

# Seniorklubben

## SEB Stockholm

### **Program nr 3 2019 – Höst och vinter**

Anmälan till aktiviteter är bindande. Klubben kommer dock där det är möjligt att erbjuda plats/biljett till annan medlem.

På de aktiviteter, som har flera olika alternativ, är det viktigt att du markerar alla tillfällen som du kan. Detta underlättar enormt för oss på kansliet.

Glöm inte att se våra tips på hemsidan [www.sebsenior.se](http://www.sebsenior.se).

### **Klubben stänger för jul- och nyårsuppehåll**

Kansliet håller stängt fr o m fredagen den 6 december och öppnar åter måndagen den 13 januari 2019.

### **I klubblokalen, Dalvägen 14, Solna:**

#### **Öppet hus hösten 2019**

Den första tisdagen i september, oktober och november är det något på gång i vår klubblokal.

Det kan vara ett föredrag, ett musikaliskt inslag eller någon annan aktivitet.

Någon föranmälan behövs inte, det är bara att slinka in.

Insläpp från kl 13.30 då kaffe och bulle serveras. Föredraget/aktiviteten börjar kl 14.00.

#### **Tisdagen den 1 oktober**

Super vi ihjäl oss – eller dricker vi oss till hälsa?

Alkoholhaltiga drycker har sedan urminnes tider använts som stimulantia och spridit både glädje och trevnad i umgänget människor emellan. Tyvärr har överkonsumtion och missbruk också lett till stora både personliga och sociala problem i vårt samhälle.

I Sverige konsumeras t ex hälften av alkoholen av 10 % av den vuxna befolkningen och det är inom denna grupp som de stora problemen finns. Hos de andra 90 %, som är "normalkonsumenterna" kan alkohol faktiskt ha klara positiva effekter, i synnerhet hos medelålders och äldre personer.

Bengt Fagrell, Professor emeritus i medicin, specialist i medicin och hjärt-/kärlsjukdomar vid Karolinska Institutet, kommer och föreläser om detta. Drick med måtta och lev väl!

## **Tisdagen den 5 november**

Elvis Presley "The King" – det är ett par år sedan hade vi besök av Håkan Burman som spelade och berättade om Elvis Presley och hans liv. Det blev så populärt och mycket välbesökt. Nu kommer Håkan tillbaka och vi får njuta av berättelsen och lyssna på musiken.

### **Pub:**

Välkomna till klubbens trivsamma pubkvällar hösten 2019 som är: måndagen den 23 september, måndagen den 28 oktober och tisdagen den 26 november.

Vi hälsar gamla och nya gäster välkomna till vår klubblokal, Dalvägen 14, 2 tr, i Solna, mellan kl 17.00 och 20.00 till några timmars trevligt umgänge i glada vänners lag.

Obs! Porten i gatuplanet stänger kl 18.00.

### **Julbord:**

## **Julbord på Gamla Riksarkivet, Birger Jarls Torg 2a fredagen den 22 november kl 11.00-13.30**

Favorit i repris!

Sedan premiären 2014 har gästerna givit Gamla Riksarkivet förtroendet att vara en del av deras julfirande. Det har blivit en högtidlig tradition att i samband med julbordet bjuda gästerna på hemkryddad glögg och berätta historien om Gamla Riksarkivet.

Niklas Ekstedt, som har en stjärna i Guide Michelin, bjuder in till ett dignande julbord fyllt med hemlagade delikatesser, klassiker och personliga favoriter.

Inga drycker till maten ingår! Endast kortbetalning!

Priset är 495 kronor per person. Anmälan på Svarkort 14 senast den 20 oktober.

### **Luciafirande**

## **I klubblokalen fredagen den 13 december kl 09.30**

Vi får återigen besök av Stockholms Estetiska Gymnasium som förra året sjöng så vackert. Lucia kommer kl. 10.00 och underhåller oss en stund.

Vi bjuder på kaffe med bröd och varm glögg.

Anmälan på Svarkort 15 senast 31 oktober.

## **Besök:**

### **Judiska Museet – onsdagen den 9 oktober kl 11.00**

Ett nästan okänt kulturarv synliggjordes när Judiska Museet öppnade portarna igen den 6 juni, nu i Stockholms äldsta bevarade synagoga i Gamla stan. Tidigare låg museet i Vasastan. Museet skildrar judiskt liv i Sverige under nästan 300 år. Vår guide berättar om när de första judarna kom till Sverige och visar hur deras kulturarv har integrerats i vår svenska kultur. "Museet ska vara en öppen plats för alla som är nyfikna på det judiska" enligt museichefen Christina Gamstorp.

Priset är 150 kronor per person. Anmälan på Svarskort 10 senast den 24 september.

### **Lunch på Internationella Restaurangskolan - tisdagen den 15 oktober kl 11.45**

Favorit i repris!

Skolan ligger på Kungsholmen, närmare bestämt Alströmergatan 39. Utbildningen är 2-årig och eleverna gör sin praktik på landets främsta restauranger. På svarskortet väljer du om du önskar kött eller fisk. Lunchen är en och en halv timme.

Priset är 110 kronor per person exkl. dryck. Anmälan på Svarskort 10 senast den 24 september.

### **Villa Akleja i Vaxholm - fredagen den 18 oktober kl 11.00**

Välkommen till ovanstående visning av det unika sekelskifteshuset Villa Akleja. Under 1½ timme bjuder Claes Moser in till ett färgstarkt sekelskifteskalas med värdparet Acke & Eja som huvudpersoner. Vid ankomsten serveras kaffe/te smörgås samt kaka.

Adressen är Pilgatan 5 som ligger centralt inne i Vaxholm.

Vi organiserar ingen gemensam transport. Man kan ta buss nr 670 från Östra Station och stiga av vid Vaxholms kyrka, därefter ca fem minuters promenad till villan.

Priset är 350 kr per person. Anmälan på Svarskort nr 10 senast den 24 september.

### **"Jorden runt på 100 minuter" – torsdagen den 24 oktober kl 11.00**

Anders Hanser - favorit i repris. På 4 veckor såg omkring ettusen personer Anders Hansers nya jubileumsfilm "Jorden runt på 100 minuter". Nu får även vi en chans att se den på Grand Sveavägen. Priset är 190 kr per person.

Vi samlas kl. 10.45 för avprickning. Anmälan på Svarskort 11 senast den 1 oktober.

**Stockholms stadsmuseum – Museets guldkorn tisdagen den 19 november och torsdagen den 21 november, båda dagarna kl 13.00**

Stockholms stadsmuseum är efter en omfattande renovering åter öppet. Stadsmuseum har under våren haft en visning kallad Museets guldkorn. I höst kommer denna att återigen genomföras. Utställningen finns på tre våningsplan och vi får en guidad tur, som tar ca 50 minuter.

Priset är 60 kr per person. Anmälan på Svarskort 13 senast den 11 oktober.

**Ljustöpning – onsdagen den 4 december kl 11.00**

Välkommen till STHLM Ljustöperi under några trevliga timmar i mysig miljö. Att tillverka ljus är ett gammalt hantverk och i ateljén i Per-Anders Fogelströms kvarter, där Liljeholmens Ljusfabrik en gång låg, förs traditionen vidare. Vi lär oss tekniken och får ta med oss hem 10 ljus att förgylla julen med.

Adressen är Bondegatan 81 och aktiviteten tar ca 2,5-3 timmar.

Priset är 315 kr per person och då ingår soppa, bröd och kaffe.

Anmälan på Svarskort 13 senast den 11 oktober.

**Konserter:**

**Berwaldhallen – Glenn Miller Orchestra – Christmas Show  
söndagen den 15 december kl 16.00**

Säcken är packad med låtar ur Glenn Millers fantastiska repertoar samt ett antal senare skrivna musikarrangemang på julmelodier. Om du älskar Glenn Millers musik, att svänga till julklassiker och en väldigt bra show, ja då är detta showen för dig! Glenn Miller Orchestra Scandinavia under ledning av trombonisten Jan Slottenäs spelar med licens från Glenn Miller Productions, Inc., New York, U.S.A. och turnerar regelbundet i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Orkestern utgår från Stockholm och inkluderar flera yngre musiker ur Sveriges jazzelit.

Konsertlängd: 2 tim 30 min inklusive paus.

Priset är 550 kr per biljett. Anmälan på Svarskort 11 senast den 1 oktober.

**Konserthusets stora julkonsert - En gnistrade show med många av de klassiska julsångerna lördagen den 21 december kl 15.00**

Julen är en musikens högtid! Varmt välkommen till Konserthusets stora julkonsert, en gnistrade härlig show med många av de älskade klassiska julsångerna och favoriter ur den amerikanska traditionen.

Tillsammans med Kungliga Filharmonikerna framträder vid årets konsert den hyllade och mångsidiga sopranen Hannah Holgersson och barytonen Fredrik Zetterström. Den

mångsidiga Holgersson rör sig mellan klassisk repertoar, musikal och nyskrivet. Zetterström är en av Sveriges främsta barytonsångare med stor verksamhet såväl i Sverige som internationellt och med en lång rad hyllade operaroller på repertoaren.

Extra drag på scenen blir det med svenske Philip Jalmelid och norska Tuva B Larsen – uppmärksammade musikalartister, sångare och skådespelare. Båda är för övrigt aktuella i långköraren Såsom i himmelen på Oscarsteatern.

Leder Kungliga Filharmonikerna och den stora kören gör Christoffer Holgersson som tidigare framträtt både här Konserthuset Stockholm, i Berwaldhallen och på Folkoperan. Han är även körledare och dirigent i Adolf Fredriks församling, Stockholm.

Värd för årets stora julkonsert är Konserthusets chef Stefan Forsberg.

Föreställningen äger rum i den stora salen. Sluttid ca kl 16.30.

Priset är 380 kr per biljett. Anmälan på Svarskort 11 senast den 1 oktober.

### **Berwaldhallen - Nyårsafton tisdagen den 31 december 2019 kl 16.00**

Stockholms Straussorkester under ledning av Mika Eischenholtz.

Välkända toner av familjen Strauss.

Dansare från Prag nationaloperan

Konsertvärd: Operasångerskan Marianne Eklöf.

Priset är 450 kr per person och inkluderar ett glas vin eller motsvarande alkoholfritt alternativ samt tilltugg. Anmälan på Svarskort 13 senast den 11 oktober.

### **I Sinatras fotspår – lördagen den 1 februari 2020 kl 15.00**

Upplev Las Vegas på Musikaliska, Nybrokajen 11, med de sjungande och dansanta musikalartisterna Rennie Mirro, Karl Dyal och Joachim Bergström. Det blir tidlösa klassiker och häftigt storbandssound med Blåsarsymfonikerna, dirigerad av Joakim Hallin.

Priset är 225 kr per person. Anmälan på Svarskort 15 senast den 31 oktober.

### **Teater:**

### **Älskarinnor - En föreställning i Årsta Folkets Hus och teater - Stockholms stadsteater söndagen den 3 november 2019 kl 17.00**

Stockholms stadsteater har flyttat ut från Sergels Torg till många olika teatrar runt om i Stockholm under renoveringen i 18 månader och denna är i Årsta Folkets hus och teater och ligger på Årsta torg.

Paris. Ljusets stad i den lyckliga och bekymmerslösa brytpunkten mellan två världskrig. Alla vill vara där, i Paris. Där allt händer, i en tid då tolerans, frihet och utforskande plötsligt gör det möjligt för kvinnan att förverkliga sig själv. Vem hon älskar, hur hon

älskar, varför hon älskar – valen är hennes. Verkligheten är en annan för Marianne, född och uppvuxen i ett Paris som inte ser ut som det i drömmarna. Hon kämpar hårt för att få bygga sitt eget liv, sin egen identitet som vi idag skulle kalla queer.

De samtalar och festar, festar och samtalar. De sökte Paris och fann varandra. De sökte friheten – men till vilket pris?

Älskarinnor är en nyskriven pjäs. Pjäsen utspelar sig under en mycket händelserik epok av västerländsk kulturhistoria.

Medverkande: Pierina Rizzo, Polly Kisch, Simon Edenroth, Eva Stensson, Anders Johannisson, Maria Kulle med många flera...

Av: Ann-Sofie Barany, Regi: Philip Zandén,

Priset är 225 kr per biljett. Anmälan på Svarskort 12 senast den 6 oktober.

**Min fantastiska väninna – Ytterligare ett fåtal biljetter - En föreställning i Årsta Folkets Hus och teater - Stockholms stadsteater söndagen den 2 februari 2020 kl 16.00**

Vi köper biljetter igen till nästa spelperiod då samtliga föreställningar på våren var slutsålda och alla då inte fick biljetter som önskade det.

Lila och Elena – på 1950-talet är de barn i Neapels fattiga och våldsamma kvarter. De är bästa vänner och skolan är deras frizon.

Lila, den egensinniga och briljanta drömmer om att bli författare. Istället måste hon sluta skolan för att hjälpa till att försörja familjen.

Elena tar sig genom nålsögat och får fortsätta i realskolan. När Lila gifter sig som tonåring flyttar Elena från Neapel för att läsa på universitetet.

Livet skiljer dem åt. Men för alltid är de del av varandras blodomlopp.

Det är Elena som förverkligar deras barndomsdröm – hon blir författare. Och långt senare är det hon som bestämmer sig för att berätta deras historia. Trots att Lila har förbjudit henne.

Min fantastiska väninna av April de Angelis är baserad på Elena Ferrantes världssuccé om kvinnlig vänskap under en tid av sexuell frigörelse, sociala förändringar och upptrappat politiskt våld. Den fick lysande recensioner efter premiären våren 2017 på Rose Theatre Kingston i London.

Medverkande: Maja Rung, Ruth Vega Fernandez, Sylvia Rauan, Angelika Prick, Sandra Medina, Per Sandberg, Pablo Leiva Wenger, Henrik Norlén, Ole Forsberg, Fredrik Lycke, Peter Gardiner och Astrid Assefa.

Av: Elena Ferrante. Dramatisering: April De Angelis Översättning: Johanna Hedenberg  
Regi: Maria Sid Scenografi: Zofi Nilsson Lagerman

Priset är 265 kr per biljett. Anmälan på Svarskort 12 senast den 6 oktober 2019.

**Spelman på taket – Fortsätter att spelas våren 2020 - En föreställning på Dansens Hus - Stockholms stadsteater lördagen den 15 februari kl 18.00 samt tisdagen den 25 februari kl 19.00**

Musikalen Spelman på taket fick varmt mottagande och bra recensioner så nu har vi **två nya datum**.

Spelman på taket är baserad på Aleichhems berättelser och i huvudrollerna ser vi Dan Ekborg och Pia Johansson. Det blir en väldigt stor ensemble med skådespelare och dansare.

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

Tevye och hans fru Golde älskar varandra. Rena turen eftersom ingen frågade efter deras åsikt när äktenskapsmäklaren och deras föräldrar bestämde att det skulle bli just de två.

Så har traditionen alltid sett ut bland den judiska befolkningen i deras lilla by på den ryska landsbygden. Men nu har den nya tiden även nått hit.

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

Till ex 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 den om den unga generationens behov av att bryta med samma traditioner.

Medverkande: Dan Ekborg, Pia Johansson, Henning Attlin, Petter Skoglund, Samuel Fröler, Lars Lind, Lena-Pia Bernhardsson och många fler...

Priset är 370 kronor per biljett. Anmälan på Svarskort 12 senast den 6 oktober

**Inrikes resor:**

**Smaka på Bergslagen – tisdagen den 22 oktober**

Följ med oss på en dagstur till smakfulla Bergslagen!

Vi startar kl 07.30 från Cityterminalen och åker mot härliga Bergslagen. Vi börjar med ett besök hos Grythytte Qwarn, som har förvandlats från kvarnen som malde mjöl åt alla i trakten till gårdsbutik, galleri och café. Vi får njuta av en delikatessprovning på lokala råvaror. Här finns också en hel del att handla med sig hem t ex stenmalet ekologiskt mjöl, Grythytte Qwarns Knäckebröd eller någon annan delikatess från trakten. Därefter tar vi oss till Måltidens Hus i Norden som idag är ett centrum för måltidskunskap och värdskap. Måltidens Hus inrymmer, Gastronomiska teatern, Kokboks museet, en butik samt en restaurang. Här får vi en guidad rundtur och äter därefter gemensam lunch i restaurangen.

På eftermiddagen beger vi oss mot familjeföretaget Grythyttan vin, som tillverkar vin och glögg av vilda bär och frukter från Bergslagen och fjällen. I sortimentet finns till exempel hjortronvin, björkvin och skogsglögg. Här får vi ta del av tillverkningens olika faser under en guidad tur som avslutas med vinprovning. Sedan beger vi oss mot Bredsjö, där den välkända osten Bredsjö Blå tillverkas. Vi går en guidad rundtur på gården och lyssnar till berättelsen om hur de tillverkar högklassig ost av fårmjolk. Naturligtvis smakar vi på deras goda ostar i det egna ostcaféet. Ost finns också att köpa med sig hem för den som önskar.

Därefter påbörjar vi vår hemfärd mot Stockholm och beräknar ankomma till Cityterminalen ca 19.00.

Priset är 1490 kr per person och då ingår bussresa, provsmakningar, 1 lunch samt bussfika tidig morgon och sen eftermiddag.

Anmälan på Svarkort 10 senast den 24 september.

### **Hjulbordsresa med SKÅJ-tåget till Avesta lördagen den 14 december**

En stor Julmarknad på det gamla Verket. Mycket trevlig med lokalproducerade produkter av små lokala företag, hantverkare och privatpersoner.

Kaffe serveras på ditresan. Glögg serveras på hemresan och sedan står julbordet uppdukad. Tåget står stilla under tiden vi njuter av julbordet.

Avgång Stockholm C	ca kl 09:00
Ankomst Avesta	ca kl 11:50
Avgång Avesta	ca kl 14:30
Ankomst Stockholm C	ca kl 18:30

Priset är 1 395 kr inkl. kaffe, glögg och julbord. Måltidsdryck tillkommer.

Anmälan på Svarkort 11 senast den 1 oktober.

### **Utrikes resor:**

#### **USA - Östkustens höjdpunkter fredagen den 17 april till måndagen den 27 april 2020**

Washington DC, New York, Boston, New England och Niagarafallen - det mesta och bästa av östra USA

USA:s nutidshistoria har sina rötter på östkusten och på den här Albatrosresan får du en mängd handplockade upplevelser: I New York besöker vi 9/11 Memorial och på Washington DC:s breda boulevarder tar vi oss fram på cykel (man kan få åka med någon) och ser både Arlington-kyrkogården, Air & Space Museum och de ikoniska byggnaderna på The Mall. Vi gör nedslag i historien när vi besöker Gettysburg, som var skådeplats för det amerikanska inbördeskrigets viktigaste slag, och vi ser hur Amish-



folket lever i Pennsylvania. Dessutom hinner vi ta en titt på Boston och anrika Yale University under vår färd genom stämningsfulla New England.

- Dag 1 Flyg Stockholm – New York – Philadelphia.  
Incheckning på hotell
- Dag 2 Philadelphia – Baltimore – Washington, USA.  
Liberty Bell och Washington by Night
- Dag 3 Washington D.C. Stadsrundtur med Arlington-  
kyrkogården, The Mall och Air & Space Museum
- Dag 4 Washington DC – Gettysburg – Lancaster –  
Williamsport
- Dag 5 Williamsport - Niagarafallen. Båttur på  
Niagarafallen på den kanadensiska sidan
- Dag 6 Niagarafallen – Framingham. Delstaten New York  
och Massachusetts
- Dag 7 Framingham– Boston – Hyannis på kusten i New  
England
- Dag 8 Hyannis– Newport – Yale – New York
- Dag 9 New York. Stadsrundtur, 9/11 Memorial och tid  
på egen hand
- Dag 10 New York och hemresa
- Dag 11 Hemkomst

Mer information på <https://www.albatros.se/resor/c/usa-ostkustens-hojdpunkter?i=USRTR17J|20200417&dvredirect=true> Uppgiften på hemsidan om att resan är fullbokad gäller inte. Är för att resan endast gäller SEB Seniorklubb.

Priset är 26.998 kr per person. Enkelrum tillkommer 8.998 kr

Anmälan på Svarkort 14 senast den 20 oktober 2019.

## **Stämningsfull kryssning på Donau med besök i Wien, Budapest och Bratislava måndagen den 7 september – måndagen den 14 september 2020**

Vi färdas på valskungen Johann Strauss sköna Donau på en kryssning genom idylliska, UNESCO-skyddade landskap med riddarborgar, gröna flodstränder, medeltida byar och mjukt böljande berg. Vi besöker tre huvudstäder – Bratislava, Budapest och Wien - på vår resa ombord på fartyget MS Bellissima.

### **Dagsprogram**

**Dag 1.** Flyg Stockholm – München. Buss till Passau och incheckning på fartyget M/S Bellissima.

**Dag 2.** Under morgonen/förmiddagen kryssar vi genom det pittoreska landskapet Wachau och vid lunchtid kommer vi fram till Krems an der Donau. Den lilla staden med ca 24.000 invånare är främst känt för sitt välbevarade benediktinerkloster, Goettweig grundat 1083. På 1100-talet anlades en skola i klostret som är i bruk än i dag. På 1700-talet blev klostret, efter en brand, återuppfört i klassisk barockstil, och anses vara en av Europas främsta och mest välbevarade barocka byggnader.

Dagens utflykt inkluderar ett besök på klostret och en vandring runt i staden Krems.

**Dag 3.** På förmiddagen ankommer fartyget till Esztergom i norra Ungern mot gränsen till Slovakien. Här möts vi av en imponerande syn, nämligen Ungerns största kyrka, domkyrkan i Esztergom och dess koppargröna kupol. Domkyrkan är ett äkta mästerverk i klassicistisk stil. Kyrkan var färdig 1869 och byggdes med inspiration från Peterskyrkan i Rom. Reseledaren anordnar en vandring i Esztergom till domkyrkan för de gäster som vill följa med.

På kvällen kommer vi fram till Budapest och den som har lust kan följa med på en kort kvällsvandring i närområdet.

Rederiet erbjuder också en vandring till domkyrkan i Esztergomsamt samt en kvällsutflykt i Budapest. Utflykterna bokas och betalas ombord och om det finns tillräckligt många anmälningar deltar även den svenska reseledaren som tolkar.

**Dag 4.** I dag ligger fartyget under större delen av dagen vid en av Donaus absoluta höjdpunkter, världsarvet och tillika huvudstaden Budapest.

Budapest är egentligen en förening mellan städerna Buda och Pest, medan den moderna huvudstaden egentligen består av tre städer: Buda, Pest och Óbuda (som betyder "Gamla Buda"). De tre städerna förenades till en och samma stad år 1872.

Här inleddes stadens guldålder som kulminerade när Europas första underjordiska järnväg (dagens metrosystem) invigdes.

På dagens utflykt ger vi oss ut på en stadsvandring och besöker bland annat stadens vackra operahus.

**Dag 5.** Bratislava, Slovakien. Vi anländer till Bratislava vid 13-tiden. Staden breder ut sig som en fjäder längs båda stränderna av Donau, vid foten av de låga Karpaterna.

Vid dagens utflykt ger vi oss ut på en guidad tur till fots genom den gamla stadsdelen Staré Mesto. Här upplever vi bland annat de vackra barock- och rokokokyrkorna som samsas bredvid pampiga palats.

I Bratislava erbjuder rederiet en kvällsutflykt med stadens minitåg. Utflykten bokas och betalas ombord och om det finns tillräckligt många anmälningar deltar den svenska reseledaren som tolkar.

### **Dag 6.** Wien, Österrike.

Wiens gamla stadsdel är vackert omgärdad av Ringstrasseboulevarderna som kantas av många pampiga byggnader. Bakom Ringstrasse bjuder dagens utflykt på en spännande stadsvandring genom Wiens historiska och charmiga stadskärna.

Under eftermiddagen kan man på egen hand besöka t ex Schönbrunn slott, som var sommarresidens för Habsburgfamiljen. Slottet är på UNESCO:s lista över världskulturarv.

I Wien erbjuder rederiet en utflykt med buss till området runt Wien med Klosterneuberg. Utflykten bokas och betalas ombord och om det finns tillräckligt många anmälningar deltar den svenska reseledaren som tolkar.

**Dag 7. Linz.** Efter lunch ankommer vi till Linz. Staden breder ut sig på båda sidorna av Donau Staden blev utnämnd till Europas kulturhuvudstad 2009.

Dagens utflykt är en stadsrundtur.

Under kvällens panoramakryssning kan vi njuta av det vackra landskapet från fartygets däck

Dag 8. Ankomst till Passau, buss till München och hemresa.

### **Utflyktspaket**

- Halvdagsutflykt i Krems med besök i klostret Goettweig och stadsvandring.
- Halvdagsutflykt i Wien med stadsrundtur i "det kejserliga Wien".
- Halvdagsutflykt i Budapest med bl.a. operahuset.
- Halvdagsutflykt med stadsvandring i Linz.
- Halvdagsutflykt med stadsvandring i Bratislavas gamla stadsdel.

Pris: 1.498 kr per person. Utflyktspaketet ska bokas tillsammans med resan. Det kan bara köpas som ett samlat paket och genomförs vid minst 20 deltagare.

**Vidare information** om t ex dagsprogrammen, hytter, kajplatser etc finns på Albatros hemsida: "<https://www.albatros.se/resor/an-der-schonen-blauen-donau>"

### **Prisinformation**

Pris: 13.998 kr per person.

#### Tillägg för hyttuppgradering

Tillägg för utvändigt hytt med fransk balkong/balkong på Upper-däck kategori A från: Inte fastställt men i år 3498 kr per person.

### Tillägg för enkelhytt

Tillägg för utvändig enkelhytt på Main-däck kategori B från: Inte fastställt men i år 6998 kr. Tillägg för utvändig enkelhytt med fransk balkong/balkong på Upper-däck kategori A från: Inte fastställt men i år 13498 kr.

### Priset inkluderar

Flyg Stockholm – München t/r, 7 natters kryssning på M/S Bellissima i delad dubbelhytt med fönster på Main-däck (kat. B), informationsmöten, spontana och föredrag som hålls av reseledarna, transfers, helpension från middagen dag 1 till frukosten dag 8 samt kaffe och te till måltiderna. Dryckespaket inkluderande läsk, vin, fatöl och alkoholfri öl på flaska öl går att köpa ombord. Dryckespaketet inkluderar inte öl på flaska, cocktails, starksprit, eller specialkaffe.

### Priset inkluderar inte

Avbeställningsförsäkring 6% av resans pris, Gouda reseförsäkring (komplement till hemförsäkring), utflyktspaket, övriga drycker, dricks till lokalguider och chaufförer (räkna med 3,50 EUR per person totalt samt dricks till besättningen på fartyget. (Rekommendationen är 5-7 EUR per person och dag).

Anmälan på Svarkort 15 senast den 31 oktober.

### **Övrigt**

#### **”Min sida” i bokningssystemet i Föreningshuset.**

För bokning via Internetrutinen, följ länken ;

<https://forening.foreningshuset.se/seb-seniorklubb/minsida>

När du bokat ett evenemang på internet godkänner du samtidigt att evenemangskostnaden får debiteras ditt konto i SEB.

#### **Adressändring**

Vid flytt, glöm inte att meddela oss på seniorklubben den nya adressen, likaså vid ändring av mailadress!

Anmälan till [sebsenior@telia.com](mailto:sebsenior@telia.com)

### **Klubbar/föreningar**

#### **Akvarellmålning**

Akvarellmålarna träffas måndagar kl 11.00 i klubblokalen. Ledare är Agneta Dahllöf.

#### **Boule**

Höstens spel i Prins Bertils Boulehall på Djurgården börjar den 2 sept. Vi spelar som vanligt måndagar kl. 10-12 och 14-16. Det finns platser i båda grupper.

Man kan äta lunch i hallen, om man så önskar. Boule är bra motion under trevliga former. Alla kan spela Boule. Frågor, ring Claus von Preen tel.08-767 07 95 eller 070-956 07 95. Mail adress [claus.vonpreen@telia.com](mailto:claus.vonpreen@telia.com) .

## **Bowling**

Vi spelar i Enskedehallen. Ca 40 personer. Ledare är Roger Ohlsson och Jörgen Tjelder.

## **Bridge**

Två grupper spelar onsdagar resp. torsdagar i klubblokalen. Ca 25 -35 personer vardera dagen. Ledare är på onsdagarna Eva och Bengt Ekstrand och på torsdagarna Jozef Orski och Olof Wejke.

## **Konstcirkeln**

Under Åsa Karperyds kunniga ledning träffas gruppen varannan vecka i klubblokalen för att lära sig "allt" om konst från forntid till nutid.

## **Höstens vandringar!**

Tisdagar under september – oktober arrangeras vandringar med olika medlemmar som ledare. Ansvarig är Olof Wejke.

Höstens vandringsprogram!

Tisdagsvandringar hösten 2019.

Vi startar kl. 10.00 om inget annat anges. Ingen föranmälan behövs. Vandringarna är ca 5 km långa om inget annat anges och tar cirka 2 timmar inklusive kafferast. Deltagarna tar med sig kaffe och smörgås eller annat val efter eget önskemål.

Första höstvandringen den **3:e september** leds av Roland Sjöborg (mobil 070 916 10 82) Vi startar vid Fresta kyrka i Upplands Väsby. Förslag till färdväg med start Stockholm city 09.20 linje 41 till Upplands Väsby där vi tar buss 545 från hållplatsläge B till Fresta Kyrka. Varmt välkomna.

Vandringen **10 september** leds av Kerstin Söderberg (mobil 070 422 61 13). Förslag till färdväg med start från Stockholm City. Tag tåg 43 mot Kungsängen 09.31 men kliver av på Jakobsbergs station. Vi byter till buss 553H vid läge D och åker till Dragspelsvägen. Kuperad terräng och vi passerar Gåseborg och Koffsan.

Vandringen **17:e september** leds av Agneta Dahllöf (mobil 070 447 01 01) Vandringen startar i Björkhagen kl. 10.00 T-bana mot Skarpnäck. Vi passerar golfbanan och möjlighet till bad finns när vi rastar. Vi slutar vid Hellasgården där det finns flera bussar mot stan.

Vandringen **24:e september** leds av Ulf Bartoli. Vi kommer att gå efter Lovöns fornstig och passerar Strömdal- Norrby – Erskins lådan – Vilan - Kanton. Reseförslag till starten är tag t-banans grönilinje till Brommaplan och byt till buss 323 till Strömdal med avgång 9.40.

Vandringen **1:a oktober** leds av Olga Södrén (mobil 073 945 57 24). Vi samlas på Djurgården efter bron vid den blå grinden. Ta spårvagn 7 till Djurgårdsbron. Vi kommer att gå Viktorias och Daniels kärleksstig.

Vandringen **8:e oktober** leds av Maude Råland (mobil 070 362 81 36). Vandringen kommer att passera Nälsta – Grimstad och avslutas vid Hässelby strands tunnelbanestation. Färdväg till starten vid Spånga station. Ta pendeltåg linje 43 från Stockholm City 09.46.

Vandringen **15:e oktober** leds av Björn Wedholm (mobil 070 662 54 84). Tag Lidingöbanan från Ropsten och kliv av vid Torsvik. Vandring utmed Värtan.

Vandringen **22:a oktober** leds av Olof Wejke (mobil 070 877 57 15). Vi träffas på Centralstationen vid det runda hålet på gatuplanet. Det blir en trevlig promenad förbi Stadshuset och längs Riddarfjärden.

Avslutningsvandringen den **29:e oktober** led av Lasse Löfgren (mobil 073 715 48 17). Vi samlas vid Gullmarsplan på tvärbanas perrong (den öppna delen) och går genom Dianelund – Sjöstan till Sickla för avslutningslunch. För lunch är det trevligt om man anmäler sig 15:e eller 22:a oktober.

Hälsningar  
Olof Wejke  
Mobil: 0708 775 715

## STYRELSEN

**Seniorklubben  
SEB Stockholm**

**Besöksadress:  
Dalvägen 14  
Solna**

**Postadress:  
Fack  
106 40 Stockholm**

**Tfn: 08-763 6611  
E-post: [sebsenior@telia.com](mailto:sebsenior@telia.com)  
Hemsida: [www.sebsenior.se](http://www.sebsenior.se)**