



Programblad för regionerna Stockholm, Östra Sörmland/Gotland och Uppland

Få kunskap, tips och glädje med oss

Härlig vår och sommar väntar efter en lång och kall vinter. Underbart. Men oavsett årstid, rullar tekniska utvecklingen vidare.

Svarar ni i telefon när det är ett okänt nummer? Tror ni på alla svar från Google? För några år sedan hade vi tveklöst svarat ja. Idag är det inte lika självklart.

Ny teknik vande oss vid att använda telefoner och datorer till mycket: köp och betalningar, TV efter beställning, enkla svar på allt. Vi litade på dem.

På senare år har vi tvingats bli mer försiktiga. Mindre seriösa aktörer utnyttjar vår tillit. Bedrägeri via telefon är idag mer lönsamt för kriminella än narkotikahandel! Via sociala medier kan mer eller mindre medvetet, felaktig information spridas, AI – artificiell intelligens – fångar upp och sammanfattar. AI ersätter också mänskliga insatser i snabb takt. Men allt är inte mörker. Ny teknik ger också oss seniorer nya spännande möjligheter att få hjälp och känna trygghet.

På informationsmötet den 9 april får vi inspiration och tips om AI. Vi får också råd om hur vi ska bemöta teknikens avsidor. Läs mer här intill!

Kommande vår och sommar kan ni dessutom njuta av många andra aktiviteter tillsammans med oss. Det kan ni lita på! Varmt välkomna!

Styrelsen

Vårvindar friska 🎵



Foto: Hans Fryklund

Följ med oss till Albanien!
Det finns fortfarande platser kvar.

Läs mer i infoblad nr 1/2026 (bilaga) eller på vår hemsida. Anmäl dig senast 26 juni 2026 via bokningslänken i reseprogrammet på Unionen Seniorers hemsida.

Informationsmöte



Torsdagen den 9 april kl 10.30-14.30
Filmhuset, Biosalong Victor, Borgvägen 1

10.30-12.00 AI – vad är det och varför ska vi seniorer bry oss?

Föreläsare: Gabriel Eliasson, digitaliseringsspecialist. En lättförståelig och inspirerande introduktion till AI, hur tekniken redan används i vardagen och hur seniorer kan ha praktisk nytta av den. Föreläsningen ger konkreta exempel och tips, utan krav på tekniska förkunskaper.

12.00-13.00 Lunch

13.00-14.30 Sätt stopp för bedrägerier mot äldre

Föreläsare: Kurt Näslund, polisvolontär sedan 15 år. Bedrägerier via telefon, mejl och sms ökar. Du får praktiska råd, exempel på hur brotten går till och hur du kan skydda dig själv och dina närstående.

Anmälan tidigast onsdagen den 27 mars kl 09.00

Föredragen är avgiftsfria för medlem och en medföljande per medlem. Förening bjuder medlemmen på lunch i Filmhusets restaurang. Medföljande betalar 150 kr. Anmälan till: Anette Bister, anette.bister@telia.com Saknas e-post ring 070 629 52 51. Betalning direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4. Ange: namn och "Lunch infomöte" vid betalning

Pub-kväll

Tisdagen den 14 april klockan 18.00



Bild: AI genererad

Vi har bokat platser på German Beer Hall, Hantverkargatan 71, vid Fridhemsplan med goda kommunikationer. Lokalen har rustik inredning och serverar öl och mat i klassisk tysk stil.

Är du intresserad? (senast den 2 april)

Hör av dig till Peter Andersson peter.l.andersson@hotmail.com Saknas e-post ring 070-050 89 66

**Ulriksdals Slott och museet för Drottning
Kristinas Kröningsekipage
Torsdagen den 23 april kl 13.30**



Foto: Raphael Stecksén

Ulriksdals slott är beläget i Kungliga nationalstadsparken och uppfördes på 1600-talet. Till höjdpunkterna hör rum inredda på 1800-talet för Karl XV och Stora vardagsrummet inrett 1923 åt Gustaf VI Adolf. Museet för drottning Kristinas kröningsekipage är ett museum i stallbyggnaden på Ulriksdals slottsområde. Museet visar bland annat den rekonstruerade kröningskarossen från drottning Kristinas kröning den 20 oktober 1650.

Ca 500 m promenad från närmaste busshållplats. Mer information om resa med kollektivtrafik kommer efter anmälan. Visningen pågår ca 1,5 – 2 timmar.

Anmälan tidigast Onsdagen den 8 april kl 09.00

Anmälan till: Sören Johnsson,
carlsoren.johnsson@gmail.com
Saknas e-post ring 070 651 39 07

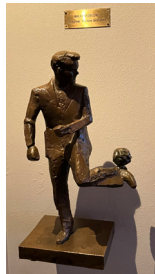
Kostnad: 350 kr för medlem, 380 kr för medföljande.
Betaling direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4.
Ange: Namn och Ulriksdal

**Långholmens fängelse och ateljébesök
Onsdagen den 6 maj kl 10.30**

Välkommen till en guidad visning av fängelset på Långholmen. Därefter äter vi gemensam lunch på Vårdshuset kl. 13.00 – lunchen ingår i priset. Efter lunchen får vi besöka konstnären Thomas Qvarsebo som visar oss sin ateljé.



Foto: Gun Karlsson



Anmälan tidigast Onsdagen den 15 april kl 09.00

Anmälan till: Gun Karlsson, karlssongun1@gmail.com
Saknas e-post ring 070 689 22 56
Ange också namn i anmälan på ev medföljande.
Kostnad: 350 kr för medlem, 375 kr för medföljande
Betaling direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4.
Ange: Namn och Långholmen

**KULTURHUSET
stadsteatern**

Soppteater Lördag den 18 april kl 12.00
Vanna-minnen med bland andra Vanna Rosenberg
Kostnad: 280 kr Anmälan se nedan

Rat Pack Rapsodi Tisdagen den 5 maj 19.00
Stora scen
Kostnad: 450 kr Anmälan se nedan

FOLKOPERAN

Nietzsche / Wagner Lördagen den 23 maj kl 18.00
med Jonas Karlsson
Kostnad: 490 kr Anmälan se nedan

Ulla Winbladh Onsdagen 23 September 18.00
Kostnad: 350 kr Anmälan se nedan

För ovanstående teaterföreläsningarna gäller:

Samling: 30 minuter före ovanstående tider
vid biljettkassan
Anmälan till: Hjördis Wester, omgående
076 112 90 30, endast per telefon, ej SMS
Betaling: direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4
Ange: namn och teater
Anmälan är bindande.

SVENSKA TEATERN

Teaterresa till Helsingfors 13-15 november
Se Änglagård på Svenska teatern

Mer information kontakta Hjördis Wester,
omgående 076 112 90 30, endast per telefon, ej SMS

**Visning av Dramaten Torsdagen den 4 juni
kl 15.30 och 16.45**

Anmälan tidigast Tisdagen den 7 april kl 09.00

Anmälan till: Anette Bister, anette.bister@telia.com
Saknas e-post ring 070 629 52 51

Kostnad: 200 kr för medlem, 225 kr för medföljande
Betaling direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4
Ange: Namn, Dramaten

Håll dig uppdaterad om nya aktiviteter

Ibland tillkommer aktiviteter med kort varsel och hinner därför inte alltid komma med i Informationsbladet. För att inte missa något rekommenderar vi att du då och då besöker vår hemsida: unionensseniorsthlm.se som uppdateras löpande. Vi har även en Facebookgrupp där vi delar nyheter och påminnelser. Vill du gå med, mejla info@unionensseniorer.se och ange namn samt Facebook

Konsten i Riksdagshuset Torsdagen den 16 april

Två visningar: kl 12.45 och kl 15.15



Foto: Melker Dahlstrand

Upplev några av riksdagens många konstverk. Under den här visningen går vi genom lokaler där verksamheten pågår och tittar på konstverken längs vägen. Utöver konstverken får ni också veta mer om husets historia och arkitektur.

Visningen pågår ca 1 timme.

Anmälan tidigast Tisdagen den 31 mars kl 09.00

Anmälan till: Sören Johnsson,
carlsoren.johnsson@gmail.com
Saknas e-post ring 070 651 39 07
Ingen kostnad

Restaurangskolan Tisdagen den 19 maj kl 11.30 Tullgårdsgatan 12, Kajplats 304



Vi äter lunch hos eleverna på Internationella Restaurangskolan.

Du väljer och betalar på plats, mellan en tvårätters meny för 160 kr eller en trerätters meny för 175 kr.

Skolan har fullständiga rättigheter för den som önskar, till exempel ett glas vin till maten.

Anmälan tidigast Onsdagen den 5 maj kl 09.00

Anmälan till: Gun Karlsson, karlssongun1@gmail.com
Saknas e-post ring 070 689 22 56
Ange: Namn och Restaurangskolan
Kostnad: Betalas på plats

Styrelse för 2026 väljs vid föreningens årsmötet den 23 mars och presenteras på vår hemsida i vår.

Seniorverksamheten i Nyköping



Öppet Hus Café Hellman "Glashuset"

Vi fikar i centrala Nyköping

Kostnad: Medlem 50 kr, betalas halvårsvis.

Medföljande ej medlem betalar sitt själv i kassan

Anmälan till Thomas Johansson

Tisdagar 31 mars, 21 apr, 19 maj, 9 juni kl. 10.00-11.30

Lunchbowling

Plats: Nyköpings Bowlinghall Rosvalla

Kostnad: 120 kr (endast lunch 80 kr)

Betalas: Till Plusgiro 233601-4, namn o bowling

Medföljande ej medlem betalar sitt själv i kassan

Anmälan till Göran Yngelöf senast dagen före.

Fredagar 10 apr, 8 maj, 29 maj, 12 juni kl. 12.00-14.30

Träff med Bildgruppen

Plats: Bildgruppens lokal Regeringsv 9, Oppeby

Kostnad: 50 kr, betalas halvårsvis + fika 30 kr

Anmälan till Hans Mortenson senast måndag före.

Onsdagar 8 apr, 29 apr, 13 maj kl. 13.30-16.00

Luftgevärsskytte

Samling: Skyttelokalen Rosvalla, kl. 10.00

Kostnad: 80 kr betalas kontant/Swish på plats

Anmälan till Owe Karlsson senast dagen före.

Torsdag 9 apr kl. 10.00-11.30

Promenader

Promenader mellan 3-5 km vid nedanstående platser. Samling kl. 10.00 enl. nedan:

20/4 Oxelös våtmarker Samåkning från

Hjortensbergbadets park.

11/5 Labro ängar

Trillingsb.v./Tuvehättev.

Kan tillkomma aktiviteter under säsongen, som t.ex. någon utflykt.

Anmälan till Göran Yngelöf om inbjudan kommer

Email goran.yngelov5@gmail.com, Tel 070-6044015
tomgunel@telia.com hans.mortenson@allt2.se
owek50@gmail.com nylandernils@gmail.com

Alla medlemmar i Unionen Seniorer i Stockholm, Östra Sörmland/Gotland och Uppland är välkomna att delta i alla aktiviteter som annonseras här i Informationsbladet.

Du får också ta med dig en gäst, förutom vid föreningens medlemsmöten och årsmöte.

Bolindermuseet Onsdagen den 26 augusti kl 10.30 och 13.00

Kallhäll centrum



Foto: Håkan Ljungqvist

Bolinders verkstäder var i mer än hundra ett stort och betydande företag i Sverige.

Under åren 1845-1956 tillverkade de bl a köksgeråd, gjutjärnsspisar, utombordsmotorer, köttkvarnar, kaminer, dikteringsutrustning. Ett stycke industrihistoria med produkter i de flesta hushållen.

Information om resa med kollektivtrafik kommer efter anmälan eller se www.bolindermuseet.se

Anmälan tidigast Fredagen den 26 juni kl 09.00

Anmälan till: Håkan Ljungqvist, bolinder@gumba.nu
Saknas e-post ring 070-601 19 49

Kostnad: 60 kr för medlem, 80 kr för medföljande.

Betalning direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4.

Ange: Namn, Bolindermuseet

Promenadgruppen En Onsdag i månaden kl 12.00



Promenad ca två timmar. Ta med sittunderlag och något att dricka. Ingen föränmälan.

15 april **Kaknäs/Djurgården**
Träff: T-centralen Ählens gatuplan.

13 maj **Judarn**
Träff: Samling Ängby t-bana.

10 Juni **Henriksdalsberget**
Träff: Slussens t-bana Södermalmstorg/
Katarinavägen.

19 augusti **Enskede Dahliaparken mm.**
Träff: Tvärbanan Linde.

Kontaktpersoner: Magnus Block 070 279 46 96
Ingerd Noro 070 601 56 98

Odd Fellow Orden Onsdagen den 9 September kl 11.00

Västra Trädgårdsgatan 11 A

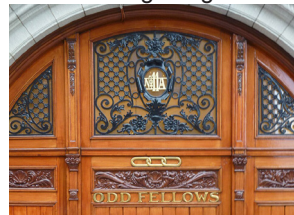


Foto: Holger Ellgaard, CCBY-SA 3.0

Välkommen till ett guidad besök hos Odd Fellow

Guidningen börjar kl 11.00 och tar 90 minuter. Därefter äter vi en gemensam lunch i deras restaurang. Lunchen ingår i avgiften.

Närmare anmälningsdatum hoppas vi ha en meny att presentera för er som anmäler er.

Anmälan tidigast Tisdagen den 25 augusti kl 09.00

Anmälan till: Gun Karlsson, karlssongun1@gmail.com
Saknas e-post ring 070 689 22 56

Ange också namn i anmälan på ev medföljande.

Kostnad: 250 kr för medlem, 275 kr för medföljande

Betalning direkt efter bekräftelse till Pg 23 3601-4.

Ange: Namn och Odd Fellow

Har du glömt att betala årsavgiften 2026?

Fakturan från Föreningen Unionen Seniorer i Stockholm skickades ut i slutet av januari.

Den har skickats via e-post till dig som har e-post-adress, och per post till övriga medlemmar.

Årsavgiften 125 kr. Skynda dig att betala!

Nya medlemmar som gick med i föreningen mellan 1 november och 31 december 2025 betalar ingen årsavgift för 2026.

Nästa nummer av

Informationsbladet

kommer ut i slutet av augusti för perioden
15 september - 14 november 2026

Unionen

Seniorer i Stockholm

Hemsida: www.unionensseniorsthlm.se

Kontakt e-post: info@unionensseniorer.se

Adress: Unionen Seniorer i Stockholm
105 32 Stockholm

PlusGiro: 23 36 01 - 4 (för deltagande i program)

Allmänna villkor vid anmälan

- Anmälan till alla aktiviteter är bindande.
- Om du är i behov av assistans vid deltagande i aktivitet, ber vi dig att själv ansvara för att en ledsagare medföljer.



Styrelse
Ordförande och ansvarig utgivare: Anne Thelander

Vice ordförande

Gun Karlsson

Kassör

Carita Wickström

Sekreterare

Eric Bolander

Kommunikation

Gunnel Larsson

Ö Sörmland Gotland

Kontakt:

Göran Yngelöv

Ledamöter

Anette Bister

Eva Annerbäck Blomster

Rose-Marie Zell Lindström

Sören Johnsson

Peter Andersson

Roland Wassén

Suppleanter

Håkan Ljungqvist

Lars Göran Asp

Hans Fryklund

Valberedning

Hans Ekström, Terez Rongve