

SYN- OCH HÖRSELOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Yvonne Wendt 08-755 21 31

Hörsellinjen www.horsellinjen.se.

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Viveka Friberger 070-826 42 65

VANDRINGAR med Hedvig Eleonora Seniorerna.

Samling vid Flygarmonumentet på Karlaplan.

Ta med matsäck och dryck. Åter ca 15.00.

Ledare: Lillemor Lindberg 08-660 94 18

Sonja Livijn 070-851 17 19

Pian Sköld 08-660 60 51

Louise Wikström 08-663 41 83

Onsdag 1 april 09.50

Vandring längs Edsviken.

Onsdag 6 maj 09.50

Vandring i Nackareservatet.

MOTIONSGYMNASTIK

för seniorer, även herrar.

Fredagar 09.50–10.50

17 januari–24 april, ej långfredag.

Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Lilian Roslund 076-599 44 55

Kostnad 600 kronor.

DATASUPPORT, digitala första hjälpen.

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1 tr.

Drop in, vardagar 13.00–17.00.

ADVOKATJOUREN

Vissa måndagar 17.00–19.00

Kostnadsfri rådgivning under max 15 minuter. Ring

och boka 08-508 307 30 från 10.00. Östermalms

bibliotek, Valhallavägen 146, 1tr.

MINGEL

Torsdagar 15.00

Scandic Park, Karlavägen 43.

Förmånligt pris.

MINGEL

Tisdagar 16.00–18.00

Clarion Hotel, Jungfrugatan 57.

Förmånligt pris.

PUB-TRÄFFAR

Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54.

15 januari, 12 februari, 18 mars, 15 april

Förmånligt pris.

DANSTRÄFFEN

Fredagar 13.00–16.00

10 januari – 15 maj. Ej långfredag, ej 1 maj.

Dansträffen ordnar eftermiddagsdans

i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148,

vid busshållplatsen ”Värtavägen”.

Levande musik, se Karlaplans hemsida.

Kaffe/te och bröd ingår i priset. Kostnad 100 kr.

Annika Strandell 070-523 94 14

TÄVLINGSBRIDGE

Tisdagar 10.15

Från 7 januari. Fasta par. Platser lediga.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Leif Persson 070-517 50 99

RABATTER OCH AVTAL

Lokalt på Östermalm har vi ett antal attraktiva

rabatter. Vi har också ett antal erbjudanden, som

förmedlas genom såväl SPF Distriktet som

SPF-Förbundet. Se hemsidan

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

Gäller till årsmötet den 18 februari 2020.

Ordförande

Inger Öhman 070-231 16 92

inger@bjornhuvud.se

Vice ordförande och Medlemsansvarig

Anders Rickardsson 073-619 83 51

anders.rickardsson@comhem.se

Styrelsesekreterare och Väntjänsten

Elisabeth Starby 070-884 81 35

lisastarby@gmail.com

Kassör

Helga Lundin 070-297 15 26

helga.lundin@gmail.com

Program och Vuxenskolan

Lillebil Björkman 070-884 87 80

lillebull@gmail.com

Hemsida, Frågesport och Program

Birgitta Agazzi 073-037 39 91

birgitta.agazzi@gmail.com

Program

Ingrid Markovits 070-884 84 11

ingrid.markovits@gmail.com

Birgitta Hagström 070-292 57 47

Ledamot i distriktsstyrelsen.

birgitta@hagstrommgmt.com

VALBEREDNING

Kerstin Danielsson 070-884 78 02

kerran.danielsson@gmail.com

Sammanställande

Hans Lindberg 073-022 14 62

hans.r.lindberg@gmail.com



SPF Seniorerna Karlaplan

www.spfseniorerna.se/karlaplan

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

PROGRAM

Våren 2020

Våra månadsmöten äger rum

i januari och februari i föreningslokalen på

Valhallavägen 148

och i mars, april och maj i Historiska museets

hörsal på Narvavägen.

På mötena i januari och februari börjar vi med

en wrap med caesarsallad och kaffe.

På mötena i mars, april och maj blir det smörgås

och kaffe.

Välkomna från 12.30, föredraget börjar ca 13.30.

**Mötesavgift 120 kronor
(wrap/smörgås och kaffe ingår).**

Årsavgift 300 kronor

**VÄLKOMMEN TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN,
STUDIEBESÖK OCH ÖVRIGA AKTIVITETER**
Anmälan på e-post, telefon eller sms till

Lillebil Björkman lillebullan@gmail.com
070-884 87 80

Birgitta Agazzi birgitta.agazzi@gmail.com
073-037 39 91

Betala gärna på förhand – när du har anmält dig och fått svar att du har fått plats – till bankgiro 5850-7674, (ange namn och datum) eller till Swish 123 009 71 62 (ange datum). Sista betalningsdag är samma som sista anmälningsdag. Man kan också swisha eller betala kontant på plats.

Har du anmält dig och fått förhinder, lämna återbud senast sista anmälningsdag, annars debiteras du för mötet.

16 januari Torsdag, samling 13.45
Studiebesök.

”Stadsmuseets Guldkorn”.

Guidad visning i det nyrenoverade museet.
T-bana Slussen uppgång Södermalmstorg.
OBS trappor! Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 13 januari.

21 januari Tisdag 13.00
Månadsmöte. OBS Valhallavägen 148!
”Ryssland utan Putin”.

Journalisten Stig Fredrikson berättar.

Bindande anmälan senast 16 januari.

28 januari Tisdag 19.00
Gemensamt möte Östermalmsföreningarna.

OBS Fredrikshovsgatan 8!

”Konstnären Evert Taube”,

Maria Taube, konsthistoriker och barnbarn berättar.

Kostnad 160 kronor inkl. laxsnitt och ett glas vin.

Bindande anmälan senast 23 januari.

11 februari Tisdag, samling 16.45

Studiebesök.

Guidad visning av **Svenska Akademien.**

Guide är **Odd Zschiedrich**, tidigare kanslichef under 15 år vid Svenska Akademien.

Källargränd 4. **OBS trappor!** Kostnad 100 kronor.

Bindande anmälan senast 8 februari.

13 februari Torsdag 13.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Frågesport under ledning av Birgitta Agazzi och Inga-Lisa Sellvall. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Kostnad 70 kronor. Valhallavägen 148, rum 1.

Bindande anmälan senast 9 februari till

Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com
073-037 39 91, helst sms.

18 februari Tisdag 13.00

Årsmöte. OBS Valhallavägen 148!

”Grabbarna från Eken” underhåller.

Bindande anmälan senast 13 februari.

12 mars Torsdag, samling 12.45

Studiebesök.

Guidad visning av **Stuckatörens våning.**

David Bagares gata 10.

OBS trappor och kallt! Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 9 mars.

17 mars Tisdag 13.00

Månadsmöte OBS Historiska museet!

”Att sätta sitt liv på spel – om spelbluffar, vadslagningar, (o)sannolikheter mm.”

Göran Wessberg, internationell spelforskare kåserar.

Bindande anmälan senast 12 mars.

16 april Torsdag 13.00

Musikfrågesport under ledning av Eva Malmros och Jurgen Wahlberg. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Kostnad 70 kronor. Valhallavägen, 148, rum 1.

Bindande anmälan senast 14 april till Birgitta

Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com, 073-037 39 91.

21 april Tisdag 13.00

Månadsmöte. OBS Historiska museet!

”Sköna juveler, smycken från 8 sekler”.

Tidigare museichefen **Elsebeth Welander-Berggren** berättar. **Bindande anmälan senast 16 april.**

Måndag 27 april

Vårlunchkryssning med M/S Rosella.

Kostnad 300 kronor att betalas till BG 5850-7674

senast 27 mars. Ange namn och födelsenummer. Ta

med legitimation. Avresa Stockholm fm, tid och plats

meddelas senare. Hemkomst ca 19.15

OBS Bindande anmälan senast 27 mars!

7 maj Torsdag 14.00–16.00

Odd Fellow. Stockholmsdistriktet arrangerar mingel.

Västra Trädgårdsgatan 11 A. **Ingen anmälan.**

19 maj Tisdag 13.00

Månadsmöte. OBS Historiska museet!

”Stockholm på trekvart”.

DN-journalisten **Eva-Karin Gyllenberg** berättar.

Bindande anmälan senast 14 maj.

28 maj Torsdag 13.00

Studiebesök.

”Gårdenparty med miniföredrag”

hos **Agneta Lundström,**

Blockhusringen 21, Djurgården. Buss 69 till

Blockhusudden. Kostnad 150 kronor.

Bindande anmälan senast 24 maj.

Vårt första månadsmöte i höst äger rum tisdagen 25 augusti 2020 på Historiska museet.

Vi tar gärna emot tips och synpunkter på programinnehåll.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan gällande kulturprogram på månadsmöten, studiebesök och studiecirkel.



ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR se separat program och hemsidan.

TEATER

Biljetter till Stadsteatern, Dramaten, Folkoperan och Operan med viss rabatt. Meddela din e-post till Monica Dahlin, moni.dah55@gmail.com och att du är medlem SPF Karlaplan. Då får du fina erbjudanden.

PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

Margareta Thörnblom 073-741 64 35

Jan Mårdh 073-951 10 65

FÖRENINGENS STÖDPERSON

Stödperson för hjälp vid kontakter inom äldreomsorgen.

Margareta Thörnblom 073-741 64 35

VÄNTJÄNST

Kontakt med gamla och ensamma.

Vi gör en insats! Är du intresserad, ring

Kaisa Nord 08-783 67 65