



## KALENDARIUM september–december 2025

### SEPTEMBER

|                   |                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Onsdag 3</b>   | Yoga kursstart, kl 18–19.45                                |
| <b>Torsdag 4</b>  | Seniorträff, kl 11.30–13.30                                |
| <b>Söndag 7</b>   | Aktivitet för alla åldrar: Spårvagnsmuseet, kl 13–16       |
| <b>Torsdag 18</b> | Träffpunkt Thelins, kl 17–19                               |
| <b>Söndag 21</b>  | Stadsvandring: Vasaparken och Sabbatsbergsparken, kl 13    |
| <b>Söndag 21</b>  | Stadsvandring: Vasaparken och Sabbatsbergsparken, kl 13    |
| <b>Måndag 22</b>  | Kväll för anhöriga till personer med epilepsi, kl 17.30–19 |
| <b>Torsdag 25</b> | Mitt i livet, kl 17–19                                     |

### OKTOBER

|                   |                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Söndag 5</b>   | Teater med Träffpunkt Thelins, kl 16–18.35 inkl. paus |
| <b>Torsdag 9</b>  | Kören startar, kl 15–16.30                            |
| <b>Torsdag 23</b> | Träffpunkt Thelins, kl 17–19                          |
| <b>Söndag 26</b>  | Halloween pyssel och mingel, kl 13–15                 |
| <b>Torsdag 30</b> | Mitt i livet, kl 17–19                                |

### NOVEMBER

|                   |                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Måndag 10</b>  | Kväll om assistans, kl 18–20                                               |
| <b>Måndag 17</b>  | Preliminärt: ANDETAG – en plats för stillhet och förundran, kl 17.45–19.15 |
| <b>Torsdag 20</b> | Träffpunkt Thelins, kl 17–19                                               |
| <b>Torsdag 27</b> | Mitt i livet, kl 17–19                                                     |
| <b>Söndag 30</b>  | Julpyssel och mingel, kl 13–15                                             |

### DECEMBER

|                   |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| <b>Onsdag 3</b>   | Julfest, mer information kommer!    |
| <b>Torsdag 11</b> | Seniorträff, kl 11.30–13.30         |
| <b>Måndag 15</b>  | Fika för nya medlemmar, kl 17.30–19 |
| <b>Torsdag 18</b> | Träffpunkt Thelins, kl 17–19        |

☞ Anmälan sker till kansliet. Du är välkommen att anmäla dig även om en kurs har börjat!  
Telefon **08-650 81 50** eller mejl **info@epistockholm.se**.

## FÖRENINGENS MEDLEMSTRÄFFAR

### Träffpunkt Thelins: mest för dig som är upp till 40 år

Träffpunkt för ungdomar och unga vuxna, oftast tredje torsdagen i månaden. Håll koll på hemsidan där detta kommer att uppdateras, eller kontakta kansliet vid frågor.

**Mötesvärd:** Malin Thor, 070-496 08 73 och Emily Thorburn, 073-600 03 22.

**När:** Oftast tredje torsdagen i månaden, kl 17-19.

**Plats:** Thelins, Sankt Eriksgatan 43, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar.

**Anmälan:** OBS: Ej drop-in, vi kommer att införa föransmälan även till Träffpunkt Thelins. Många blandar ihop Träffpunkt Thelins med Mitt i livet, och därför är det smidigare att ha föransmälan till båda träffarna! Till dessa träffar behöver du föransmäla dig till kansliet senast en dag innan träffen, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08-650 81 50.

#### VILL DU HA FLER AKTIVITETER FÖR UNGA?

Vill du ha fler aktiviteter för ungdomar och unga vuxna så är du välkommen med förslag. Aktiviteterna läggs efter hand ut på föreningens hemsida: [www.epistockholm.se](http://www.epistockholm.se). Så gå in på hemsidan och titta, eller ring till Malin Thor, 070-496 08 73, alternativt Emily Thorburn, 073-600 03 22.

### Träffpunkt Mitt-i-livet: för dig mellan 40-65 år

Umgås en stund i andra medlemmars sällskap. Föreningen bjuder på lättare förtäring.

**När:** Oftast sista torsdagen i månaden, kl 17-19.

**Plats:** ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar.

**Anmälan:** OBS: Dessa träffar behöver du föransmäla dig till, till kansliet senast tre dagar innan träffen, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08-650 81 50

### Seniorträff: för dig över 65 år

Vi vill öka möjligheterna för dig som är 65 år och äldre och lever med epilepsi att träffa jämnåriga inom föreningen. Föreningen bjuder på lättare förtäring.

**När:** Torsdag 4 september och torsdag 11 december, kl 11.30-13.30.

**Plats:** ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, T-Fridhemsplan.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar och seniorer som vill hälsa på.

**Anmälan:** Till kansliet senast 1 september och 8 december, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08-650 81 50

### Fika för nya medlemmar

Välkommen till en träff för nyblivna medlemmar, där du har chansen att presentera dig och träffa några av oss. Vi berättar om föreningens verksamhet och alla de frågor vi arbetar med. Vi bjuder på fika.

**När:** Måndag 15 december, kl 18-19.30.

**Plats:** S:t Göransgatan 82A, ÅttiotvåAn, T-bana Fridhemsplan.

**Anmälan:** Till kansliet senast 10 december, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08-650 81 50.

## FAMILJEAKTIVITETER

---

### Besök på Spårvagnsmuseet

**När:** Söndag 7 september, kl 13–16.

**Plats:** Gasverkstorget 1. Buss: Åk med buss 6 och hoppa av vid hållplatsen Drevergatan eller buss 57 och hoppa av vid hållplatsen Jaktgatan. Tunnelbana: Ta tunnelbanans röda linje till station Ropsten. Välj uppgång mot Hjorthagen. Det finns två utgångar, välj den mot Gasverket. Därifrån är det cirka 10 minuters promenad till museet.

**Kostnad:** Föreningen bjuder medlemmar på inträdet.

**Anmälan:** Till kansliet senast 1 september, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50

### Stadsvandring: Vasaparken och Sabbatsbergsparken

En vandring i spännande Vasastaden. Hör vår guide Eliane berätta om områdets intressanta historia – den Botaniska trädgården, Dalagatan med Eastmaninstitutet, Sabbatsbergs sjukhus och Astrid Lindgrens hem, Sven-Harrys konstmuseum, samt de bevarade gamla byggnaderna i Sabbatsbergsparken. Vi avslutar i en rofylld, grön oas mitt i storstaden – Sinnenas trädgård. Cirka 1–1,5 h. Efter stadsvandringen bjuder föreningen på fika!

**När:** Söndag 21 september, kl 13–16

**Samling:** Samling vid Vasa real på Karlbergsvägen.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar. Övriga 100 kronor. Föreningen bjuder på fika.

**Anmälan:** Till kansliet senast 15 september, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50

### ANDETAG— en plats för stillhet och förundran

Inne i ANDETAG står tiden stilla. Här möts konst, teknologi och ritual i en omslutande upplevelse som suddar ut gränserna mellan betraktare och verk. I en tid där tempot ständigt ökar får du en möjlighet att stilla din andning och låta dig svepas in i en förtrollande väv av former, ljus och ljud. Tillgängligt med rullstol, men saknar fullgod handikaptoalett.

Mer information finner du på hemsidan: [www.andetag.museum](http://www.andetag.museum).

**När:** Preliminärt måndag 17 november, kl 17.45–19.15.

**Plats:** Kungsgatan 39, Hötorgets tunnelbana.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar men ange om anmälan gäller barn, studerande eller pensionärer. Ledsagare och assistenter har fri entré!

**Anmälan:** Till kansliet senast 10 november, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50. Begränsat antal platser!

### Julpyssel och mingel

Välkommen att julpyssla med oss. Vi dukar upp med pysselmateriel och fika och hoppas att fantasin ska flöda! Föreningen bjuder på fika.

**När:** Söndag 30 november, kl 13–16.

**Plats:** ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar.

**Anmälan:** Till kansliet senast 24 november, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50

### Julfest

**När:** Onsdag 3 december. Mer information kommer!

## Teater med träffpunkt Thelins: Romeo & Julia

Verona, sent 1500-tal. Tonåringarna Romeo och Julia är kära, men fast i järngreppet av sina familjers ogrundade konflikter. I spelet mellan hat och kärlek leds de sedan mot det oundvikliga slutet. Romeo & Julia är berättelsen om tonåringars kamp för rätten till en egen röst, i en värld av polarisering och nedärvt hat. Om den explosiva kraften hos unga och konsekvenserna av vuxen-världens påtryckningar. Föreställningen är cirka 2 timmar och 35 minuter (inklusive paus).

**När:** Söndag 5 oktober kl 15.15–18.35.

**Mötesvärd:** Malin Thor, 070–496 08 73 och Emily Thorburn, 073–600 03 22.

**Plats:** Unga Klara, Kulturhuset Stadsteatern, Sergelgatan 7. Vi möts vid entrén kl 15.15 så att vi kan ta platser i lugn och ro. Föreställningen börjar sedan kl 16.

**Kostnad:** 150 kr för medlemmar.

**Anmälan:** Till kansliet senast 15 september, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50. Begränsat antal platser. Ta med egen fika till pausen!

## KURSER HÖSTEN 2025

### Kom i balans med Hatha Yoga

Hatha Yoga är en klassisk lugn yoga som skonsamt hjälper dig att hitta balans i kropp och sinne. Våra sinnen och kroppar är ofta stressade och vi har egentligen få erfarenheter av verklig djup avslappning. När vi är stressade förändras även andningen och blir mer ytlig och snabb. Obs! Hör gärna av er om ni har tankar kring prishöjningen.

**Kursledare:** Mikael Söderström, yogainstruktör.

**När:** Onsdagar, 10 ggr. Start 3 september, kl 18–19.45.

**Plats:** S:t Göransgatan 82A, ÅttiotvåAn, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** 800 kronor för medlemmar, 1800 kronor för icke medlemmar. Sätt in kursavgiften på föreningens bankgiro: 5667–4344 innan kursstart.

**Anmälan:** Till kansliet senast 27 augusti, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50. Först till kvarn gäller. Anmälan är bindande.

### Sjung av hjärtans lust! 82:ans sångfåglar!

Tillsammans med musikerterapeuten Erik Wikström möts vi i glädje och sjunger av hjärtans lust. Denna kör handlar till stor del om meningsfullhet och sammanhang, men även om att utvecklas i sitt sjungande och självkänsla. Inga förkunskaper krävs för att delta i denna kör. Det viktigaste är att du finner meningsfullhet i musik. Om du känner att du vill komma och prova på så kan du göra detta kostnadsfritt. Obs! Vi har behövt ändra dag för kören och hoppas att det inte ställer till det för er som brukar vara med.

**När:** Torsdagar, 9–10 ggr. Start 9 oktober, 15–16.30.

**Plats:** S:t Göransgatan 82A, ÅttiotvåAn, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** 500 kronor för medlemmar, 1 000 kronor för icke medlemmar. Sätt in kursavgiften på föreningens bankgiro: 5667–4344 innan kursstart.

**Anmälan:** Till kansliet senast 27 september, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50

#### TIPS PÅ HEMSIDAN!

Fler aktiviteter och föreläsningar kan tillkomma, så håll koll på föreningens hemsida: [www.epistockholm.se](http://www.epistockholm.se)

## FÖRELÄSNING

---

### Kväll för anhöriga till personer med epilepsi

Ett tillfälle för anhöriga att mötas. Föreningen bjuder på fika!

**När:** Måndag 22 september kl 17.30–19

**Plats:** S:t Göransgatan 82A, ÅttiotvåAn, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** Gratis för alla, föreningen bjuder på fika.

**Anmälan:** Till kansliet senast 17 september, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50

### Kväll om assistans

Under denna kväll kommer vi att prata om LSS, Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade.

Mer info kommer!

**När:** Måndag 10 november kl 18–20.

**Plats:** S:t Göransgatan 82A, ÅttiotvåAn, T-bana Fridhemsplan.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar. Övriga 100 kronor. Föreningen bjuder på fika.

**Anmälan:** Till kansliet senast 3 november, [info@epistockholm.se](mailto:info@epistockholm.se) / 08–650 81 50

## VÄRVA EN VÄN!

Epilepsiförbundet behöver din hjälp för att växa och ge personer som lever med epilepsi ett framtidshopp. Var med i kampanjen Värva en vän!

**epilepsi.se**





Jan Boklöv, f.d. backhoppare som uppfann V-stilen och är medlem i Svenska Epilepsiförbundet.

### ☞ MEDDELA DIN MEJLADRESS!

Vi skickar ut påminnelser via mejl inför våra aktiviteter till dem som meddelat sin mejladress. Så har du inte redan meddelat din mejladress – gör det!

### Stöd Epilepsiföreningen med en gåva!

Du kan medverka till att föreningen mer kraftfullt kan främja ett gott liv för personer med epilepsi!

**Kom i håg att även små gåvor gör stor nytta!**

Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm  
BG: 5667-4344

### Kvalificerat råd & stöd



BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter finns för dig som är över 18 år, bor i Stockholms län och har epilepsi.

Vi har mer än 30 års erfarenhet av att ge råd och stöd för att du själv ska kunna lösa de flesta problem som kan uppstå när man har en funktionsnedsättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff!

Adress: Döbelngatan 59  
113 52 Stockholm  
Telefon: 08-544 88 660  
E-post: [bosse@bosse-kunskapscenter.se](mailto:bosse@bosse-kunskapscenter.se)

