

Styrelsen för SPF KARLAPLAN

Ordförande

Henry Haskel 663 37 63

haskels@tele2.se

Vice ordförande

Katharina Svensson 665 90 90

Styrelsesekreterare

Märit Jäderberg 660 79 15

marit.jaderberg@compaqnet.se

Föreningssekreterare

Kerstin Selin 662 13 76

kerstinselin@swipnet.se

Kassaförvaltare

Stig Trossö 663 91 14

stig.trosso@chello.se

Väntjänst

Bo Haufman 663 74 95

bo.haufman@telia.com

Pensionärssociala frågor

Margareta Thörnblom 663 95 56

Program, resor och studier

Birgit Ernerot 664 69 59

birgit.ernerot@chello.se

Trafik- och friskvårdsombud

Ulla Löfberg 661 01 82

ul.loefberg@ebox.tninet.se

Ledamot

Hardy Lindgren 661 37 98

hardykina@yahoo.se

Klubbvärdinna

Inga-Lill Haskel 663 37 63

SPF KARLAPLAN SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND Box 10102, 100 55 Stockholm

Medlemsavgift 2004 160 kronor

Postgiro 440 22 74-7

PROGRAM

HÖSTEN 2004



MÅNADSMÖTEN

Rigagatan 3 om ej annat anges.

Mötesavgift 30 kr (kaffe och bröd ingår).

Ett glas vin 20 kronor.

OBS

Anmälan till studiebesök, konserter,
utflykter och resor är bindande.

ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR

(se separata reseprogram).

TEATER – med Monica Dahlin.
exmid@swipnet.se – se bilaga.

PROMENADER – Ett led i friskvården – som specificerats i programmet sker tillsammans med **SPF Gärdet**. Ledare Siv Lindell.

PROMENADER

med **Föreningen Ut och Gå**
varje tisdag kl. 10.00 från Östra Station,
varje torsdag kl. 11.00 från Djurgårdsbron.
Ledare Ingegerd Wernersson.
Start den 14 september.
Ta gärna med stavarna!

VÄNTJÄNST

Kontakt med gamla och ensamma.
VI GÖR EN INSATS! Är du intresserad,
ring Kaisa Nord 783 67 65.

PUB-träffar onsdagar 15.00
15 september, 13 oktober och 17
november.
Belvéns Restaurang/Ramboden,
Kommendörsgatan 7.

BRIDGE börjar den 26 augusti kl.12.30,
Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Upplysningar och anmälan — även till
reservlistan – mottages av
Henry Haskel 663 37 63
Ulla-Britt Sundman 612 53 54

TÄVLINGSBRIDGE, fasta par torsdagar,
börjar 2 september kl. 10.00 i Östermalms
Föreningsråds lokaler, Valhallavägen 148.

Anmälan till
Nils Orrling 667 34 36
Harry Strand 758 29 98

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer
torsdagar kl. 10.00-11.00 från 2 september,
Karlavägen 100.

Margot Odö 653 01 17.
Pris: 350 kronor.

SÄLLSKAPSDANS

fredagar från 3 september 13.00-16.00
Kom, umgås och dansa.
Östermalms Föreningsråds Lokaler,
Valhallavägen 148.
Entré 40:- Kaffe med bröd 10:-.

SENIOR NET måndagar och onsdagar
16.00-18.00. Start 8 september.
Gärdesskolan, Datasalen, plan 1. Årsavgift
200 kronor, Pg 43 60 403-2 SENIOR NET
SWEDEN. Skriv: Senior Net Östermalm
på delen för övriga meddelanden.
Upplysningar: Rutger Carlheim-
Gyllenskiöld tel. 662 80 85.

Välkommen

24 augusti **tisdag 14.00**

Månadsmöte.

**Birgit Ernerot berättar om
sin Indienresa.**

Anmälan senast den 20 augusti

Birgit Ernerot 664 69 59

Inga-Lill Haskel 663 37 63

1 september **onsdag 10.00**

Promenad, samling Flygarmonumentet.

Längs Edsviken. Från Danderyds sjukhus
till Edsbergs slott – cirka 10 km.

Matsäck, dryck och gärna stavar.

15-25 september.

**Österrikes Riviera – se separat
program.**

21 september **tisdag 14.00**

Månadsmöte.

Gör fynd på auktion!

Bengt Eklund – Auktionshuset Metropol.

Bengt värderar gärna ett begränsat antal
medhavda objekt.

Anmälan senast den 17 september

Inga-Lill Haskel 663 37 63

Ulla Löfberg 661 01 82

22 september **onsdag**

Svampsafari – se separat program.

29 september **onsdag 10.00**

Promenad, samling Flygarmonumentet.

Norra Djurgården från KTH via

Fiskartorpet, Oxbergsbacken, Lilla

Skuggan och Stora Skuggan 9-10 km.

Matsäck, dryck och gärna stavar.

6 oktober **onsdag 13.00**

Erik Höglund Museum,

Lövholmsvägen 1.

Samling Flygarmonumentet kl. 12.00.

Kostnad 80 kronor visning, vin och snacks.

Anmälan senast den 4 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Kerstin Selin 662 13 76

19 oktober **tisdag 14.00**

Månadsmöte.

Carl Malmsten– Helt och Hället.

Kennert Johansson och Eric

Christoferson.

Anmälan senast den 15 oktober

Ulla Löfberg 661 01 82

Inga-Lill Haskel 663 37 63

20 oktober **onsdag 10.00**

Promenad, samling Flygarmonumentet.

Bredäng, Klubbensborg, Liljeholmen,

utmed Mälaren, 7-8 km.

Matsäck, dryck och gärna stavar.

26 oktober.

Slottskyrkan tisdag 14.00

Kostnad: 30 kronor.

Anmälan senast den 22 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Ulla Löfberg 661 01 82

9 november tisdag 13.00

Fryshuset, Mårtendalsvägen 6.

Samling 12.30 T-banehallen,

Gullmarsplan.

Kostnad 20 kronor.

Anmälan senast den 5 november

Inga-Lill Haskel 663 37 63

Märit Jäderberg 660 79 15

10 november onsdag 10.00

Promenad, samling Flygarmonumentet.

Gärdet – Djurgårdsbron via Lidingöbro,

Ormudden, Isbladskärret, Rosendal,

Beckholmen och Djurgårdsstaden,

9-10 km.

Matsäck, dryck och gärna stavar.

16 november tisdag 14.00

Månadsmöte.

Svante Weyler från Norstedts förlag

talat om höstens nyutkomna böcker.

Anmälan senast den 12 november

Märit Jäderberg 660 79 15

Kerstin Selin 662 13 76

7 december tisdag 14.00

Månadsmöte.

**Margareta Strömstedt berättar om sin
mångåriga vän Astrid Lindgren.**

Anmälan senast den 3 december

Märit Jäderberg 660 79 15

Ulla Löfberg 661 01 82

**Lämna tips och synpunkter till
programkommittén!**

(Birgit Ernerot, Inga-Lill Haskel, Märit
Jäderberg, Ulla Löfberg)

Behöver Du hjälp att komma till våra
månadsmöten, ring någon av oss i
styrelsen.

**Detta utskick har bekostats av
Berwaldhallen.**