INFOBLAD ATT DELA UT FÖR HÖSTEN 2026

Fredagen 9.10.2026 kl 13 Nästa **samvaropromenads** startpunkt är vid ändhållplatsen av spårvagnslinje nummer 6 i Arabia i Helsingfors.

Måndag 19.10.2026 kl 13 **Seniorträff/månadslunch** i Festsalen på Handelsgillet. Seniorerma **Susanna Holm** och **Kristina Westerholm** berättar om sitt ambulans-äventyr till Lviv med **Karavanen till Ukraina** i april 2025.
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 Handelsgillets festsal i andra våningen. Man beställer sin lunch uppe i baren. Meny 19.10.2026

- Köttbullar av nöt, potatispuré, lingon och gräddig pepparsås (L, G)
- Nizzasallad med potatis, tonfisk, haricots verts och ägg (L, G)
- Ravioli fyllda med ricotta och spenat, romescosås och fänkål-örtsallad (L)

Fredag 6.11.2026 kl 19.00 **Nattland**, **Svenska Teatern**, AMOS-scenen. Onumrerade platser. Bokning via Monica Pettersson, monica.m.pettersson@gmail.com eller 0400 508000 senast 9.10.2026. Pris: 38€. Betalning till Samrådet i SPF Helsingfors rf efter att du fått en bekräftelse. Biljetter delas ut på seniorlunchen den 19.10.2026 kl. 13/Handelsgillet eller innan före-ställningen fr.o.m. kl. 18.30 vid Norra Esplanadens ingången till teatern.

Fredag 13.11.2026 kl 13 **Samvaropromenad.** Startplats meddelas efter den 9.10.2026 då promenerarna bestämt var de träffas denna gång.

Lördag 14.11.2026 kl 11 Teaterutfärd till **Åbo Svenska Teater** och musikalen **Den lilla skräckaffären.** Pris: 85€ inkl. transport, lunch och teaterbiljett. Sista anm.dag 19.10.2026. monica.m.pettersson@gmail.com, 0400 508000.

Måndag 16.11.2026 kl 13 **Seniorträff/månadslunch** på Handelsgillet. **Yrsa Lindqvist** från Svenska Litteratursällskapet berättar om sin bok **Pepparkakor. En kryddig historia.** Se oktober om lunchen.

Fredag 11.12.2026 kl 13 **Samvaropromenad.** Startplats meddelas efter den 13.11.2026 då promenerarna bestämt var de träffas denna gång.

Måndag 14.12.2026 kl 18 **Julkonsert med MM** i Tempelplatsens kyrka. Pris: 30€. Sista anm.dag den 15.11.2026 till monica.m.pettersson@gmail.com

Torsdag 17.12.2026 kl 13 **Seniorträff/månadslunch** på Handelsgillet med **Finlands Lucia.**
Se oktober om lunchen.

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

Välkommen alla seniorer på månadslunch/seniorträff

måndagen den **19.10.2026 kl. 13.00**

till Festsalen på Handelsgillet

önskar Samrådet i SPF Helsingfors rf

Seniorerna Susanna Holm och Kristina Westerholm
berättar om sitt ambulansäventyr med
***Karavanen till Ukraina** i april 2025*
efter att lunchen.

Vi du understöda
Karavanen till Ukraina rf
Kontonummer: FI91 4055 0017 7355 60
Referens: 30012
Valfri summa

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

Lunchserveringen sker i Handelsgillets festsal i andra våningen. Man beställer sin lunch uppe i baren. Det serveras "husmanskost" (16,30€, som inkluderar kaffe/te) och det finns tre olika alternativ att välja mellan. Vill man se menyn några dagar innan tillställningen kan man gå in på restaurangens hemsida: https://www.gillet.fi/uudistunut-lounas/ Ytterkläderna lämnas uppe i festsalen.

På restaurangens vägnar önskar vi att så många som möjligt äter lunch, men det är inte obligatoriskt.

Följande seniorlunch är måndagen den 16.11.2026 kl 13.00 och då berättar Yrsa Lindqvist från SLS om boken PEPPARKAKOR. EN KRYDDIG HISTORIA. efter lunchen.

Samrådet i SPF Helsingfors rf är samarbetsorgan för de nio pensionärs-föreningarna i Helsingfors som hör till Svenska Pensionärsförbundet rf

Samrådet ordnar:

Teaterutfärd till Åbo Svenska Teater
LÖRDAGEN DEN 14.11.2026
DEN LILLA SKRÄCKAFFÄREN

När det blyga butiksbiträdet Seymour hittar en märklig köttätande växt blomstrar både affärerna och känslorna. Han döper växten till Audrey II, efter sin hemliga kärlek och kollega Audrey – och snart strömmar kunderna till. Seymour känner sig för första gången i livet sedd, hörd och älskad. Men växten vill ha mer än vatten och näring – den lever av människoblod, och vill hela tiden ha mer...

Tidtabell:
Kl. 10.45 Avfärd Kiasma (Packalen Bus)
Kl. 11.00 Avfärd Munksnäsplatsen
Kl. 13.00 Lunch Café Tiljan ”Den blyga odlarens soppa”, bröd, kaffe/te
Kl. 14.00 DEN LILLA SKRÄCKAFFÄREN
kl. 16.45 Avfärd mot Helsingfors
kl. 18.45/19 Munksnäsplatsen/Kiasma

Den kultförklarade musikalen blandar oförglömliga låtar, galen humor och träffsäker samhällssatir som speglar vår tids besatthet av pengar, status och bekräftelse.
Medverkande: Daniela Franzell, Peter Kanerva, Samuel Karlsson, Heidi Kiviharju, Julia Korander, Mathilda Kruse, Johanna Kylberg, Vera Lillqvist, Amanda Lindgren, Kira-Emmi Pohtokari, Ingemar Raukola, Saga Sarkola, Pontus Simm och Jerry Wahlforss.
Premiär 10.9.2026.



Bokning via Monica Pettersson, monica.m.pettersson@gmail.com eller 0400 508000 (helst sms eller epost) senast 19.10.2026. Begränsat antal platser i bussen/teater-biljetter. Meddela namn, telefonnummer, epostadress och om du stiger på bussen: vid Kiasma eller på Munksnäsplatsen. Pris: 85€ inkl. transport, sopplunch innan föreställningen i teaterns Café Tiljan och teaterbiljett. Betalning till Samrådet i SPF Helsingfors rf senast på givet förfallodatum, efter att du fått en bekräftelse. Använd referensnumret du får. Biljetter delas ut på teatern vid lunchen.
Samrådet har fått understöd av Tre Smeder för utfärden.

Välkommen alla seniorer på månadslunch/seniorträff
måndagen den **16.11.2026 kl. 13.00**
till Festsalen på Handelsgillet
önskar Samrådet i SPF Helsingfors rf

Efter lunchen berättar
Yrsa Lindqvist, SLS,
om sin bok
PEPPARKAKOR.
EN KRYDDIG HISTORIA.



Få bakverk väcker så mycket nostalgi, doftminnen och julstämning som pepparkakan. Men bakom den knapriga ytan och den välkända smaken döljer sig en fascinerande berättelse som sträcker sig över århundraden och kontinenter.
*I **Pepparkakor** får du följa pepparkakans resa från medeltida medicin till älskat småbröd. Upptäck hur exotiska kryddor som ingefära, nejlika och kanel fann sin väg till nordiska kök, och hur pepparkakan blev en symbol för både tradition och kreativitet. Boken innehåller ett urval av historiska pepparkaksrecept från 250 år, med tips på hur de kan anpassas till nutid.*
Med vackra illustrationer, kulturhistoriska nedslag och doftande recept är detta en bok för alla som älskar pepparkakor och vill veta mer om deras kryddiga förflutna.

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 Handelsgillets festsal i andra våningen. Man beställer sin lunch uppe i baren. 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 **torsdagen den 17.12.2026** och då får vi besök av Finlands Lucia med följe.*

MM:s traditionella

julkonsert

Tempelplatsens kyrka

i Helsingfors

måndagen den 14.12.2026 kl. 18.00

SÄLLSKAPET MM
1878

Sällskapet MM rf – Muntra Musikanter - är en manskör med långa anor, som har upplevt det mesta av sång- och musikliv i Finland.

MM är den nästäldsta kören i Finland och sin ansenliga ålder till trots är kören idag vid god vigör och energisk med många spännande projekt på gång – en kör i sin bästa ålder. Solist på julkonserten i år är basbarytonen Kristian Lindroos.

Biljetter: Bokning via Monica Pettersson, monica.m.pettersson@gmail.com eller 0400 508000 (helst sms) senast 15.11.2026. Pris: 30€. Onumrerade platser.

Betalning till Samrådet i SPF Helsingfors rf efter att du fått en bekräftelse. Biljetter delas ut på seniorlunchen 16.11.2026 kl. 13/Handelsgillet eller enligt överenskommelse.

Samrådet i SPF Helsingfors rf är samarbetsorgan för de nio pensionärs-föreningarna i Helsingfors som hör till Svenska Pensionärsförbundet rf

Välkommen alla seniorer på månadslunch/seniorträff

<u>torsdagen</u> den 17.12.2026 kl. 13.00

till Festsalen på Handelsgillet

önskar Samrådet i SPF Helsingfors rf

Seniorträff med Finlands Lucia 2026

– en unik möjlighet att se och höra årets Lucia fyra dagar efter att hon blivit krönt.

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

Priset på dagens lunch är 16,30 € och inkluderar kaffe/te. På restaurangens vägnar önskar vi att så många som möjligt äter lunch, men det är inte obligatoriskt.

Lunchserveringen sker i Handelsgillets festsal på våning 2. Gå rakt igenom innergården. Ytterkläder kan lämnas vid bottenvåningen eller tas upp till Festsalen. När man kommer till restaurangen beställer och betalar man sin mat i uppe baren i Festsalen. 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/

Efter lunchen uppträder Finlands Lucia 2026 med följe ca. kl. 14.00 med Luciasången och andra stämningsfulla julsånger för oss. Ingen förhandsanmälan.

Publiken har möjlighet att delta i Folkhälsans Luciainsamling på plats.



Samrådet i SPF Helsingfors rf är samarbetsorgan för de nio pensionärs-föreningarna i Helsingfors som hör till Svenska Pensionärsförbundet rf