



SPF Seniorerna Karlaplan

www.spfseniorerna.se/karlaplan

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

**PROGRAM
Hösten 2019**

Våra månadsmöten äger rum

i Historiska Museets hörsal på Narvavägen.

Vi börjar med smörgås och kaffe från 12.30.

Föredraget börjar ca 13.30.

Mötesavgift 120 kronor (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

Den som vill kan förhandsbetala våra **månadsmöten** till bankgiro 5850-7674. Ange ditt namn och vilket datum det gäller. Sista betalningsdag är samma som sista anmälningsdag.

Man kan swisha på plats.

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

27 augusti Tisdag 13.00

Månadsmöte

”Medier förr, nu och i framtiden”.

Christina Jutterström, f.d. chefredaktör,
VD och journalist berättar.

Bindande anmälan senast 22 augusti.

11 september Onsdag 15.00

Studiebesök

Guidad visning av **Drottningholms Slottsteater**.

Buss från Brommaplan mot Ekerö.

Samling vid café Karamellan bredvid Slottet.

Kostnad 100 kronor.

Bindande anmälan senast 9 september.

17 september Tisdag 13.00

Månadsmöte

”Fåglarnas kärleksliv och beteenden”.

George Högsander berättar.

Bindande anmälan senast 12 september.

24 september Tisdag 13.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Frågesport under ledning av Birgitta Agazzi och Inga-Lisa Sellvall. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Kostnad 50 kr. Valhallavägen 148, rum 1.

Bindande anmälan senast 20 september till

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

26 september Torsdag 15.45

Studiebesök

Guidad rundvandring på **Sveriges Television.**

Oxenstiernsgatan 34.

Kostnad 50 kronor.

Bindande anmälan senast 15 september.

10 oktober Torsdag 09.45

Studiebesök

Guidad visning av nyöppnade **Judiska Museet** i Gamla stan. Själagårdsgatan 19.

OBS Trappor! Kostnad 120 kronor.

Bindande anmälan senast 7 oktober.

15 oktober Tisdag 13.00

Månadsmöte

”Europa i kris”.

EU-och politikjournalisten **Henrik Brors** berättar.

Bindande anmälan senast 10 oktober.

17 oktober Torsdag 14.00 – 16.00

Odd Fellow (ersätter Café Opera).

Stockholmsdistriktet arrangerar mingel.

Trädgårdsgatan 11 A. **Ingen anmälan.**

5 november **Tisdag 10.00-16.00**
Seniordagen. Östermalmsföreningarna och Stadsdelsnämnden bjuder in till Öppet Hus i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148, vid busshållplatsen "Värtavägen".
Program kommer senare på hemsidan och med e-post. **Ingen anmälan. Fri entré.**

7 november **Torsdag 12.45**
Studiebesök
”**Konsten i KTH**”. Guidad rundvandring med **Per-Anders Östling**. Samling vid ”Millespottan” framför KTH.
OBS Trappor! Kostnad 50 kronor.
Bindande anmälan senast 4 november.

14 november **Torsdag 13.00**
Musikfrågesport under ledning av Eva Malmros och Jurgen Wahlberg.
Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Kostnad 50 kronor. Valhallavägen 148, rum 1.
Bindande anmälan senast 10 november till Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com, 073-037 39 91, helst sms.

19 november **Tisdag 13.00**
Månadsmöte
Journalisten **Ingalill Mosander** talar om höstens böcker. **Bindande anmälan senast 14 november.**

10 december **Tisdag 13.00**
Månadsmöte
”**Brattssystemet 100 år – från motbok till fredagsmys**” – en kavalkad med start från Bellmans tid med bilder, texter och sånger framförda av **Jan Rudling och Kjell Lööv**.
Bindande anmälan senast 5 december.

**Vårt första månadsmöte i vår äger rum
tisdagen 21 januari 2020 på Historiska Museet.**

**Vi tar gärna emot tips och synpunkter på
programinnehåll.**

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



ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR se separat program och hemsidan.

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

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 Senioreerna.

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 25 september 09.50

Vandring Ågesta friluftsområde, Huddinge.

Onsdag 23 oktober 09.50

Vandring Sticklinge runt, Lidingö.

MOTIONSGYMNASTIK

för seniorer, även herrar.

Fredagar 09.50 – 10.50

OBS Ändrad tid och veckodag!

13 september – 20 december.

Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Lilian Roslund 076-599 44 55

Kostnad 500 kronor.

DATASUPPORT, digitala första hjälpen.

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1 tr.

Drop in, vardagar 13.00 – 17.00.

ADVOKATJOURN

Måndagar 17.00 – 19.00

Kostnadsfri rådgivning under max 15 minuter. Ring

och boka 08-508 307 30 från kl 10.00 aktuell dag.

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.

11 september, 2 oktober, 6 november, 4 december.

Förmånligt pris.

DANSTRÄFFEN

Fredagar 13.00 – 16.00

6 september – 13 december.

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 3 september. 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

www.spfseniorerna.se/karlaplan.

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

Ordförande

Inger Öhman 070-231 16 92
inger.oehman@anates.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
lillebullan@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
Sammankallande

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
Hösten 2019**

Våra månadsmöten äger rum

i Historiska Museets hörsal på Narvavägen.

Vi börjar med smörgås och kaffe från 12.30.

Föredraget börjar ca 13.30.

Mötesavgift 120 kronor (smörgås och kaffe ingår).

Årsavgift 300 kronor