

# SENIORSKEPPET

## PROGRAM



per 13.4.2026 ML

<b>MÅNDAG 20.4</b>		
14.00-15.00	<b>Biljettutdelning i hamnen (föreningsvis)</b>	
15.00-15.45	Ombordstigning	
	SPF har egen infopunkt ombord	
15.45	<b>Vi välkomnar alla ombord!</b> 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	<b>Dansbandet Carisma</b> underhåller	Nattklubben Etage Däck 8

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

<b>TISDAG 21.4 FORTS.</b>	<b>OBS! SVENSK TID</b>	
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
12.00-15.00	Trafikskyddets info: Kom och diskutera körhälsa, trafikregler och frågor som berör körkortet	Konferensdäck 9 aulan
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

<b>ONSDAG 22.4</b>		
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	



**Tack att du kom med!**  
**Vi är tacksamma för feedback via QR-koden**



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