

# Seniorträffar

## - hösten 2024 -

### Varmt välkomna!

**TORSDAGAR KL. 13.00 I NICOLAISALEN, SJÄLAGÅRD SGATAN 13**

Vid varje tillfälle serveras soppa till en kostnad av 50 kr

**OBS! Av brandsäkerhetsskäl får max 50 personer vistas i Nicolaisalen.  
Därefter måste vi tyvärr stänga dörrarna**

TORSDAG 19 SEPTEMBER KL. 13.00

**TRE GENERATIONER TESSIN** – En inblick i en spännande familj och ett unikt palats på Slottsbacken. Föreläsning av Anders Odelius, författare och fotograf till boken "Tessinska palatset – En rundvandring i ord och bild"

TORSDAG 26 SEPTEMBER KL. 13.00

**I VISANS TECKEN** – Hanna Sandman sång och Patrik Sandin, piano

TORSDAG 3 OKTOBER KL. 13.00

**KUNGL. HOVSTATERNAS ORGANISATION OCH EKONOMI**

Katri Carlberg – Slottets chef för ekonomiavdelningen berättar

TORSDAG 10 OKTOBER KL. 13.00

**BÅGAR, HOODOOS OCH DÖDLIG HETTA**

Sabina Kojj berättar om sin resa genom sydvästra USA:s nationalparker

TORSDAG 17 OKTOBER KL. 13.00

**VI SJUNGER OM HÖSTEN OCH MINNS VISOR OCH GAMLA GODINGAR**

tillsammans med Samfundet för unison sång under ledning av Ingrid Baumgarts

TORSDAG 24 OKTOBER KL. 13.00

**ÄR DEN FRANSKA SKOLAN BÄTTRE ÄN DEN SVENSKA?**

Ulf Lindgren berättar om sina tio år som studierektor på Lycee Français

TORSDAG 31 OKTOBER KL. 13.00

**SÄG DET I TONER...**

Allsång och musikaliska pärlor med Suzanna Kroon Hahr

TORSDAG 7 NOVEMBER KL. 13.00

**ÅRETS NOBELPRISTAGARE** Åsa Husberg berättar

v.g vänd

TORSDAG 14 NOVEMBER KL. 13.00

**DET LYCKLIGA ARABIEN MED LINNÉLÄRJUNGEN PETER FORSSKÅL I JEMEN.** Klas Helmerson berättar

TORSDAG 21 NOVEMBER KL. 13.00

**ORD OCH INGA VISOR!** Kristina Ljunggren och Mikael Halldin

TORSDAG 28 NOVEMBER KL. 13.00

**VI SJUNGER IN ADVENT TILLSAMMANS** med Mattias Wager

TORSDAG 5 DECEMBER KL. 13.00

**ULF LINDGREN FRÅGAR SIG: VARFÖR ÄR ALLT SÅ ANNORLUNDA I JAPAN?**

TORSDAG 12 DECEMBER KL. 13.00

**LUCIAKAFFE I STORKYRKOSALEN**

med julsmörgås, luciatåg och pepparkakslotteri.

Plats: Storkyrkosalen, Trädgårdsgatan 9 vid Stortorget

Kostnad: 60 kr. Betalas på plats.

OBS Anmälan: Ring 08-723 30 03 (vardagar kl. 10-15) senast 5/12

Begränsat antal platser.

### **EFTERMIDDAGSKAFFE – SAMVARO KRING KAFFEBORDEN**

**PLATS:** Nicolaisalen, Själagårdsgatan 13

**DATUM:** Varannan tisdag (udda veckor) 24 sept, 8 okt, 22 okt 5 nov och 19 nov

**TID:** 14.00–15.30

**KOSTNAD:** Kaffe och våffla 20 kr

**SENIORYOGA PÅ SJÄLAGÅRDEN HÖSTEN 2024** – I yoga fördjupar du andningen och öppnar upp för hjärtats cirkulation. Forskning på seniorer visar att yoga kan ge såväl ökad koncentration och minnesförmåga, som balans och inre lugn. Alla kan yoga med anpassade rörelser och stöd av stol.

**PLATS:** Nicolaisalen, Själagårdsgatan 13

**DATUM:** Onsdagar 18 sep, 2 okt, 16 okt, 30 okt, 13 nov, 27 nov och 11 dec.

**TID:** 10.00 – 11.00

**KOSTNAD:** 30 kr per tillfälle (Swish - 123 054 33 48)

**LEDARE:** Anna Hertting, leg fysioterapeut & certifierad yogalärare  
(mobil: 0703-50 86 04)