

**Programblad för regionerna Stockholm, Östra Sörmland/Gotland och Uppland****Gemenskap ger hälsa**

I vår del av världen har vi tydliga skillnader mellan olika årstider. Det kan kännas vemodigt att inse att det dröjer ett helt år tills nästa gång vi får ta del av årstidens höjdpunkter. Som när ljusa sommarkvällar börjar mörkna framåt hösten. Å andra sidan kan vi se fram emot att få tända ljus och mysa tillsammans med nära och kära och göra nya bekanskap. Årstidernas växlingar kan vi inte ändra, men vi kan påverka hur vi drar fördel av dem.

Våra föreningsaktiviteter för hösten och vintern är bland annat planerade utifrån kommande årstider. Det blir färre promenader och utflykter och fler inomhusaktiviteter. Ni kan välja att delta både i bekanta evenemang, som vår uppskattade föreläsningsserie och nya evenemang som vårt medlemsmöte i september.

Rubriken för medlemsmötet är "Socialisera mera"! Föreläsaren Christian Altenius ska inspirera oss att ta vara på våra sociala sammanhang under olika faser i livet, inte minst när vi avslutat vårt arbetsliv. Det är viktigt för vårt välbefinnande och för vår hälsa. Christian brinner för att förebygga ofrivillig ensamhet och skapandet av gemenskap. Mötet avslutas med ett litet "mingel", för att ge mötesdeltagarna möjlighet att träffas och förhoppningsvis göra nya bekanskap. Läs mer i spalten här intill.

Gör en insats för din hälsa! Kom med på våra aktiviteter för att göra något roligt, förkovra dig och träffa andra. Gör samtidigt en medmänniska glad med ett samtal på en promenad, en föreläsning eller ett teaterbesök,

Välkomna till höstens aktiviteter!
Styrelsen

Medlemsmöte**ABF-huset****Torsdagen 25 september kl 13.00**

Mötet vänder sig främst till nya medlemmar
men alla är naturligtvis välkomna!

Anmälan tidigast 10 september kl 09.00

Socialisera mera!

Christian Altenius, socialentreprenör,
berättar om vikten av social gemenskap
i vår seniora vardag.

Vi bjuder på något att äta, därför vill vi
att du anmäler om du kommer.

Välkommen!



Foto: Peter Westrup

Anmälan till: Sören Johnsson
e-post: carlsoren.johnsson@gmail.com
Saknas e-post: Ring 070 651 39 07
Ange: Ditt namn och medlemsmöte

Visning av Riddarhuset**Riddarhustorget 10****Onsdagen den 24 september kl 12.30****Anmälan tidigast 2 september kl 09.00**

Vi har ytterligare en visning av Riddarhuset

Kostnad: 50 kr för medlem, 70 kr för medföljande
Anmälan till: Anette Bister
e-post: anette.bister@telia.com
Saknas e-post: Ring 070 629 52 51
Betaling: Direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4
Ange: Namn och Riddarhuset

**Höstens föreläsningsserie
startar den 22 september
i Filmhuset på Gärdet, i sal Mauritz**



**OBS!
NY LOKAL
IGEN!**

Du tar dig dit med buss 76 från Slussen eller med blå buss nr 4 från Odenplan till Radiohuset och därifrån en kort promenad. Eller T-bana till Karlaplan, utgång Värtavägen där du kan byta till buss nr 4 till Radiohuset

Nästa nummer av

Informationsbladet

kommer ut i slutet av oktober för perioden
15 november 2025 - 14 februari 2026

Visning av Astrid Lindgrens hem

Dalagatan 46, Stockholm

Onsdagen den 1 oktober kl 13.00

Anmälan tidigast 11 september kl 09.00



Foto: Anders Ristenstrand

Kostnad. 250 kr.
Anmälan till. Gun Karlsson
e-post. karlssongun1@gmail.com
Saknas e-post: Ring 070 689 22 56
Betaling: Direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4
Ange: Namn och Astrid Lindgren

Aino och Alvar Aalto på Millesgården

Tisdagen den 14 oktober kl 11.00 (samling kl 10.45)

Anmälan tidigast 16 september kl 09.00



Foto: Elina Männistö

Millesgården visar en omfattande utställning om Aino och Alvar Aalto, två ikoner inom 1900-talets design. 300 föremål från världens mest omfattande privata Aalto-samling visas. Den karakteristiska Aalto-stilen lyfts fram.

Kostnad: 200 kr för medlem, 220 kr för medföljande
Anmälan till: Carita Wickström
e-post: cr50wm@gmail.com
Saknas e-post: Ring 070 878 5300
Betaling: Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4
Ange: Namn och Millesgården

Reservera datumet! Julbord på Enskede Vårdshus Onsdag 3 december kl 11.30

Vi har redan nu bokat Julbord!

För att få plats med många måste vi boka tidigt.
Julbordet kostar 600 kr för medlem, 695 kr för medföljande.
Mer information kommer i nästa infoblad
som kommer ut den 27 oktober.

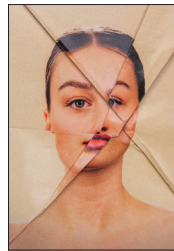
FOLKOPERAN

Adress: Hornsgatan 72

Tosca

Onsdagen den 8 oktober kl 18.00

Kostnad: 415 kr Anmälan se nedan



Kampanjbild för Tosca,
Folkoperan

Tosca - ett av operalitteraturens mest mångfacetterade kvinnoporträtt och med den kanske allra vackraste musiken -Puccinis Tosca- ett passions drama där konst, politik och svartsjuka vävs samman i en tät berättelse om kärlek och makt

KULTURHUSET stadsteatern

Soppteatern

Glädje för nybörjare

Lördag den 27 september kl 12.00

Kostnad: 280 kr Anmälan se nedan



Foto: Henry Selder

Här har Soppteatern förvandlats till ett musikkafé från anno dazumal. Elin Rombo och Ola Eliasson från Kungliga Operan tillsammans med en sextett från Hovkapellet, serverar en refrängrevy med välljudande kupletter och riktigt gamla schlagerlåtar.

Stora scenen

Lonely Together

Onsdagen den 22 oktober kl 20.00

Kostnad: 585 kr Anmälan se nedan



Kampanjbild för Lonely
Together Stadsteatern

En föreställning baserad på Aviciis musik. Stjärnkoreografen Benke Rydman experimenterar med gränserna mellan dans, musik och teater.

Berättelsen kretsar kring några personer som delar med sig av sina innersta hemligheter.

Klarascenen

Fadren

Tisdagen den 4 november kl 19.00

Kostnad: 385 kr Anmälan se nedan



Kampanjbild för Fadren
Stadsteatern

Strindbergs klassiker med Lena Olin och Peter Andersson i huvudrollerna.

Ett tidlöst familjedrama om makt-kamp, svek och manipulation i regi av F. A. Campbell.

För ovanstående teaterföreställningarna 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

Busstur med lunch

Torsdagen den 9 oktober kl 11.00

Anmälan tidigast onsdagen 17 september kl 09.00

Mötesplats Hotell Malmen, Götgatan 49-51

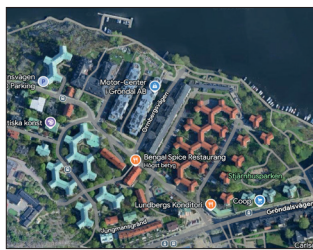


Foto: Google Maps och Gun Karlsson

Vi gör en Olle Engkvist tur med guiden Pontus Dahlstrand. Olle kallas för folkhemmets storbyggmästare. Vi besöker en rad kända, flera numera Q-märkta bostadsområden. Bilderna visar stjärnhusen i Gröndal. Vi avslutar turen med en dagens lunch på restaurang Kvarnen på Södermalm.

Kostnad: 320 kr för medlem, 375 kr medföljande
Anmälan till: Anette Bister anette.bister@telia.com
Saknas e-post: Ring 070 629 52 51
Betaling: Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4
Ange: Namn och Busstur

Konsten på Ersta nya sjukhus och Ersta museum

Erstagatan 1

Blå buss nr 2 eller 55 till Ersta sjukhus. Gå uppför backen till museet som ligger på höger sida

Torsdagen den 13 november kl 14.00

Torsdagen den 20 november kl 14.00

Anmälan tidigast 29 oktober kl 09.00



Foto: Gun Karlsson

Vi börjar med att besöka Ersta museum. På bottenvåning- en förekommer några trösklar. Det går att ta sig fram med rollator men inte till övervåningen, men det går att lyssna på guidningen från bottenvåningen. Vi fortsätter sedan till Ersta nya sjukhus för att se konsten där.

Ersta vill ha deltagarlistan en vecka i förväg, därför vill vi att du anger namnet på eventuell medföljande.

Kostnad: 100 kr för medlem, 130 kr för medföljande
Anmälan till: Anette Bister anette.bister@telia.com
Saknas e-post: Ring 070 629 52 51
Betaling: Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4
Ange: Namn och Ersta samt vilken visning

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

Tisdagar 26 aug, 16 sep, 7 okt, 28 okt
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 Yngerlov senast dagen före

Fredagar 5 sep, 26 sep, 17 okt
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 Mårtenson senast måndag före

Onsdagar 10 sep, 1 okt, 29 okt
kl 13.30-16.00

Luftgevärsskytte

Samling: Skyttelokalen Rosvalla, kl. 10.00

Kostnad: 60 kr betalas kontant/Swish på plats

Anmälan till: Owe Karlsson senast dagen före

Torsdag 18 sep, 9 okt, 23 okt
kl 10.00-11.30

Ännu ej specificerad utflykt, någon dag under hösten.

Anmälan till Göran Yngerlov när inbjudan kommer.

Onsdag 15 okt. Nyköping Brewing Company

Vi träffas vid bryggeriet för att känna atmosfären, ta en öl och kanske välja något från menyn.

Samling: Kungsgatan 30, Nyköping kl 18.00

Kostnad: Var och en betalar sitt

Anmälan till: Göran Yngerlov senast 10/10

Email: goran.yngerlov5@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.

Visning av Riksdagsbiblioteket Storkyrkobrinken 7A

Måndag 20 oktober kl 11.00 och 13.00

Samling 20 minuter innan för säkerhetskontroll

Anmälan tidigast 30 september kl 09.00



Foto: Melker Dahlstrand

Anmälan till: Håkan Ljungqvist
e-post: 251020@gumba.nu
Saknas e-post: Ring 070 601 19 49
Ange: namn och Riksdagsbiblioteket samt vilken visning

Visning av Katolska Domkyrkan Folkungagatan 46

Tisdagen den 11 november kl 13.00

Onsdagen den 12 november kl 13.00

Anmälan tidigast 7 oktober kl 09.00



Foto: Gun Karlsson

Anmälan till: karlssongun1@gmail.com,
Saknas e-post: Ring 070 689 22 56
Ange: Namn, Domkyrkan och vilken dag

Promenader Onsdagar kl 12.00

Vi håller på ca två timmar. Tag med sittunderlag och något att äta och dricka. Ingen föranmälan.

17 september.

Liljeholmen längs Trekanten mot Vinterviken, Mörtviken, Gröndal och åter via Liljeholmen.

Träffpunkt: Liljeholmens T-banestation.
Utanför spärarna.

15 oktober.

Vi vandrar från den nya Slusstrappan ner över Slussen genom Gamla Stan mot Kungsträdgården

Träffpunkt: Slussens T-banestation.
Utanför spärarna, närmast Gamla Stan

12 november

Vi träffas vid Tvärbanans hållplats Solna Centrum, för att upptäcka området.

Träffpunkt: Tvärbanans hållplats, Solna Centrum

10 december.

Vi besöker Kristinebergs Slott, därefter tittar vi på bilder och dricker kaffe hos Lennart på SVPH.

Träffpunkt: Kristinebergs T-banestation.
Utanför spärarna

Kontaktpersoner:

Ragnhild Reslow
Mobil: 070 435 07 44

Lennart Sjösten
070 394 57 32



Bowling i Enskedehallen, Gullmarsplan Torsdagar kl 11.00-12.00 med start den 5 september

Unionen Seniorernas bowlingsektion består av cirka 20 aktiva spelare. Nya deltagare är alltid välkomna!

Kontaktperson: Kaj Askelöf, mobil: 076-794 86 98

UNIONEN

Seniorer i Stockholm

Hemsida: www.unionenseniorthlm.se

Kontakt e-post: info@unionenseniorer.se

Adress: Unionen Seniorer i Stockholm
105 32 Stockholm

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

Styrelse

Ordförande och ansvarig utgivare: Anne Thelander

Vice ordförande

Gun Karlsson

Kassör

Carita Wickström

Sekreterare

Eric Bolander

Kommunikation

Gunnel Larsson

Ö Sörmland Gotland

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, Håkan Jonsson, Terez Rongve