

## Styrelsen för SPF KARLAPLAN

Ordförande  
Henry Haskel 663 37 63  
[haskels@tele2.se](mailto:haskels@tele2.se)

Vice ordförande  
Lars-Erik Jernberg 663 87 07  
[larserik\\_jernberg@hotmail.se](mailto:larserik_jernberg@hotmail.se)

Styrelsesekreterare  
Märit Jäderberg 660 79 15  
[marit.jaderberg@compaqnet.se](mailto:marit.jaderberg@compaqnet.se)

Föreningssekreterare  
Kerstin Selin 662 13 76  
[kerstinselin@swipnet.se](mailto:kerstinselin@swipnet.se)

Kassaförvaltare  
Stig Trossö 663 91 14  
[stig.trosso@chello.se](mailto:stig.trosso@chello.se)

Väntjänst  
Bo Haufman 663 74 95  
[bo.haufman@telia.com](mailto:bo.haufman@telia.com)

Pensionärssociala frågor  
Margareta Thörnblom 663 95 56

Program, resor och studier  
Birgit Ernerot 664 69 59  
[birgit.ernerot@chello.se](mailto:birgit.ernerot@chello.se)

Trafik- och friskvårdsombud  
Ulla Löfberg 661 01 82  
[ul.loefberg@ebox.tninet.se](mailto:ul.loefberg@ebox.tninet.se)

Ledamot  
Katharina Svensson 665 90 90

Klubbmästare  
Inga-Lill Haskel 663 37 63

## SPF KARLAPLAN SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND Box 10102, 100 55 Stockholm

Medlemsavgift 2005 160 kronor  
Postgiro 440 22 74-7

### PROGRAM

### HÖSTEN 2005



### MÅNADSMÖTEN

OSCARS FÖRSAMLINGSSAL  
**FREDRIKSHOVSGATAN 8**  
Mötesavgift 35 kr (kaffe och bröd ingår).  
Ett glas vin 20 kronor.

### OBS

Anmälan till studiebesök,  
utflykter och resor är bindande.

**PUB-träffar**                    **onsdagar 15.00**  
14 september, 12 oktober, 16 november,  
Belvéns Restaurang/Ramboden,  
Kommendörsgatan 7.

**BRIDGE**                        **torsdagar 12.30**  
från 25 augusti, Rigagatan 3.  
Upplysningar och anmälan — även till  
reservlistan – mottages av  
Henry Haskel                    663 37 63  
Hans Philippstahl            411 88 08

**TÄVLINGSBRIDGE** **torsdagar 10.00**  
fasta par, från 25 augusti, Östermalms  
Föreningsråds lokaler, Valhallavägen 148.  
Anmälan till  
Nils Orrling                    667 34 36  
Harry Strand                    758 29 98

**PROMENADER /STAVGÅNG**  
**tisdag o torsdag 10.00-11.00**  
från 13 september. Samling  
tisdagar    Östra Station  
torsdagar    Djurgårdsbron/Strandvägen.  
Ledare Ingegerd Wernersson .

**MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer**  
**torsdagar 10.00-11.00**  
från 8 september, Karlavägen 100.  
Ledare: Margot Odö    653 01 17.  
Pris 350 kronor.

**QIGONG (10 ggr)**  
**onsdagar 10.00-11.00**  
från 21 september Östermalms  
Föreningsråds lokaler, Valhallavägen 148.  
Ledare: Lena Svensson. Anmälan senast  
14.9 Britt Malmgren, tel 661 92 49 eller  
Mona Toll, tel 661 85 77.  
Pris: 400 kronor.

**SÄLLSKAPSDANS**  
**fredagar 13.00-16.00**  
från 16 september (dock ej 4 november)  
Kom, umgås och dansa.  
Östermalms Föreningsråds lokaler,  
Valhallavägen 148.  
Entré 40:- Kaffe med bröd 10:-.

**SENIOR NET**  
**måndag o onsdag 16.00-18.00**  
från 5 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.

**Lämna tips och synpunkter till  
programkommittén!**  
Birgit Ernerot, Inga-Lill Haskel,  
Märit Jäderberg, Ulla Löfberg, Katharina  
Svensson.

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

## VÄLKOMMEN

23 augusti                      tisdag 14.00

Månadsmöte.

**EN SKÅL FÖR NY LOKAL!**

Vad har Mozart, TV och gorillor gemensamt? Alicia Lundberg berättar från sitt innehållsrika liv.

Anmälan senast den 19 augusti

Märit Jäderberg            660 79 15

Inga-Lill Haskel            663 37 63

13 september                tisdag 13.00

Utflykt till

Gustavsbergs Porslinsmuseum.

Samling Flygarmonumentet kl. 12.00.

Pris: 40 kronor.

Anmälan senast den 8 september

Märit Jäderberg            660 79 15

Ulla Löfberg                661 01 82

14 september                onsdag 10.00

Promenad på Djurgården med

Dagmar Paléus och Carl-Johan Ihrfors.

Samling Circus kl. 10.00.

20 september                tisdag 14.00

Månadsmöte.

Göran Collert, f d ordförande i

FöreningsSparbanken, talar över ämnet "Vad händer i världen".

Boklotteri.

Anmälan senast den 16 september

Ulla Löfberg                661 01 82

Birgit Ernerot              664 69 59

27 september                tisdag 14.00

Visning av Uppenbarelsekyrkan i

Aspudden – den kanske mest okända men vackraste kyrkan i Stockholmsområdet – byggd på 60-talet men redan förklarad kulturminne.

Gemensamt kyrkkaffe.

Samling Flygarmonumentet kl. 13.15.

Pris: 30 kronor.

Anmälan senast den 23 september

Märit Jäderberg            660 79 15

Ulla Löfberg                661 01 82

18 oktober                    tisdag 14.00

Månadsmöte

Kan man tänka sig frisk – ja säger Sven Wahlström, livsnjutare och f d personalchef på Sveriges Radio, som menar att hjärnan vill ha roligt och är påverkbar livet ut.

Anmälan senast den 14 oktober

Inga-Lill Haskel            663 37 63

Kerstin Selin                662 13 76

19 oktober                    onsdag 10.00

Historisk promenad i Humlegården med Henry Thörnblom.

Avslutning i Kungliga Biblioteket med film och information.

Samling Flygarmonumentet kl. 10.00.

**1 november**                    **tisdag 14.00**

**Casino Cosmopol Stockholm,  
Kungsgatan 65.**

**Redogörelse för verksamheten och  
visning av de anrika lokalerna.**

**Introduktion av**

**Black Jack och roulettspel.**

Pris: 125 kronor inklusive kaffe och  
bakverk.

**OBS Medtag giltig legitimation.**

**Anmälan senast den 26 oktober**

Märit Jäderberg            660 79 15

Ulla Löfberg                661 01 82

**15 november**                    **tisdag 14.00**

**Månadsmöte**

**Om höstens utkomna böcker talar**

**Susanna Romanus från Norstedts förlag.**

**Anmälan senast den 12 november**

Märit Jäderberg            660 79 15

Birgit Ernerot              664 69 59

**16 november**                    **onsdag 10.00**

**Promenad i Gamla Stan med**

**Alexander Scarlat.**

**Samling Flygarmonumentet kl. 10.00.**

**6 december**                    **tisdag 14.00**

**Månadsmöte.**

**Författaren och journalisten**

**Yrsa Stenius kåserar om sin stora  
idol Jussi Björling.**

**Anmälan senast den 2 december**

Märit Jäderberg            660 79 15

Ulla Löfberg                661 01 82

## **ÖVRIGA AKTIVITETER**

### **RESOR**

**Se separat reseprogram.**

**TEATER – med Monica Dahlin.**

**exmid@swipnet.se. – se bilaga.**

### **KÖRSÅNG**

**Torsdagar                    15.30-17.00**

från 15 september. Du som tycker om att  
sjunga – kom med i Östermalms-

föreningarnas nystartade SPF-kör,

Roslagsgatan 20, Vädurens samlingsal .

Körledare Ann Christine Crissell. Anmälan  
till Kerstin Tideblad Särner, tel 411 19 84.

Pris: 500 kronor.

### **VÄNTJÄNST**

Kontakt med gamla och ensamma.

**VI GÖR EN INSATS!** Är du intresserad,

ring Kaisa Nord            783 67 65