges unika flotta av klassiska träbåtar. Efter visningen finns möjlighet till fika på Skroten.

Samling vid entrén kl. 13.45.

Bindande anmälan senast 24 maj till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46. Högst 20 deltagare. **50 kr betalas i förväg**. Se betala!

JUNI

Torsdag 6 juni kl. 08.00 – **Champagnefrukost** i samarbete med Gärdet-Djurgården, vid caféet i Tessinparken. Ta med egen förtäring, dryck och glas!

Anmälan senast 1 juni till Eva Oberger, eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49.

HELA SOMMAREN – TRÄFFPUNKT HEDVIG ELEONORA SOMMARCAFÉ

Varje onsdag kl. 14.30 under perioden 5 juni – 28 augusti träffas vi vid fint väder under de vackra träden vid Hedvig Eleonora kyrka för fika och trevlig samvaro.

Frågor? Viveca Höög Peterson, 070-508 23 32 eller Gerd Henriksson, 070-533 16 46.

ÖVRIGT

MINGEL Vi pratar och umgås i baren. Tala om att du tillhör SPF!

tisdagar kl. 14.00 Clarion Hotel, Jungfrugatan 57, Britt Hedin, 070-765 70 20.

torsdagar kl. 15.00 Scandic Park Hotel, Karlavägen 43, Charlotte Chatillon-Winbergh, 070-660 52 29.

fredagar kl. 14.00 Klang Market i Fältöversten, 10 % på mat och dryck, Britt Hedin, 070-765 70 20.

DANSTRÄFFEN – fredagar 13.00 – 16.00, 12 januari – 3 maj (ej långfredagen), Hjorthagens kulturhus, Artemisgatan 19. Levande musik.

Kostnad 120 kr. Kaffe/the och bröd ingår. Annika Strandell, 070-523 94 14.

BOULE – Gärdet-Djurgården inbjuder

Utomhusverksamhet (om vädret tillåter) vid Elverket, Styrmansgatan, onsdagar kl. 13.00.

Frågor och anmälan: Karin Linnstrand 070-304 83 21.

BOWLING – Gärdet-Djurgården inbjuder

Lokal Scotts, Kungsgatan 37, torsdagar kl. 13.00. Kontaktperson Sture Lindström, 070-751 28 60.

VÅRVANDRINGAR – Engelbrekt inbjuder

Varannan onsdag 7 februari– 29 maj. Information om starttider och samlingspunkter finns på hemsidan under ”Program och aktiviteter”.

ADVOKATJOURN, kostnadsfri juridisk rådgivning, Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1 tr. Ring bibliotekens kundtjänst, 08-508 309 00, kl. 10.00 – 10.15 för bokning av tid! Man får 15 minuter.

BROTTSOFFERJOURN Här kan alla som råkat ut för brott få hjälp kostnadsfritt, 020-021 20 19 eller www.boj.se.

DIGITAL FIXARTJÄNST FÖR SENIORER, Norra Innerstadens stadsdelsförvaltning. Avgiftsfri hjälp med det mesta för telefon, surfplatta och dator.

Boka tid för hembesök – ring 08-508 10 286 eller 08-508 10 252, måndag – fredag kl. 09.00 – 10.00!

Drop in på seniorträffen Bo Bergmans gata 4 – onsdagar kl. 10.00 – 12.00 och 13.00 – 15.00.

FIXARTJÄNST – efter fyllda 68 kan du få hjälp med enklare vardagssysslor som till exempel att bära från vind och källare, byta glödlampor, säkringar och gardiner, högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är kostnadsfri. Ring måndag – fredag kl. 9.00 – 10.00, 08-508 10 603!

SL:s TRYGGHETSNUMMER Hit kan man ringa när som helst på dygnet om man känner sig otrygg i resandet inom kollektivtrafiken i länet, 020-120 25 25.

TÄVLINGSBRIDGE torsdagar kl. 10.00 – 15.00, 11 januari – 16 maj (ej 9 maj).

Oscarshemmet, Rigagatan 3. Terminsavgift 100 kr och bordsavgift per gång 150 kr.

Kontakt Leif Persson, 070-517 50 99.

ÄLDRE DIREKT Ring 08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen och du får svar direkt. E-post aldredirekt@stockholm.se

Lokala rabatter 2024

**HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV SPF SENIORERNAS
MEDLEMSKORT
GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!**

Rabatt 20 %

- **ABC FÄRGEKONOMI**, Birger Jarlsgatan 65

Rabatt 15 %

- **ERTH Hötorgshallen AB** Hötorgshallen
Rabatten gäller hela sortimentet samt i restaurangen efter kl. 13, lördagar hela dagen
- **JACOBS SKRÄDDERI**, Strindbergsgatan 34B
Rabatten gäller kemptvätt och skrädderi
- **KARLAVÄGENS KEMTVÄTT**, Karlavägen 38
- **NISSES HERRMODE**, Linnégatan 25
- **PRINCE**, Nybrogatan 9
- **VAR DAGS RUM**, Karlavägen 72 A
15 % Rabatt lagervaror till ordinarie pris
10 % Möbler och beställningar

Rabatt 12 %

- **SIBYLLEGATANS OPTIKER**, Sibyllegatan 37
Rabatten gäller kompletta glasögon

Rabatt 10 %

- **FOSCH ARTISAN PÂTISSERIE**, Löjtnantsgatan 8
Rabatten gäller på allt utom bakelser och tårter
- **FUJI FOTOCENTER**, Nybrogatan 34
Rabatten gäller utskrifter av foto
- **FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE**. Stora gången i Fältöversten.
Rabatten gäller på reparationer och batteribyten
- **GÅ & LÖPKLINIKEN I STOCKHOLM AB**, Storgatan 14
Gäller Gå & Löpkliniens sortiment
- **KG SVENSSONS KEMTVÄTT**, Sibyllegatan 38.
Rabatten gäller på kemptvätt, skomakeri, nyckelservice
- **KLANG MARKET**, Restaurang i Fältöversten
- **LESAKSBORGEN**, Östermalmstorg 2
- **LINDEVALL FOTVÅRD**, Ingång Gå & Löpkliniken, Storgatan 14
Gäller medicinsk fotvård
- **SMEDERNA LANTZ**, Nybrogatan 63
- **VILLEROY & BOCH**, Nybrogatan 24

Observera att rabatterna är personliga. De gäller endast den som är SPF-medlem, inte familjemedlemmar.

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 skinnets 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 vindstrukt 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

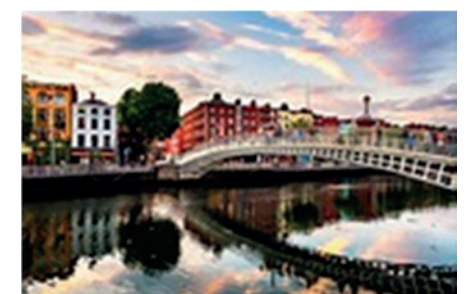
6 – 10 maj

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!

Kursprogram

Våren 2024



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70 eller direkt till Elin Lönn på 08- 679 03 03, elin.lonn@sv.se
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2024. Kom ihåg att säga till vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Kom igång med din smartphone, surfplatta eller dator

I skrivande stund är datum inte satta för vårens kom igång-kurser. Men från april till och med juni kommer vår populära kursledare Gabriel Eliasson hålla i kurser inom smartphone, dator och surfplatta. Se sv.se/stockholm för uppdaterad information.

Wordpress grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2024-03-14
Ledare: Jacob Blomqvist

InDesign grund intensiv

2 ggr | 2150 kr | 10.00-15.00
Start 2024-04-13
Ledare: Jacob Blomqvist



TEXTILA HANTVERK

Virkad mönstermagi

4 ggr | 2450 kr | 13.30-16.30
Start 2024-03-05
Ledare: Maria Gullberg

Virka rutor

4 ggr | 2450 kr | 17.30-20.30
Start 2024-03-05
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling

8 ggr | 1950 kr | 14.00-16.30
Start 2024-01-23
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2024-03-16
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Sticka sockor helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2024-02-03
Ledare: Karin Skönvall

Stickning grund - sticka ett mindre plagg

6 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-02-19
Ledare: Karin Skönvall

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30
Start 2024-04-10
Ledare: Maria Gustafsson

Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-01-22
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5450 kr | 10.00-16.00
Start 2024-02-26
Ledare: Sara Bylund

Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-03-04
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5250 kr | 10.00-16.00
Start 2024-04-01
Ledare: Sara Bylund

Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-04-15
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-05-27
Ledare: Alva Näsman Olai



TECKNA & MÅLA

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2050 kr | 10.00-14.30
Start 2024-03-23
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Kalligrafi helg

2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00
Start 2024-04-13
Ledare: Dipak Lahiri

Teckning för nybörjare

2 ggr | 1990 kr | 10.00-16.00
Start 2024-05-11
Ledare: Dipak Lahiri

Färgkalligrafi helg

2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00
Start 2024-05-25
Ledare: Dipak Lahiri



ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet

12 ggr | 5150 kr | 10.00-12.15
Start 2024-01-10

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet

5 ggr | 2350 kr | 10.00-12.15
Start 2024-04-17

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana Japansk

blomuppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00
Start 2024-04-13

Ledare: Birgitta Lönnerberg

Ikebana Japansk

blomuppsättning forts

2 ggr | 1780 kr | 13.00-17.00
Start 2024-04-20

Ledare: Birgitta Lönnerberg



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 825 kr | 09.30-10.30 eller
11.00-12.00

Start 2024-01-18

Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30
Start 2024-01-25

Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje med Kerstin och Marie

10 ggr | 1850 kr | 18.00-19.30
Start 2024-02-19

Ledare: Kerstin Carlsson



SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-01-31

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 09.30-12.00
Start 2024-02-05

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-19

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-20

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00
Start 2024-03-02

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2024-02-06

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 2

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2024-03-19

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2000 kr | 13.00-15.30
Start 2024-01-15

Ledare: Ulf Berggren



SPRÅK

Franska för nästan nybörjare del 1

10 ggr | 2350 kr | 17.30-19.00
Start 2024-02-06

Ledare: Alexandre Emery

Franska inför resan

6 ggr | 1550 kr | 17.30-19.00
Start 2024-04-16

Ledare: Alexandre Emery



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2024-02-14

Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2024-03-20

Ledare: Anette Sievers

Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande fortsättning

5 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-11

Ledare: Helga Härle

Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2024-02-08

Ledare: Åke Sandahl



TRÄDGÅRD

Ympning av fruktträd m m

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00
Start 2024-04-13

Ledare: Lars Myrtnér

Lie/slätterkurs - teknik, skötsel och praktik

1 ggr | 1250 kr | 09.00-16.00
Start 2024-06-28

Ledare: Kjell Gustafsson

Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00
Start 2024-02-12

Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00
Start 2024-02-14

Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide.
Turen avslutas på konditori!

Vandringarna börjar kl. 11.00

respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr.

I Swedenborgs fotspår

Start 2024-02-18

Kvinnliga förebilder på Södermalm

Start 2024-03-17

Runt Kolerakyrkogården

Start 2024-04-14

Kristineberg och Hornsberg

Start 2024-05-19

Historisk vandring i Vaxholm

Start 2024-06-02

I det här programet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på:

www.sv.se/stockholm

STYRELSEN I HEDVIG ELEONORA

Olle Anderson ordförande 073-745 07 27 olleanderson@hotmail.com

Karin Schéle vice ordförande 070-655 16 35 karin.schele@gmail.com

Viveca Höög Peterson Väntjänsten 070-508 23 32 vivecap25@gmail.com

Gerd Henriksson programansvarig 070-533 16 46 gerd.henriksson@telia.com

Cajsa Westrup medlemssekreterare och webbredaktör 070-922 82 65 cajsasmal@yahoo.se

Birgitta Einarsson kassör 070-527 83 33 birgitta-jan.einarsson@telia.com

Arne Zetterström sekreterare 070-456 25 36 a.zetterstrom@gmail.com

Dessutom arbetar följande fyra personer i programgruppen,

Eva Oberger 070-660 41 49, **Christina Johannisson** 073-388 81 94,

Ola Romson 070-632 73 27 och **Ulla Strindholm** 070-456 45 44

Passa på att handla mitt i veckan!

5% seniorrabatt tisdag-torsdag!

För dig som är 65 år eller fyller 65 i år lönar det sig lite extra att handla hos oss på tisdag, onsdag och torsdag. Laddat på ditt ICA-kort får du nämligen 5% rabatt på alla våra varor i butiken, bra eller hur!

Hjärtligt välkomna in!
Glöm inte att ta med
ditt ICA-kort.



ICA Supermarket
Esplanad