



Välkommen alla seniorer på seniorträff/månadslunch
måndagen den **18.5.2026 kl. 13.30**
till Festsalen på Handelsgillet
önskar Samrådet i SPF Helsingfors.

Program:

Läkare Robert Bergholm

ger oss råd hur vi ska ta hand om oss själva,
speciellt vad gäller **kolesterol, blodtryck och blodsocker.**

Robert Bergholm ("Robbe") är en finlandssvensk läkare, specialist i inre medicin och forskare (doktorerat om diabetes) med över 20 års erfarenhet. Han är känd som "Radiodoktorn" i Yle och expert på diabetes, övervikt, hjärt-kärlsjukdomar och äldrevård. Bergholm arbetar inom Pihlajalinna och HemmaMed.

Plats: Restaurang Gillet Bar & Bistro/Handelsgillet, Kaserngatan 23 (ingång via portingången) i Helsingfors centrum. Ingen förhandsanmälan.

Dagens lunch (16,30€) inkluderar kaffe/te. På restaurangens vägnar önskar vi att så många som möjligt äter lunch, men det är inte obligatoriskt. Ytterkläderna lämnas uppe i festsalen. Lunchserveringen sker i Handelsgillet festsal i andra våningen. Man beställer sin lunch uppe i baren mellan kl. 13.30-13.45. Det serveras "husmanskost" och det finns tre olika alternativ att välja mellan. Vill man se menyn några dagar innan tillställningen kan man gå in på Restaurang Gillets hemsida: <https://www.gillet.fi/uudistunut-lounas/>

Följande seniorlunch är måndagen den 21.9.2026 kl 13.30 – Kjell Westö presenterar sin nya bok Coda som utkommer 2.9.2026.

Samrådet i SPF Helsingfors r.f. är samarbetsorgan för de nio pensionärsföreningarna i Helsingfors som hör till Svenska Pensionärsförbundet r.f.



SKÄRGÅRDSKRYSSNING

På Helsingforsdagen, **fredagen den 12.6.2026**, ordnar Samrådet SPF i Helsingfors sin traditionella sommarkryssning runt om i skärgården med båten **M/S Doris II**.

Samling kl. 11.45 vid båten, Kolera-bassängens kaj, Salutorget

Båten avgår kl. 12.00 och är tillbaka vid kajen kl. 15.00

Priset är 50€ för personer som tillhör en förening i Helsingfors och 60€ för andra.

I priset ingår en välkomstdrink, en skärgårdstallrik och vatten. Meddela om du har några specialdieter rederiet bör beakta.

Vi har plats för 60 resenärer.

Sista anmälningsdag 1.6.2026.

Uppge ditt namn, förening och telefonnummer.

Anmäl dig till tinajohansson16@gmail.com eller 050 550 3727 (helst sms).

Avgiften betalas in efter anmälan på givet förfallodatum på **Samrådets i SPF**

Helsingfors rf:s konto **FI58 4055 1020 0332 74** med referensnummer **1012**. Sista anmälningsdag senast 1.6.2026. Utfärden understöds av Stiftelsen Tre Smeder via Samrådet i SPF Helsingfors rf.

Ifall du skulle få förhinder att delta efter att du anmält dig, så kontakta då Tina Johansson, 050 550 3727. Avbokningsregler på föreningens hemsida.



Samrådet i SPF Helsingfors r.f. är samarbetsorgan för de nio pensionärsföreningarna i Helsingfors som hör till Svenska Pensionärsförbundet r.f.



Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann

Samrådet i SPF Helsingfors r.f. ordnar en utfärd till **Lurens sommarteater** för att se Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann **onsdagen den 1.7.2026**. Pjäsen börjar kl. 19.00.

Pris: 50€, inkluderar transport, teaterbiljett och kaffe/te + smörgås och bulle under pausen. Du har även möjlighet att köpa biljett utan transport.

Anmälningar senast 12.6.2026 till monica.m.pettersson@gmail.com eller 0400 508 000 (helst sms).

Uppge vid anmälan ditt namn, telefonnummer, e-postadress, pensionärsförening och var du önskar stiga på bussen.

Betalning till Samrådet i SPF Helsingfors rf FI58 4055 1020 0332 74 med referens 1025 senast den dag som det står i bekräftelsen du får när du anmält dig. Biljetterna delas ut i bussen.

Packalén Bus startar från Munksnäs Bredviksplatsen (Munksnäs Allén 21) kl. 16.40 och kör via Kiasma kl. 17.00 och Östra centrum (Stoa hållplatsen) kl. 17.30.

På returren stannar bussen i Östra centrum, vid Kiasma och i Munksnäs.

Ifall du skulle få förhinder att delta efter att du anmält dig, så kontakta då Monica Pettersson, 040 050 8000. Avbokningsregler på föreningens hemsida. Utfärden understöds av Stiftelsen Tre Smeder via Samrådet i SPF Helsingfors r.f.

