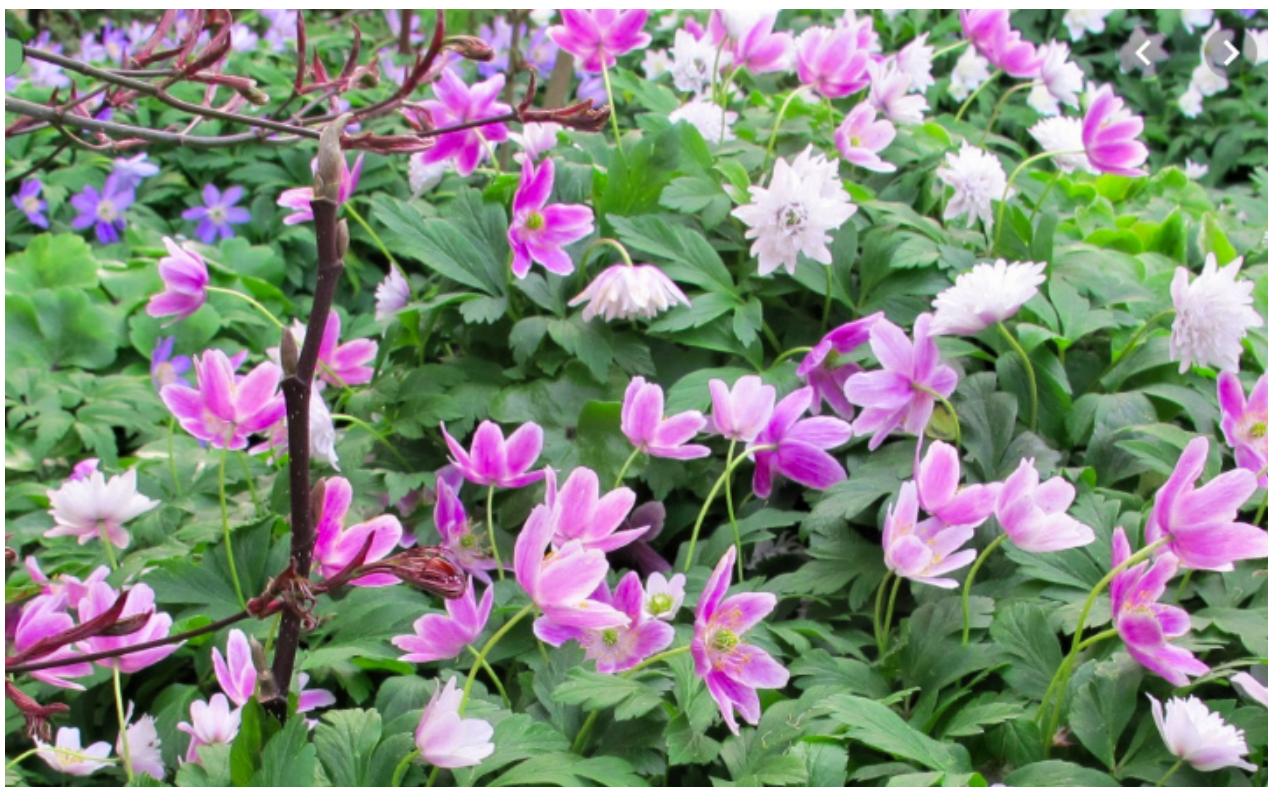


## *AKTIVITETER FÖRSTA HALVÅRET 2020*



### *Välkommen till vårens program!*

Från 13 december kan du börja boka vårens aktiviteter. Vi vill ha dina anmälningar antingen via formuläret på hemsidan eller per post. Det är svårt att ha kontroll på anmälningar via mejl, SMS och telefon – använd formuläret som finns i anslutning till varje aktivitet. Om du inte har tillgång till dator kan du använda anmälningsblanketterna som finns sist i programmet.

På vår nya hemsida finns en kalender längst ner på förstasidan. De dagar där vi har en aktivitet är markerade med blått. När man klickar på ett datum öppnas aktiviteten. Klickar man på ordet Aktiviteter i menyn ser man aktiviteterna månad för månad.

Många medlemmar har valt att själva hämta programmet från hemsidan [www.postseniorerna.se](http://www.postseniorerna.se). Vill du också göra det, meddela [tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com). Då får du ett mejl när programmet finns att hämta.

Har du själv idéer om aktiviteter, välkommen att kontakta oss på [styrelsen@postseniorerna.se](mailto:styrelsen@postseniorerna.se)

# Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 18 februari 2020 kl. 13.00

Kristinasalen

Välkomna!

## **Dagordning**

- § 1 Årsmötet öppnas
- § 2 Fråga om mötets behöriga utlysande
- § 3 Fastställande av dagordning
- § 4 Val av ordförande för mötet
- § 5 Val av sekreterare för mötet
- § 6 Val av två protokolljusterare och tillika rösträknare
- § 7 Verksamhetsberättelse med ekonomisk redogörelse
- § 8 Revisionsberättelse
- § 9 Fråga om ansvarsfrihet för föreningsstyrelsen
- § 10 Ändring av stadgar för föreningen
- § 11 Val av ordförande för föreningen
- § 12 Val av övriga styrelseledamöter
- § 13 Val av revisorer och revisorssuppleanter
- § 14 Val av valberedning och sammankallande
- § 15 Från centralstyrelsen för Posten seniorerna inkomna ärenden för behandling
- § 16 Från medlemmar inkomna ärenden för behandling
- § 17 Fastställande av verksamhetsplan
- § 18 Fastställande av arvoden till styrelsen
- § 19 Fastställande av föreningens budget
- § 20 Övrigt
- § 21 Avslutning

Efter årsmötet blir det en visning av den nya hemsidan

## 2001 Fredrik Benke Rydmans Snövit

**Torsdag 16 januari 19.00 Dansens Hus Barnhusgatan 12-14**  
**Max 25 deltagare. Platser på parkett bänk 10 och 11.**  
**Biljetterna skickas ut i förväg.**  
**Vid förhinder får du själv ordna ersättare.**  
**Monica Savander 070 694 66 39 monica.savander@telia.com**

Vem kommer inte ihåg Benke Rydmans Våroffer?  
Nu är det dags för Snövit.

Mamman postar ytterligare en selfie på insta och svaret kommer direkt; flest likes av alla! Inte så konstigt med tanke på alla sätt hon håller sig ung och snygg tack vare yoga, olika dieter, tarmsköljning, ett litet lyft då och då...

Snövit, hennes dotter, är mest en statussymbol som kan visas upp när det behövs. Hon kämpar för att få sin mammas uppmärksamhet och kärlek, men när Snövit en dag får en helt egen telefon förändras allt! Med några enkla knapptryck får hon all bekräftelse hon saknat och snart har hon fler likes än sin mamma.



*Pris 525 kr resp 595 för ej medlem*  
*Anmälan senast 18 december*  
*Betalning oss tillhanda 3 januari*

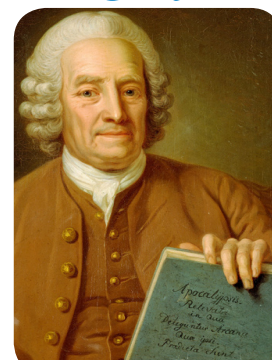
## 2002 Emanuel Swedenborg och Swedenborgskyrkan

**Måndag 20 januari 13.00**  
**Samling 12.45 Swedenborgskyrkan Tegnérlunden 7**  
**Max 50 deltagare**  
**Monica Savander 070 694 66 39 monica.savander@telia.com**

1700-talets mest kända svenskar i världen var Carl von Linné och Emanuel Swedenborg. Swedenborg, född 1688 i Stockholm, död 1772 i London, var en vetenskapsman (främst inom naturvetenskap), filosof, bibeltolkare, teosof, kristen mystiker och teolog.

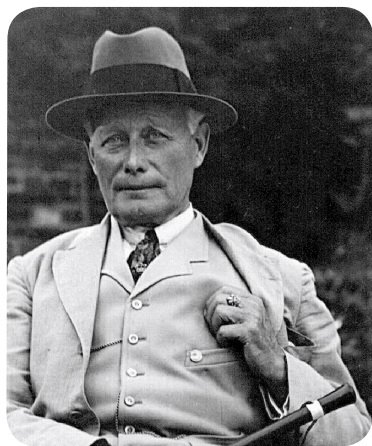
Om du vill veta mer om Emanuel Swedenborg och Swedenborgskyrkan följ då med och lyssna till pastor Göran Appelgren som kommer att tala om Swedenborg och den nykyrkliga livsåskådning som Swedenborg är upphovsman till och om Nya Kyrkan i världen. Han kommer också att tala om kyrkan både som andligt rum och som kulturarv.

**Efter visningen dricker vi en kopp kaffe/the.**



*Pris 90 kr resp 110 för ej medlem*  
*Anmälan senast 7 januari*  
*Betalning oss tillhanda 10 januari*





## 2003 Anders Hanser

Tisdag 28 januari 11.00

Samling 10.45 Biografen Grand Sveavägen 45 (handikappanpassad)

Max 80 deltagare

Ulla Regeheim 073 313 20 70 ulla.regeheim@gmail.com

Nu ska vi se två av Anders Hansers filmer, som handlar om två mycket intressanta män.

**Malte - en karl för sin hatt.** En dokumentärfilm, den osannolikt sanna berättelsen om Malte Liewen Stierngranat. Med Frej Lindqvist.

**Jazzgossen - Dag Häggqvist** legendar i musikbranschen. På sitt bolag Gazell har Dag gett ut en mängd artister genom åren. Vi får ta del av hans resa i musikvärlden inom jazz, pop och folkmusik.

I filmen får vi möta många artister som Chet Baker, Benny Carter, Jerry Williams, Putte Wickman, Peter Carlsson, Lill Lindfors, Sylvia Vrethammar, Monica Borrfors och Toots Thielemans.



Dag Häggqvist

*Pris 140 kr resp 175 för ej medlem*

*Anmälan senast 8 januari*

*Betalning oss tillhanda 15 januari*

## 2004 Afghanistan

Torsdag 30 januari 11.00

Samling 10.45 Postmuseum Lilla Nygatan 6

Max 60 deltagare

Tommy Svensson 073 39 00 329

tommy.bg.svensson@telia.com

*Pris 170 kr resp 200 för ej medlem*

*Anmälan senast 10 januari*

*Betalning oss tillhanda 17 januari*

*Ange om du vill ha vegetariskt eller om du har någon form av allergi*

Det är inte många skildringar i svensk media som handlar om det som skett i Afghanistan sedan 2002. Då påbörjade det internationella samhället insatser för att rehabilitera landet som varit i krig sedan den sovjetiska invasionen 1979.

Från färre än en miljon barn i utbildning år 2000 till över 7 miljoner idag, varav 35% är flickor. Från ingen organiserad sjuk- och hälsovård till en landsomfattande sjuk- och hälsovård med fokus på barn- och mödravård. Från talibanstyre till fyra parlamentsval och fyra presidentval i ett land där allmänna val aldrig tidigare förekommit.

Om de havererade fredssamtalen, presidentvalet som genomfördes i höstas, utvecklingen i landet i allmänhet och Svenska Afghanistankommittens (SAK) arbete, kommer Björn-Åke Törnblom att berätta. I sju år har han bott och arbetat i landet åt SAK, bland annat som planeringschef och säkerhetsansvarig. Möjligheter finns att ställa frågor, dels under föredraget och dels efter.

**Efter informationen äter vi lunch kl 12:30**



## 2005 Liljevalchs Vårsalong

**Onsdagen 5 februari 11.00 Liljevalchs konsthall på Djurgården**

**Samling 10.45 vid entrén Liljevalchs**

**Max 30 personer**

**Margareta Glock 070 748 18 07 [margareta.glock@gmail.com](mailto:margareta.glock@gmail.com)**

Besöken på Vårsalongen har blivit en tradition.

Vi får en guidad visning av utställningen.

Restaurang Blå Porten är under reparation så det blir ingen gemensam lunch.

*Pris 75 kr resp 95 för ej medlem*

*Anmälan senast 9 januari*

*Betalning oss tillhanda 20 januari*



## 2006 Liljevalchs Vårsalong

**Torsdag 6 februari 11.00 Liljevalchs konsthall på Djurgården**

**Samling 10.45 vid entrén Liljevalchs**

**Max 30 personer**

**Margareta Glock 070 748 18 07 [margareta.glock@gmail.com](mailto:margareta.glock@gmail.com)**

Se beskrivning 2005

## 2007 Stockholms Centralstation

Tisdag 11 februari 11.00

Samling 10.45 vid den kända smidesringen i Centralhallen

Max 20 deltagare

Birgitta Ellius 073 079 02 42 birgitta@ellius.se

Är du en av de 250 000 människor som dagligen passerar genom Stockholms Centralstation? Ända sedan 1871 har Centralstationen varit den naturliga mötesplatsen och start- och slutpunkten för resor i Stockholm.

Efter bolagiseringen av Statens Järnvägar 2001 ägs och förvaltas byggnaden av Jernhusen AB medan bangården och spåren förvaltas av Trafikverket.

Följ med på en rundtur med en guide från Jernhusen AB som berättar om framtidens centralstation men också om redan gjorda renoveringar där vi får besöka den nyrenoverade kungliga vänthallen.

**Vi avslutar visningen med en gemensam lunchbuffé på hotell Continentals restaurang tvärs över gatan.**



*Pris 140 kr resp 165 för ej medlem*

*Anmälan senast 16 januari*

*Betalning oss tillhanda 28 januari*

## 2008 Livet i gamla Klara

Torsdag 13 februari 13.30 Postmuseum, Lilla Nygatan

Samling 13.15 i entrén

Max 60 deltagare

Lars-Erik Torstenson 073 788 73 00 lars-erik@postseniorerna.se

Många av de gamla husen på nedre Norrmalm var vanskötta och hade en falnad glans, men hyrorna var låga och gav en nådatid åt hantverkare och ålderdomliga butiker. I de oftast omoderna lägenheterna bodde många gamla, som efter evakueringarna aldrig mer fann något riktigt fotfäste i livet. En framtidsdröm i glas, stål och betong skulle ersätta de inbodda kvarteren, och en stad som formats under sekel utplånades helt på några decennier.

Stadshistorikern Johan Haage kommer till oss och berättar om livet före den stora omvälvningen av Klarakvarteren.

**Efter föredraget serveras ett glas vin/öl och en räksmörgås i restaurang Myntkrogen.**



Foto: Stadsmuseum

*Pris 230 kr resp 285 för ej medlem*

*Anmälan senast 20 januari*

*Betalning oss tillhanda 31 januari*



## 2009 Årsmöte

**Tisdag 18 februari 13.00**

**PostNords huvudkontor, Kristinasalen, Terminalvägen 24, Solna**

**Kaffe och kaka serveras från 12.30**

**Marie-Louise Israelson 070 874 41 68 gmlisraelson@hotmail.com**

Möteshandlingar delas ut vid mötet, handlingarna kommer också att finnas på vår hemsida. Ärenden, som ska behandlas, ska vara styrelsen tillhanda senast 28 januari.

Före årsmötesförhandlingarna kommer Annemarie Gardshol, vd och koncernchef för PostNord, att informera om vad som är på gång i företaget.

**Efter årsmötet visar vi vår nya hemsida och därefter serveras landgång och dryck i matsalen.**



*Pris 50 kr  
Anmälan senast 3 februari  
Betalt oss tillhanda 4 februari*

## 2010 Elvis Presley – The King – vår tids populäraste artist

**Torsdag 27 februari 12.00**

**Samling 11.45 Rosenlundsgatan 44 A**

**Max 70 deltagare**

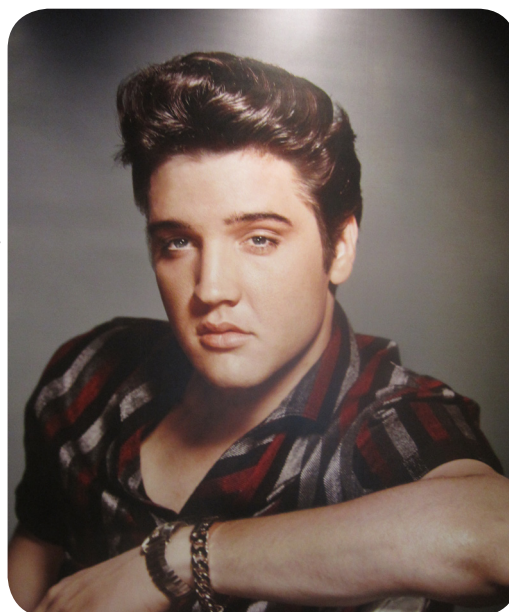
**Sören Arnström 070 556 16 34**

**soren.arnstrom@outlook.com**

Elviskännaren Svante Rask visar filmklipp från Elvis många filmer och tv-shower. Mellan sångerna berättar han om Elvis musik och liv. Svante har flera gånger varit i Elvis hemstad Memphis och träffat Elvis musiker och vänner, i och med det kan han berätta en del om Elvis, som inte står i tidningar och böcker. Det blir en nostalgitripp genom 50-, 60- och 70-talets rock'n roll, gospel och ballader.

**Efter Svantes föredrag går vi tvärs över gatan till Glada Stinsen och äter lunch.**

*Pris 150 kr resp 200 för ej medlem  
Anmälan senast 7 februari  
Betalt oss tillhanda 10 februari  
I priset ingår föredrag och lunch.*



*Pris 145 kr resp 170 för ej medlem  
Anmälan senast 14 februari  
Betaling oss tillhanda 21 februari  
Ange om du vill ha vegetarisk mat  
eller om du har någon form av allergi*



## ***2011 Studiebesök Nya Slussen***

**Tisdag 3 mars kl 11.00**

**Samling 10.45 Södermalmstorg 4**

**Max 20 deltagare**

**Tommy Svensson 073 39 00 329 [tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com)**

Slussen är i så dåligt skick att anläggningen måste rivas och byggas upp från grunden. Staden tar tillfället i akt att skapa en attraktiv mötesplats där människor vill stanna kvar och inte som nu – ett ställe man möts vid, för att sedan gå vidare. Det här innehåller projektet:

- Ny mötesplats
- Vattenreglering (Mälaren)
- Trafiklösningar
- Överdäckning

Under c:a 1 timme erhåller vi information om den nya slussen.

**Efter informationen tar vi oss till restaurang Kvarnen, Tjärhovsgatan 4, där vi intar dagens lunch kl 13.00.**

**I priset ingår information om nya Slussen samt dagens Lunch på restaurang Kvarnen.**

## ***2012 Studiebesök Nya Slussen***

**Onsdag 4 mars kl 11.00**

**Samling 10.45 Södermalmstorg 4**

**Max 20 deltagare**

**Tommy Svensson 073 39 00 329 [tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com)**

Se beskrivning 2011

## ***2013 Studiebesök Nya Slussen***

**Torsdag 5 mars kl 11.00**

**Samling 10.45 Södermalmstorg 4**

**Max 20 deltagare**

**Tommy Svensson 073 39 00 329 [tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com)**

Se beskrivning 2011



## 2014 Sjöhistoriska museet

**Tisdag 10 mars 10.15, Sjöhistoriska museet**

**Samling 10.00 i entrén**

**Max 50 deltagare**

**Lars-Erik Torstenson 073 788 73 00 lars-erik@postseniorerna.se**

Sverige är ett land med lång kust, många sjöar, älvar och kanaler. Genom historien har människor varit beroende av att frakta och färdas sjövägen. Fartyg och båtar liksom hamnar, varv och andra kulturmiljöer vid vatten är därför viktiga delar av vårt kulturarv. Sjöhistoriska museet, invigt 1938, visar i sina samlingar en mängd olika aspekter på detta. Museet ingår numer som en del i Statens Maritima och Transporthistoriska Museer.

Vi börjar med att museets chef Hans-Lennart Ohlsson håller ett föredrag om Sveriges kanaler som en introduktion till kanalturen den 25 maj, se aktivitet 2028. Efter föredraget serveras förmiddagskaffe med dopp i museets bistro.

Sedan vidtar en guidad visning på temat Husets Guldkorn. **Till sist avslutar vi med en enklare lunch i bistron.** Efter det finns möjlighet att på egen hand utforska museet.



*Pris 185 kr resp 230 för ej medlem  
Anmälan senast 10 februari  
Betaling oss tillhanda 27 februari*

## 2015 Kungliga Musikhögskolan

**Tisdag 17 mars 11.00**

**Samling 10.45 Valhallavägen 105 i entrén**

**T-bana till Stadion eller buss 4 till Musikhögskolan**

**Max 25 deltagare**

**Ulla Regeheim 073 313 20 70 ulla.regeheim@gmail.com**

Kungliga Musikhögskolan utbildar musiker och musiklärare på högsta internationella nivå. Skolan har anor från 1771 och har nu flyttat in i ett nytt campusområde. Lokalerna invigdes 2017.

Vi får intressant information om verksamheten och en guidning i den fina byggnaden på Valhallavägen.

**Efter visningen intar vi dagens lunch och kaffe på restaurang Oktav.**

*Pris 200 kr resp 250 för ej medlem  
Anmälan senast 5 februari  
Betaling oss tillhanda 19 februari*



## 2016 Studiebesök Beridna Högvakten

Torsdag 26 mars 10:30 Livgardets Kavallerikasern (f.d. K1), Lidingövägen 28

Samling 10.15 vid ingången

Max 20 deltagare per grupp. Fler anmälningar = flera grupper

Tommy Svensson 073 39 00 329 [tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com)

Föreningen för den Beridna Högvakten bildades 1985 i syfte att bevara hästarna i det svenska statsceremonielet. Föreningen finansierar inköp och utbildning av de 80 hästar som krävs för verksamheten samt står för hälften av de direkta kostnaderna (foder med mera) för driften av stallen på Kavallerikasernen.

Det är alltså inte längre staten som betalar hästarna, utan föreningen och dess medlemmar. Den beridna vaktparaden är en viktig symbol för Sverige och spelar en betydelsefull roll som en del av det svenska kulturarvet vid statsbesök, nationaldagsfirande och kungliga bröllop.

Utan föreningen och dess medlemmar skulle denna mångåriga tradition försvinna.

Under cirka 1-1½ timme får vi en visning av stallar/hästar och information om föreningen och dess verksamhet.

**OBS Vid anmälan skall personnummer anges. Detta krävs eftersom vi besöker ett militärt område**

**I priset ingår studiebesök med guide och dagens lunch i Kasernens matsal.**

*Pris 85 kr resp 105 för ej medlem*

*Anmälan senast 1 mars*

*Betalning oss tillhanda 13 mars*

*Medtag giltig legitimation*



## 2017 Riksförsäkringsanstalten

**Torsdag 2 april 13.00**

**Samling 12.45 utanför Adolf Fredriks kyrkogata 8**

**Max 20 deltagare**

**Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)**

Riksförsäkringsanstaltens eleganta byggnad som uppfördes 1930-32 ritades av Sigurd Lewerentz, internationellt en av Sveriges mest uppmärksammade arkitekter. Han har t ex tillsammans med Gunnar Asplund skapat Skogskyrkogården.

Byggnaden som numera bl a hyser Marginalen bank, är ett av Lewerentz mest centrala verk, och är en representant för brytningsskedet mellan 1920-talets klassicism och 1930-talets funktionalism i svensk arkitektur.

Byggnaden är blåklassificerad - en byggnad med synnerligen högt kulturhistoriskt värde - av Stadsmuseet och har nyligen genomgått en varsam restaurering med vår guide Vicki Wenander som antikvarisk kontrollant.



*Pris 145 kr resp 155 för ej medlem*

*Anmälan senast 25 februari*

*Betalning oss tillhanda 2 mars*

## 2018 Riksförsäkringsanstalten

**Torsdag 2 april 14.30**

**Samling 14.15 utanför Adolf Fredriks kyrkogata 8**

**Max 20 deltagare**

**Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)**

Se beskrivning 2017



## 2019 Visning av Botkyrka kyrka

**Måndag 6 april 12.30**

**Samling 12.15 vid Botkyrka kyrka, S:t Botvids väg 27**

**Transport: SL busslinje 708**

**Min 25 max 50 deltagare**

**Lennart Johansson 073-850 33 77 birgitta@barrud.se**

Botkyrka kyrka har rötter från 1100-talet. Den har under lång tid varit en pilgrimskyrka och ligger än idag vid "den stora landsvägen" E4/E20 där de flesta som lämnar Stockholm söderut passerar.

Sankt Botvid levde i nuvarande Botkyrka, troligen på 1100-talet och har gett namn åt både komunen och församlingen. Han växte upp på föräldragården Hammarby i Botkyrka och fick stor betydelse genom att sprida tron bland enklare folk. Vid den här tiden var många av dem fortfarande hedningar.



*Pris 75 kr resp 80 för ej medlem*

*Anmälan senast 18 mars*

*Betalning oss tillhanda 25 mars*

## 2020 Stadion

**Torsdag 16 april 12.00, Stadion, entrén vid Klocktornet på Lidingövägen**

**Samling 11.45**

**Max 25 deltagare**

**Lars-Erik Torstenson 073 788 73 00 lars-erik@postseniorerna.se**

Stockholms stadion invigdes till de Olympiska spelen 1912 och har sedan dess varit platsen för ett otal idrottsevenemang. Det är också den arena där flest världsrekord har slagits genom tiderna, hela 83 stycken. Stadion har också varit platsen för många popkonserter, bl a annat har U2, Rolling Stones, Rod Stewart och Bruce Springsteen uppträtt här. Likaså har otaliga skolungdomar från Stockholm med omnejd gästade arenan på gymnastiklektionerna.

Vi får en guidad visning av Lars Wahlström från Stockholms Idrottshistoriska Förening.

**Efter visningen äter vi en gemensam lunch på Musikhögskolans restaurang Oktav.**

*Pris 125 kr resp 155 för ej medlem*

*Anmälan senast 20 mars*

*Betalning oss tillhanda 3 april*



## 2021 Busstur i Stockholm

(bl a Norra Djurgårdsområdet, Hjorthagen, Arenastaden)  
Onsdagen den 22 april 9.30  
Samling 9.15 Clarion Hotel Sign, Östra Järnvägsgatan 35  
Min 35 max 45 deltagare  
Sören Arnström 070 556 16 34 [soren.arnstrom@outlook.com](mailto:soren.arnstrom@outlook.com)

*Pris 250 kr resp 310 för ej medlem*  
*Anmälan senast 27 mars*  
*Betalning oss tillhanda 30 mars*

Turen startar vid Norra Bantorget varifrån vi åker mot Norra Djurgårdsstaden, som växer fram delvis som en fortsättning på Hjorthagen. Här gör vi ett kort stopp för en liten promenad i det nybyggda bostadsområdet. Resan fortsätter därefter vidare till Kista, Arenastaden och Karolinska, där vi återigen gör ett kort stopp för att besöka Aula Medica. Turen avslutas i närheten av Restaurang Blekholmen, där vi äter lunch. Bussturen tar cirka 2,5 timmar.

Med på bussresan har vi Eva Palmquist från "Konstvandringar i Stockholm". Eva är auktoriserad guide med specialitet inom bebyggelse och stadsplanering.

**I priset ingår bussfärd, guide och lunch.**



Karolinska institutet aula medica



House of choice Arenastaden



Water pavillion

## 2022 Tensta – Arkitekturvandring och besök i Konsthallen

Tisdag 28 april 10.30  
Samling 10.20 Tensta T-banestation, uppgång Tensta Centrum, utanför spärrarna  
Max 25 deltagare  
Ulla Regeheim 073 313 20 70 [ulla.regeheim@gmail.com](mailto:ulla.regeheim@gmail.com)

Få fenomen har fått utstå så mycket kritik som de svenska förorterna som byggdes i slutet av 60-talet, en del av det s k miljonprogrammet. Arkitekten Erik Stenberg, lektor vid KTH Arkitekturskolan, har forskat och undervisat kring den här rekorderans stadsdelar. Vi får mycket intressant och spännande information under hans guidning i Tensta.

Efter ca 1,5 timme kommer vi till Tensta Konsthall, där **vi fikar och äter en enkel smörgås**. Vi ser oss om och deltar sedan i den allmänna visningen kl 13.00. Det blir en spännande utställning av konstnären Michael Rakowitz som handlar om återbyggandet av förstört kulturarv. Visningen tar ca 30 minuter.

*Pris 155 kr resp 195 för ej medlem*  
*Anmälan senast 18 mars*  
*Betalning oss tillhanda 25 mars*





## 2023 SPIK-vandring

Tisdag 5 maj 10.30, Bergshamra tunnelbanestation, uppgången mot södra Bergshamra

Samling 10.15

Max 30 deltagare

Lars-Erik Torstenson 073 788 73 00 lars-erik@postseniorerna.se

I år är det 20 år sedan den första SPIK-vandringen gick av stapeln. Det ska vi fira med en vandring på kungliga marker, som vanligt anförda av Hans Lundén. Den tar oss förbi parker och bebyggelse från tre århundraden med minnen bl a efter Gustaf III, Karl XV och Gustaf VI Adolf, och avslutas med en jubileumslunch på Ulriksdals Slottsträdgårdskafe. Efter lunchen finns tillfälle att botanisera i trädgårdsshop och handelsträdgård.

*Pris 145 kr resp 180 för ej medlem*

*Anmälan senast 5 april*

*Betalning oss tillhanda 17 april*



## 2024 SPIK-vandring

Torsdag 7 maj 10.30, Bergshamra tunnelbanestation, uppgången mot södra Bergshamra

Samling 10.15

Max 30 deltagare

Lars-Erik Torstenson 073 788 73 00 lars-erik@postseniorerna.se

Se beskrivning 2023

## 2025 Konstvandring – Liljeholmen

Måndag 11 maj 11.30 Liljeholmstorget

Samling 11.15 vid skulpturen ”Sländan” Liljeholmstorget nära Tvärbanans hållplats

Max 25 deltagare

Monica Savander 070 694 66 39 monica.savander@telia.com

Vid Liljeholmskajen byggs det för fullt och en helt ny stadsdel har tagit form. Vandringen leds av den uppskattade guiden Marie Andersson som vi träffat ett antal gånger tidigare. Under vandringen tittar vi närmare på arkitekturen och gestaltningen av det offentliga rummet i form av torg, lekparker och gaturum samt många av de nya konstverk som alla har tillkommit under de senaste åren. Vandringen tar ca 1.30 tim.

Vi avslutar vandringen med lunch inkl sallad och kaffe på restaurang Ciao Ciao, Sjövikstorget.

*Pris 200 kr resp 235 för ej medlem*

*Anmälan senast 22 april*

*Betalning oss tillhanda 29 april*





## 2026 Bussresa Upplands gömda skatter

**Fredag 15 maj**  
**Samling vid Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72 i Stockholm kl 8.00, åter ca kl 18.**  
**Min 30 Max 49 deltagare**  
**Lennart Johansson 073 85 03 377 birgitta@barrud.se**

*Pris 900 kr resp 1100 för ej medlem*  
*Anmälan senast 8 april*  
*Betalning oss tillhanda 15 april*

Vi börjar med By Gårdsbageri i Södra Dalarna. Deras specialitet är knäckebröd och biscotter. Vi får ta del av bakningen och kan köpa i fabriksförsäljningen. Nästa stopp är Gysinge bruk i södra Gästrikland. Det är ett av de bäst bevarade vallonbruken och var i drift från 1600-talet till slutet av 1800-talet. Man hade världens första elektrostålugn, dvs man smälte stål med elektricitet. Vi blir guidade i bruket och äter lunch i orangeritädgården.

Under eftermiddagen besöker vi Tobo glasblåseri. Vi får en förklaring av de olika moment som krävs när glasprodukten växer fram. Efter visningen finns möjlighet att titta in i butiken och handla glasblåseriets egentillverkade produkter.

**I priset ingår fm-kaffe, lunch, bussresa, visningar i bageriet, glasblåseriet och på bruket.**

Foto Bengt A Lundberg



## 2027 Spelman på taket

**Tisdag 19 maj 19.00 Dansens Hus Barnhusgatan 12-14**  
**40 deltagare. Platser på parkett bänk 3-5. Biljetterna skickas ut i förväg**  
**Vid förhinder får du själv ordna ersättare**  
**Monica Savander 070 694 66 39 monica.savander@telia.com**

”Om jag hade pengar” sjunger den fattige mjölkbonden Tevye. Men pengar har han inga däremot fem upproriska döttrar som har egna idéer om sina liv. Till exempel vem de ska gifta sig med.

Världen som Tevye känner den är på väg att försvinna. Och det är bara början.

Spelman på taket är en stark och ständigt aktuell berättelse om människans behov av traditioner för att hålla den nya tiden och andra hot mot sammanhållningen ifrån sig. Och om den unga generationens behov av att bryta med samma traditioner.



Foto: Matilda Rahm

*Pris 390 kr resp 445 för ej medlem*  
*Anmälan senast 24 april*  
*Betalning oss tillhanda 30 april*

## 2028 Gamla Linköping och Kinda kanal

**Måndag 25 maj 7.30 Cityterminalen**

**Samling 7.15 vid bussgaten**

**Max 40 deltagare**

**Lars-Erik Torstenson 073 788 73 00 lars-erik@postsenioreterna.se**

En heldagsutflykt med buss till Linköping och Kinda kanal.

Vi börjar med ett stopp för förmiddagskaffe och ostsmörgås i Stavsjö, innan vi når Linköping vid 11-tiden. I Gamla Linköping har man samlat och bevarat en stor mängd historiska byggnader i stadsmiljö. Idag används ett par av dem som museum, andra huserar hantverkare och tidstypiska butiker och några fungerar som servering. Vi får en specialvisning av några intressanta byggnader, bl a det gamla postkontoret, innan vi äter lunch på Wårdshuset. Efter lunchen finns tid för egna strövtåg på området.

Vid 13.30-tiden tar vi bussen till hamnen i Stångån för en 3-timmars kryssning på Kinda kanal med M/S Kind. Båten gör sommartid dagliga turer på den 9 mil långa sjövägen som totalt innehåller 15 slussar. På vår tur kommer vi att passera genom 5 av dessa innan vi vänder före Hjulsbro sluss och återvänder nedströms. Leden är känd under namnet Kinda kanal, trots att den grävda kanalen bara är ett par kilometer lång, och öppnade för trafik 1871. Den norra delen går längs Stångån och den södra delen går via sjösystemen Rängen, Järnlunden och Åsunden till slutmålet Horn.

Ombord på båten serveras eftermiddagskaffe med dopp. Till sist återvänder vi med bussen från Linköping till Stockholm, dit vi anländer vid 20-tiden.

**I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med ostsmörgås, guidning och lunch i Gamla Linköping, båt-kryssning på Kinda kanal med eftermiddagskaffe.**

*Pris 920 kr resp 1085 för ej medlem*

*Anmälan senast 30 april*

*Betalning oss tillhanda 15 maj*



## 2029 Blockmakarens hus

Onsdag 27 maj 12.30

Samling 12.15 utanför porten till Stigbergsgatan 21

Transport: Åk antingen till Slussen och promenera Katarinavägen till Tjärhovsplan och ta där Mamsell Josabeths trappor upp till Stigbergsgatan. Alternativt åk buss 2 eller 3 som går Folkungagatan, kliv av hållplats Nytorosgatan och gå till Tjärhovsplan och sedan trapporna upp till Stigbergsgatan.

Max 15 deltagare

Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)

Året är 1917. I en röd träkåk på Stigberget bor blockmakare Andersson med fru och vuxna söner. Blockmakaren var anställd vid flottan och hade både bostad och verkstad i gathuset. I gårdshuset flyttar Emilia Gustavsson in med en lungsjuk man och fyra barn. Strax efter inflyttningen blir Emilia änka och börjar arbeta som tidningsbud. Varje morgon går hon den långa vägen via Slussen till Norrmalm för att hämta tidningar. Hör vår guide berätta mer om hur livet var för 100 år sedan.



*Pris 165 kr resp 210 för icke medlem*

*Anmälan senast 20 april*

*Betalning oss tillhanda 27 april*

## 2030 Blockmakarens hus

Onsdag 27 maj 13.45

Samling 13.30 utanför porten till Stigbergsgatan 21

Max 15 deltagare

Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)

Se beskrivning 2029



# 2031 Resa till Narva

**Måndag 1 juni- fredag 5 juni**

**Samling i Värtaterminalen, rederi Tallink, måndag 1 juni kl 15.30**

**Min 20 – max 25 deltagare**

**Tommy Svensson 073 39 00 329 [tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com)**

Resan tar oss till gränsen mot Ryssland och Sveriges stormaktstid. Vi bor på Noorus Spa-Hotel vid den 7 km långa sandstranden. Vi besöker Kuremäe, Estlands enda rysk-ortodoxa nunnekloster och ser kyrkan, trädgården samt kyrkogården. I Avinurme, känt för sin snickartradition får vi prova estniskt hantverk som gått i arv genom generationerna sedan 1786. Vi besöker även staden Sillamäe som under ockupationen stod för 25 procent av Sovjets uranproduktion. Staden stängdes för omvärlden, ströks från kartorna och gick under namnet Postbox 22. Sista stopp blir Vihula, en herrgård med anor från 1500-talet.

Program:

## **Dag 1**

16.00 Ombordstigning.

18.00 Gemensam middag

## **Dag 2**

Sjöfrukost ombord

10.30 Ankomst Tallinn och resa till Avinurme

13.00 Lunch, underhållning och workshop i lokalt hantverk

15.00 Avresa klostret Kuremäe

17.00 ankomst Narva-Jöessu, egen tid för spa innan gemensam middag.

## **Dag 3**

10.00 Sightseeing i Narva med Hermannsborgen och Bastionen

12.30 Lunch

14.00 Ledig eftermiddag för spa

## **Dag 4**

Återresa till Tallinn via Sillamäe

12.30 Lunch och guidad visning på Vihula herrgård

16.00 Ombordstigning

17.30 Gemensam buffémiddag.

## **Dag 5**

Frukost

ombord

10.15

Ankomst

Värta-

terminalen.



## **Singel A-hytt (hytt med fönster)**

Medlem 6 800 kr Ej medlem 7 067 kr

## **Dubbel A-Hytt**

Medlem 5 520 kr Ej medlem 5 787 kr

## **Singel B-Hytt (hytt utan fönster)**

Medlem 6 642 kr Ej medlem 6 907 kr

## **Dubbel B-hytt**

Medlem 5 440 kr Ej medlem 5 707 kr

I priserna ingår: båtresa t/r, 2 rätters middag med dryck, frukost alla dagar, 2 middagar i Narva, 3 luncher, samtliga utflykter, inträde till spa och svensktalande guide.

I middagen på båten ingår dryckespaket, 2 glas vin/öl, kaffe/the och avec. I buffén på båten ingår öl/vin och kaffe. I måltiderna på hotellen ingår bordsvatten och kaffe/the.

*Anmälan senast 20 april*

*Betalning oss tillhanda 30 april*

*Vid anmälan ange: Födelsedatum och typ av hytt som önskas*

*Medtag giltigt pass eller nationellt id-kort*

*Ange om du vill ha vegetariskt eller om du har någon form av allergi*

# 2032 Vandrning i Gamla Stan

## avslutning i kvarteret Cepheus

**Tisdagen 2 juni 11.00**

**Samling 10.45 vid Mynttorget i Gamla Stan**

**Max 30 personer**

**Margareta Glock, 070 748 18 07 [margareta.glock@gmail.com](mailto:margareta.glock@gmail.com)**

Vi startar på Mynttorget och vandrar i det som finns kvar av det medeltida Stockholm och besöker bland annat Helvetesgränd, S:t Görän och draken, Stortorget och tittar på medeltida hus och gränder.

Vi går sedan vidare mot Köpmangatan och kvarteret Cepheus, som genomgick en stor sanering genom Samfundet S:t Erik med början 1934.

**Efter besöket i kvarteret äter vi på restaurang Under Kastanjen dagens lunch med bröd, vatten och kaffe/te.**

*Pris 165 kr resp 210 för icke medlem*

*Anmälan senast 28 april*

*Betalning oss tillhanda 11 maj*

*samt information om ev allergier*

Foto: Margareta Glock





# 2033 Waldemarsudde och Bonniers porträttsamling

Torsdag 11 juni 10.30

Samling 10.15 Cityterminalen, vid gaten

Min 20 max 40 deltagare

Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)

Vi börjar med ett besök på Prins Eugens Waldemarsudde. Prins Eugen (1865-1947) arbetade hela livet som konstnär vid sidan om sina representativa uppdrag. Vi kommer att få veta mer om honom som konstnär, konstsamlare, konstmecenat och om hans insatser i svenskt kultur- och samhällsliv.

Efter visningen åker vi till Thielska galleriet där vi äter lunch på Café Monika Ahlberg. Efter lunchen åker vi den korta biten till Nedre Manilla. Där finns en unik porträttsamling av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och författare speglar samlingen 1900-talets svenska kulturliv.

Bonnierska porträttsamlingen startades av Karl-Otto Bonnier omkring sekelskiftet 1900 och består idag av över 300 verk. Konstsamlingen är bara öppen för förbokade grupper.

**I priset ingår bussresa, inträde och visning på Waldemarsudde, visning på Nedre Manilla samt lunch (varmrökt lax med romsås, basilikapotatis, smör, bröd, vatten och kaffe).**



*Pris 650 kr resp 790 för icke medlem  
Anmälan senast 11 maj  
Betaling oss tillhanda 18 maj*





# 2034 Österbybruk

Torsdag 13 augusti 8.00 Cityterminalen

Samling 7.45 vid bussgaten

Min 20 max 40 deltagare

Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)

Vi kommer fram till Österbybruk vid halvtiotiden och börjar med kaffe/te och smörgås i hembygds-gården. Under tiden vi dricker vårt förmiddagskaffe blir det musikunderhållning. En spelman kom-mer och spelar på sin nyckelharpa och berättar om dess historia och om musikens betydelse för dem som levde på de uppländska brukena.

Efter fiket får vi en visning av vallonsmedjan, världens enda fungerande vallonsmedja med anor från 1600-talet. Vi får följa järnets väg från malmen i Dannemora gruva till den färdiga exportvaran, stångjärnet. Vi besöker också smedsbostaden som visar ett arbetarhem från sekelskiftet 1900.

Efter visningen har vi egen tid då vi själva kan titta på något av det som finns på området, bland annat lantbruksmuseum, klensmedja, vävstuga, keramikverkstad och galleri.

Efter lunch på värdshuset Gammal Tammen får vi en visning av den återskapade Orangeriträdgården. Trädgården ser idag ut som den gjorde under brukets storhetstid då den försörjde herrgården med frukt och grönsaker året om. Här finns också en affär som säljer säsongens skörd, trädgårdsväx-ter och krukväxter och i orangeriet finns en utställning om trädgårdens historia.

Vi är tillbaka i Stockholm vid 17.

**I priset ingår bussresa, visning av smedjan, smedsbostaden och trädgården, fm-kaffe med smör-gås och lunch.**

*Pris 730 kr resp 855 för ej medlem*

*Anmälan senast 6 juli*

*Betalning oss tillhanda 13 juli*





## 2035 Enköpings parker

Tisdag 25 augusti 8.15 Cityterminalen

Samling 8.00 vid bussgaten

Min 20 max 40 deltagare

Chris Larsson 070 263 63 14 [aktiviteter.chris@gmail.com](mailto:aktiviteter.chris@gmail.com)

Framme i Enköping börjar vi med förmiddagsfika på cafe Tant Gredelin. Efter kaffet är det dags att ta oss an denna parkernas stad. Stadsträdgårdsmästaren Stefan Mattson drog på 1990-talet igång satsningen på fler gröna ytor. I centrala staden finns ett tjugotal parker, en del är små fickparker andra är större med plats för lek och picknick. Kronan på verket är Drömparken skapad av den kände trädgårdsdesignern Piet Oudolf. Vi kommer att få se de flesta av parkerna när vi åker med parktåget. En guide berättar om parkerna och även lite om stadens historia. Eftersom minitåget bara tar 25 passagerare delas vi in i två grupper.

Medan den ena gruppen åker parktåget får den andra gruppen en visning av Westerlundska gården och höra mer om den berömde läkaren. Doktor Westerlund blev stadsläkare i Enköping 1867 och blev snart känd i hela Europa för sitt arbete med att bota människor som hade problem med nerverna. Han rekommenderade sina patienter dagliga promenader och ansåg att sysselsättning var bra för välbefinnandet. Hans regim var sträng och som patient fick man underkasta sig hans metoder, han ville inte behandla människor som inte ville bli friska. Idag minns vi honom mest för dr Westerlunds hälsoblomma eller rosengeranium som den också kallas. Han ansåg att alla borde ha en sådan i sovrummet för att doften var renande och bra för hälsan. I Westerlundska gården bodde och verkade doktorn, trädgården är anlagd i stil med hur stadsträdgårdar såg ut vid sekelskiftet 1900.

Innan lunchen, byter grupperna aktivitet. Efter lunchen åker vi mot Stockholm och stannar vid Glasbolaget i Bro som drivs av Ammy Olofsson och Erika Kristoffersson Bredberg. De arbetar medvetet med hållbar produktion, ugnen drivs på deponigas och de smälter ner återvunnet glas och använder på nytt. De kommer att visa oss sin glashytta och berätta om hur de arbetar. De har också en utställningshall där även andra glaskonstnärer ibland ställer ut. Vi är tillbaka i Stockholm vid 17.

**I priset ingår bussresa, rundtur i Enköpings parker, visning av Westerlundska gården, visning av Glasbolaget, förmiddagskaffe/te och smörgås samt lunch.**

*Pris 745 kr resp 880 för ej medlem*

*Anmälan senast 15 juli*

*Betalning oss tillhanda 22 juli*





### **Vem kan bli medlem?**

Posten Seniorerna är en naturlig mötesplats för alla som slutat i Posten. Din make/maka eller sambo/särbo kan bli medlem i föreningen och delta i aktiviteter till lägre kostnad.

Vi ser gärna att du hjälper oss att värva nya medlemmar! Under fliken Ny medlem på vår hemsida kan du hämta och skriva ut anmälningsblanketten. Skicka in blanketten eller lämna den till någon i styrelsen.

### **Medlemsavgift**

Medlemsavgiften är 150 kr per år. Den betalas i januari genom avdrag från Nordeakonto eller genom egen inbetalning senast den sista januari till Plusgiro 13 06 66-1 eller Bankgiro 429-4807.

Genom att betala medlemsavgiften accepterar du att vi sparar dina uppgifter för medlemsadministration. Uppgifterna sparas så länge medlemskapet gäller. Därefter raderas uppgifterna. (Allt enligt Dataskyddsförordningen – GDPR). Inga personuppgifter säljs vidare till andra organisationer eller företag.

### **Adressändring**

Anmäl ändring av adress, telefon, och e-postadress till Tommy Svensson (se styrelseförteckningen) så att vi kan hålla medlemsregistret aktuellt.

### **Anmälan till aktivitet**

Du anmäler dig helst via hemsidan [www.postseniorerna.se](http://www.postseniorerna.se). Om du inte har tillgång till dator skickar du blanketten som finns sist i programmet till respektive aktivitetsansvarig.

Vi tillämpar följande regler för anmälan och betalning:

- Medlemmar som vill gå tillsammans och önskar få platser intill varandra (t ex teater) gör gemensam anmälan i anmälares namn. Hela betalningen görs av anmälares namn.
- Medlem med rörelsehinder/annat handikapp ordnar själv den assistans som behövs.

Vid anmälan via hemsidan skickas en bekräftelse till angiven mejladress.

Genom att anmäla dig till en aktivitet accepterar du att vi sparar dina uppgifter i en deltagarförteckning till dess aktiviteten är genomförd. (Dataskyddsförordningen – GDPR).

### **Betalning**

Betalningen gör du till vårt Plusgiro 13 06 66-1 eller Bankgiro 429-4807, gärna via din internetbank. Ange namn samt nummer och belopp för respektive aktivitet när du betalar. Betalningar ska vara oss tillhanda senast angiven dag så att vi slipper påminna och för att du inte ska förlora din plats om det är kö. Tänk på att bankgiroinbetalning kan ta längre tid.

### **Återbud och återbetalning**

Om du anmält dig till en aktivitet och lämnar återbud senast sista betalningsdagen får du pengarna tillbaka. Vid senare återbud sker i regel ingen återbetalning. Lämna återbud snarast möjligt!

### **Turordning och kölista vid stor efterfrågan**

Anmälningarna turordnas efter ankomstdatum. Om du inte får plats på grund av att aktiviteten är fullteknad sätter vi upp dig på kölista. Du får då besked om detta. Hör du inte av oss har du kommit med.

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

Programmet finns även på vår hemsida. Det uppdateras kontinuerligt med programändringar och annat som kan vara av intresse. Generellt för hemsidan gäller att om du klickar på understrukena ord kommer du vidare till en ny sida.

### **Valberedning**

- Kenth Franson, [kent.fr@telia.com](mailto:kent.fr@telia.com), 072 740 72 88, *sammankallande*
- Eva-Gun Westberg-Wigenstedt, [eva-gun@comhem.se](mailto:eva-gun@comhem.se), 070 577 12 20
- Yvonne Andersson Lundin, [yvonne.e.andersson@gmail.com](mailto:yvonne.e.andersson@gmail.com), 070 635 40 52



# Styrelsen



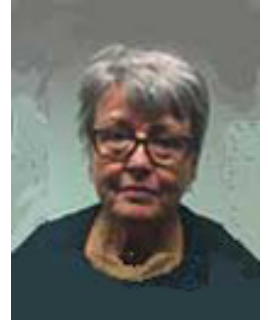
Ordförande  
Sören Arnström  
Majrovägen 27  
122 49 Enske  
[soren.arnstrom@outlook.com](mailto:soren.arnstrom@outlook.com)  
070 556 16 34

Vice Ordförande  
Chris Larsson  
Svartviksslingan 15  
167 38 Bromma  
[chris.i.larsson@gmail.com](mailto:chris.i.larsson@gmail.com)  
070 263 63 14



Kassör  
Birgitta Eklund  
Stockvägen 12B  
142 52 Skogås  
[i.birgitta eklund@telia.com](mailto:i.birgitta eklund@telia.com)  
073 063 30 14

Sekreterare  
Marie-Louise Israelsson  
Förmansvägen 20  
117 59 Stockholm  
[gmlisraelson@hotmail.com](mailto:gmlisraelson@hotmail.com)  
070 874 41 68



Ledamot  
Monica Savander  
Pryssgränd 3 A  
118 20 Stockholm  
[monica.savander@telia.com](mailto:monica.savander@telia.com)  
070 694 66 39

Ledamot  
Ulla Regeheim  
Maltesholmsgränd 4 Lgh 1201  
165 62 Hässelby  
[ulla.regeheim@gmail.com](mailto:ulla.regeheim@gmail.com)  
073 313 20 70



Medlemsansvarig  
Tommy Svensson  
Selmedalsvägen 46, 7 tr  
129 37 Hägersten  
[tommy.bg.svensson@telia.com](mailto:tommy.bg.svensson@telia.com)  
073 390 03 29

Ledamot  
Lennart Johansson  
Riggvägen 6  
133 44 Saltsjöbaden  
[birgitta@barrud.se](mailto:birgitta@barrud.se)  
073 850 33 77



Ledamot  
Birgitta Ellius  
Taltrastvägen 14  
183 51 Täby  
[birgitta@ellius.se](mailto:birgitta@ellius.se)  
073 079 02 42

Ledamot  
Lars-Erik Torstenson  
Tjurbergsgatan 27 C  
118 56 Stockholm  
[lars-erik@postseniorerna.se](mailto:lars-erik@postseniorerna.se)  
073 788 73 00



Ledamot  
Margareta Glock  
Köpmangatan 5  
111 31 Stockholm  
[margareta.glock@gmail.com](mailto:margareta.glock@gmail.com)  
070 748 18 07

Webbansvarig  
Cissi Ridderstolpe  
[cissi.ridderstolpe@gmail.com](mailto:cissi.ridderstolpe@gmail.com)  
070 638 30 32



Du når hela styrelsen på e-postadressen [styrelsen@postseniorerna.se](mailto:styrelsen@postseniorerna.se)

## Anmälningarna skickas till respektive aktivitetsansvarig

Anmälan till aktivitet, nr och namn:		Namn (v g texta)
Gatuadress		Telefon
Postnummer	Postadress	E-postadress
Namn på ev medföljande (Ange ”Medlem” eller ”Ej medlem”)		
Speciella önskemål, t ex vegetarisk mat		
Datum	Underskrift	

Anmälan till aktivitet, nr och namn:		Namn (v g texta)
Gatuadress		Telefon
Postnummer	Postadress	E-postadress
Namn på ev medföljande (Ange ”Medlem” eller ”Ej medlem”)		
Speciella önskemål, t ex vegetarisk mat		
Datum	Underskrift	

Anmälan till aktivitet, nr och namn:		Namn (v g texta)
Gatuadress		Telefon
Postnummer	Postadress	E-postadress
Namn på ev medföljande (Ange ”Medlem” eller ”Ej medlem”)		
Speciella önskemål, t ex vegetarisk mat		
Datum	Underskrift	

**Anmälningarna skickas till respektive aktivitetsansvarig**