

**Programblad för regionerna Stockholm, Östra Sörmland/Gotland och Uppland****Kom med och må bra!**

Än en gång har vi fått bekräftat att det är bra för vår hälsa att träffa andra människor. Ofta och sällan. Med olika intensitet, ytlighet och djup och i olika sammanhang. Vi är sociala varelser. Social hälsa är bra för vår överlevnad.

På vårt medlemsmöte i september fick vi av vår föredragshållare veta att FN antagit en resolution där begreppet social hälsa lagts till som ett grundläggande mänskligt behov. Tidigare har enbart begreppen fysisk och psykisk hälsa nämnts.

Med andra ord finns det ytterligare anledning för er att delta i några av höstens alla aktiviteter. Vi mår bra av det, vi kan lära oss något nytt och dessutom kan vi ha roligt.

Det känns konstigt att utannonsera julaktiviteter redan i oktober, men tiden går fort när man har roligt. Så läs noga igenom alla våra erbjudanden och planera in i era kalendrar.

Må väl!

Varmt välkomna!  
Styrelsen

**Trettonhelgskonsert, Konserthuset  
Italienska operapärlor****Måndagen 5 januari kl 17.00****Anmälan tidigast måndagen 24 november kl 09.00**

Foto: Tilo Stengel

Kungliga Filharmonikerna bjuder in till en konsert fylld av arior och duetter ur den italienska operalitteraturen med Ida Falk Winland och Tobias Westman. Dirigent är Tobias Ringborg.

Kostnad: 470 kr  
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 Trettondag

**Julbord 3 december 11.30 på Enskede Vårdshus  
Anmälan senast 28 oktober**

Enskede Vårdshus har lång julbordstradition med allt som hör julen till. Ett stort klassiskt julbord väntar oss, med efterföljande ostbuffé och ett dignande dessertbord. Kommunikationer: Buss 144 från Gullmarsplan till Valla gårde, promenad ca 300 m till Bägersta byväg 1 Enskede.

Kostnad: 595 kr för medlem 695 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: Ditt namn och julbord

**Bengans scen för två - La France, Mon amour  
med Anne Sofie von Otter, Konserthuset****Söndagen den 16 november kl 18.00****Anmälan tidigast tisdagen 28 oktober kl 09.00**

Foto: Ewa-Marie Rundquist

Anne Sofie von Otter och Bengan Jansson tar oss med till de känslösamma chansonernas Frankrike.

Kostnad: 330 kr (parkett)  
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: Ditt namn och Bengan

Nästa nummer av

**Informationsbladet**

kommer ut i slutet av januari för perioden  
15 februari - 14 april 2026

## Soltavlan, om Prins Eugens altarmålning Waldemarsudde

Tisdagen den 25 november kl 11.30

Anmälan tidigast 30 oktober kl 09.00



Foto: Per Myrehed

Konstnären Matts Leiderstam berättar, i samarbete med Kin museum för samtidskonst i Kiruna, om Prins Eugens 5 meter långa och nästan fyra meter höga altarmålning i Kiruna kyrka från år 1912.

Han fokuserar på tillblivelsen och betydelse av verket men också förhållandet till landskapet, arkitekturen och ljusförhållanden.

I utställningen ingår ett flertal förstudier av Eugen till altarmålningen som här sammanförs med ett antal för sammanhanget nyproducerade verk av Leiderstam.

Kostnad: 200 kr för medlem, 230 kr medföljande  
Anmälan till: Gun Karlsson  
e-post: karlssongun1@gmail.com  
Saknas e-post: Ring 070 689 2256  
Betaling: Direkt efter bekräftelse till Pg 23 36 01-4  
Ange: Ditt namn och Soltavlan

## Teaterkostym - Illusionens abecedarium Scenkonstmuseet, Sibyllegatan 2

Torsdagen den 11 december kl 13.00

Anmälan tidigast onsdagen 26 november kl 09.00



Det här är Scenkonstmuseets största tillfälliga utställning någonsin som tar dig med in i teaterkostymens värld. Följ kostymens väg från skiss till scen.

Här visas ett 100-tal kostymer från deras egen samling samt från teatrar runt om i Sverige och lån från privatpersoner.

Kostnad: 125 kr  
Anmälan till: Gun Karlsson  
e-post: karlssongun1@gmail.com  
Saknas e-post: Ring 070 689 2256  
Betaling: Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4  
Ange: Namn och Scenkonstmuseet

## KULTURHUSET stadsteatern

Soppteatern

Skvallerdrottningen

Torsdag den 27 november kl 12.00

Kostnad: 280 kr

Anmälan se nedan



En monolog om lögn och sanning, om liv och död och åldrande.

Iwa Boman spelar en pensionerad journalist som gjort sin sista porträttintervju. Vad återstår? En bok om sitt eget liv? Men orden tog slut när hon lyssnade på andra.

Stora scenen

Kulturbärarna

Söndagen den 16 november kl 13.00

Kostnad: 360 kr

Anmälan se nedan



Vad pågår egentligen ute i garderoben under föreställningen? En komisk flermansdialog där Andreas T Olsson gestaltar flera olika karaktärer.

Klarascenen

Fastighetsskötaren

Onsdagen den 14 januari kl 19.00

Kostnad: 385 kr

Anmälan se nedan



Foto: Matilda Rahm och Leonard Stenberg

Johan Rheborg, Sven Ahlström och Henrik Norlén i Harold Pinters klassiska pjäs, där två bröder erbjuder en hemlös man arbete som fastighetsskötare. Snart uppstår maktspel, misstänksamhet mm.

### 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  
OBS! Anmälan är bindande  
Betaling direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01-4  
Ange namn och teater.

### 2026 års resa går till Albanien

Reservera tiden 25/9 - 2/10



Foto: Rolfs flyg o buss

Vi flyger med Rolfs Flyg och Buss till Tirana och därifrån till Durrës som ligger vid Medelhavskusten. Ni som var med till Montenegro vet att vår guide på resan, Agneta är både kunnig och trevlig.

Mer information kommer i nästa blad.

**Visning av Vasamuseet**  
**Onsdag 21 januari kl 14.00**  
**Anmälan tidigast 8 januari kl 09.00**



Foto:Anneli Karlsson

Följ med på en guidad visning av vår nationalklenod – en oförglömlig tidskapsel. Visningen tar ca 45 minuter, där-  
efter finns möjlighet till fika i Vasamuseets restaurang och  
att utforska museet på egen hand.

Samling ca 15 minuter före kl. 14.00 vid entrén för  
avprickning.

Kostnad: 225 kr för medlem, 245 kr medföljande  
Anmälan till: Sören Johnsson,  
e-post: carlsoren.johnsson@gmail.com  
Saknas epost: Ring 070 651 39 07  
Betaldning: Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4  
Ange: Namn och Vasamuseet

**Visning av Katarina Brandstation**  
**Tjärhovsgatan 9-11**

**Tisdagen 3 och onsdagen 4 februari kl 13.00**  
Samling 12.45 utanför brandstationen  
**Anmälan tidigast 7 januari kl 09.00**



Foto:Storstockholms brandförsvär

Katarina brandstation på Södermalm är Storstockholms  
brandförsvärs äldsta anläggning och världens äldsta  
brandstation i bruk. Förutom brandstationen finns här  
även brandkårmuseum.

Visningen börjar med kaffe och bulle som ingår i priset.  
OBS! Lokalerna är inte tillgänglighetsanpassade.

Kostnad: 100 kr för medlem 120 kr för medföljande  
Anmälan till: Lars-Göran Asp  
e-post: asplarsgoran64@gmail.com  
Saknas e-post: Ring 073 674 4015  
Betaldning: Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4  
Ange: Namn och Brandstation

**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 28 okt, 18 nov, 9 dec**  
**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 7 nov, 28 nov**  
**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 29 okt, 26 nov, 10 dec**  
**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 13 nov, 4 dec, 18 dec**  
**kl 10.00-11.30**

**Fredag 12 dec Litet julbord**

Vi träffas vid NK-villan för att tillsammans äta litet julbord,  
(julöl/julmust/loka) + kaffe och julgodis

Samling: NK-villan, Nyköping kl 12.30

Kostnad: Medlem 300 kr, medföljande 330 kr

Betalas: Till Pg 233601-4, ange namn och julbord

Anmälan till: Göran Yngerlov senast 8/12

**Någon lokal aktivitet kan tillkomma.**

Anmälan till Göran Yngerlov om inbjudan kommer.

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.

## Birgitta systrarnas kloster Djursholm

Onsdagen den 11 februari

Anmälan tidigast måndag 19 januari kl 09.00



Birgittasystrarnas kloster i Djursholm tillhör Vår Frälsares Orden, grundad på 1300-talet av den heliga Birgitta. Klostret invigdes 1923 och systrarnas främsta uppgift är den liturgiska bönen. Vi inleder med lunch innan systrarna berättar om klostret och sitt arbete.

**Mötesplats:** Cityterminalen. Bussen avgår kl 11 00.  
Vi räknar med att vara tillbaka i Stockholm ca 15.30

**Kostnad:** 400 kr medlemmar, 450 kr medföljande  
Lunchen ingår i priset  
**Anmälan till:** Anette Bister  
**e-post:** 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 Birgitta systrarna



## Bowling i Enskedehallen, Gullmarsplan Torsdagar kl 11.00-12.00

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

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

## Promenader Onsdagar kl 12.00

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

### 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

## Det ljuva livet

### Utställning på Thielska Galleriet

Torsdagen 8 januari kl 13.00

Anmälan tidigast onsdag 17 december kl 09.00

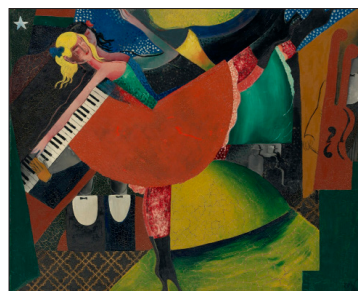


Foto: Per Myrehed

Välkommen till en guidad visning av "Det ljuva livet" som fokuserar på nöjeslivet i det tidiga 1900-talets konst. Utställningen är en del av Thielska Galleriets 100-års jubileum.

**Kostnad:** 200 kr för medlem, 220 kr för medföljande  
**Anmälan till:** Gun Karlsson  
**e-post:** karlssongun1@gmail.com  
**Saknas e-post:** Ring 070 689 2256  
**Betalning:** Direkt efter bekräftelse till pg 23 36 01 – 4  
**Ange:** Namn och Thielska

# UNIONEN

Seniorer i Stockholm

**Hemsida:** [www.unionenseniorsthl.se](http://www.unionenseniorsthl.se)

**Kontakt e-post:** [info@unionenseniorer.se](mailto: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