

SENIORSKEPPET

PROGRAM



per 9.4.2026 ML

MÅNDAG 20.4		
14.00-15.00	Biljettutdelning i hamnen (föreningsvis)	
15.00-15.45	Ombordstigning	
	SPF har egen infopunkt ombord	
15.45	Vi välkomnar alla ombord! Förbundsordförande Ulla-Maj Wideroos Ambassadör Peter Ericson Kryssningsvärd Thomas Lundin & co	Nattklubben Etage Däck 8
17.00	Fartyget avgår från Helsingfors	
17.30 / 18.00 / 18.30	Middag	The Buffet däck 8
20.00	Dansbandet Carisma underhåller	Nattklubben Etage Däck 8

TISDAG 21.4	OBS! SVENSK TID	
7.00 -9.30	Frukost	The Buffet däck 8
8.30-9.00	Morgongymnastik med hälsocoach Kitty Seppälä	Konferensdäck 9 B31-32
10.10	Wikströms buss till Stockholms centrum (förhandsanmälan)	
9.00 – 15.00	IT-drop in. Fråga IT-hjälparna	Konferensdäck 9 B10
9.00	Hur blir man Årets SPF - förening? Moderator: Ulla-Maj Wideroos	Konferensdäck 9 AU1
9.00	Nyheter inom vägtrafiklagen Trafikskyddet informerar	Konferensdäck 9 AU2
10.00	Fysisk aktivitet ger ökat psykiskt välbefinnande. Hur förklarar forskarna detta? Hälsocoach Kitty Seppälä	Konferensdäck 9 AU2
10.30	Från stora ofreden till Freezing Winds25. Krig och örlig i våra vatten. Professor Martin Hårdstedt	Konferensdäck 9 AU1
11.00	Vinprovning (förhandsanmälan)	Konferensdäck 9 B50

TISDAG 21.4 FORTS.	OBS! SVENSK TID	
11.00	Öka din digitala trygghet IT-expert Robert Riska	Konferensdäck 9 AU2
11.00	Träffa Ulla-Maj, Ilona och andra från ledningen	Konferensdäck 9 S11-12
11.15	Stolyoga med hälsocoach Kitty Seppälä	Konferensdäck 9 B31-32
11.30-13.00	Saltfika, drop in enligt egen tidtabell	Konferensdäck 9
12.00	Svenskt i Finland – en lång historia Historikerna Nils-Erik Villstrand och Martin Hårdstedt diskuterar	Nattklubben Etage Däck 8
13.00	Äventyret Radio Nord Författaren Jan Kotschack	Nattklubben Etage Däck 8
14.00	Musikfrågesport med kryssningsvärden Thomas Lundin ackompanjerad av Thomas Enroth	Nattklubben Etage Däck 8
15.00-16.30	VIP shopping i Taxfree	Däck 7
16.00	Fartyget avgår från Stockholm	
16.30 / 17.00 / 17.30	Middag	The Buffet däck 8
19.00	Dansbandet Carisma underhåller	Nattklubben Etage Däck 8

ONSDAG 22.4		
8.00-10,00	Frukost	The Buffet däck 8
8.30	Lugn ASAHI, återhämtning för kropp och själ med hälsocoach Kitty Seppälä	Konferensdäck 9 B31-32
10.10	Ankomst till Helsingfors	
10.30	Transporter hem enligt bokningar	

Det kan komma ändringar i programmet

QR KOD

TILL

UTVÄRDERING



Vi tillämpar Svenska pensionärsförbundets trivselregler på Seniorskeppet och förutsätter att de som deltar förbinder sig till att följa reglerna.