

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

Ordförande
Lars Erik Jernberg 663 87 07
larserik.jernberg@telia.com

Vice ordförande, resor och tidning
Germund Olinder 667 54 93
Germund.maud@comhem.se

Styrelsesekreterare och program
Märit Jäderberg 660 79 15
marit.jaderberg@comhem.se

Medlemssekreterare
Margareta Lindström 663 97 18
margareta.lindstroem@gmail.com

Kassör
Leif Persson 663 67 42
leper@telia.com

Vuxenskolan
Birgit Ernerot 664 69 59
birgit@ernerot.se

Folkhälsa/Friskvård
Kerstin Melén 667 39 61
melen.kerstin@swipnet.se

Program
Katharina Svensson 665 90 90

Pensionärssociala frågor
Margareta Thörnblom 663 95 56

PR, Program
Gunilla Trobäcker 662 44 85
gunilla.trobacker@telia.com

Ledamot
Louise Wikström 663 41 83
louisewikstrom@privat.utfors.se



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

SPF Karlaplan
Box 10102, 100 55 Stockholm
www.spfkarlaplan.se

Årsavgift 200 kronor
Plusgiro 440 22 74-7

PROGRAM

HÖSTEN 2009

MÅNADSMÖTEN

OSCARS FÖRSAMLINGSSAL

Fredrikshovsgatan 8
Mötesavgift 50 kronor (kaffe och bröd ingår).
Ett glas vin 20 kronor.

OBS!

Anmälan till studiebesök,
utflykter och resor är bindande och
debiteras om medlem uteblir.

TÄVLINGSBRIDGE **torsdagar 10.00**

Fasta par, från 27 augusti, Östermalms Föreningsråds lokaler, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 33 33 68

Siv Tollemar 97 11 41

PROMENADER/STAVGÅNG

Tisdagar och torsdagar **10.00**

från 15 resp. 17 september

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron/

För närmare upplysning kontakta

Viveca Sarman 662 99 75

PROMENADER med SPF Engelbrekt

2 september, 16 september, 30 september,

14 oktober, 28 oktober, 11 november, 25 november

För vidare information ring

Siv Svenzén 21 95 75

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.15-11.15

från 3 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö 653 01 17

Pris 450 kronor.

TRÄFFPUNKT BOULEBAR

Surbrunnsgatan 46

SPF-medlemmar spelar boule på

onsdagar 11.00-13.00 från 23 september.

Banor bokas

720 77 30

SALLSKAPSDANS

fredagar **13.00-16.00**

från 11 september **kom, umgås och dansa.**

Östermalms Föreningsråds lokaler,

Valhallavägen 148.

Entré 60 kronor inkl. kaffe och bröd.

SENIOR NET

måndag och onsdag **17.00-19.00**

från 31 augusti i Gärdesskolan, Datasalen, plan 1.

Årsavgift 200 kronor/50 kronor per gång.

Pg 43 60 403-2 SENIOR NET SWEDEN. Skriv: Senior

Net Östermalm på delen för övriga meddelanden.

Upplysningar:

Rutger Carlheim-Gyllenskiöld 662 80 85.

ADVOKATJOURN.

Kostnadsfri rådgivning under cirka 15 minuter

varannan måndag från september **17.00-19.00**

Biblioteket Fältöversten 508 30 731

Nummerlapp kan hämtas från kl. 16.30.

Lämna tips och synpunkter till programkommittén

Maria Jäderberg, Katharina Svensson och Gunilla

Trobäcker.

VALKOMMEN

25 augusti tisdag 14.00

Månadsmöte.

Sjömansprästens baksida.

Nils-Göran Wetterberg berättar om maffia, prostitution och öden från sin tid som präst i Polen, Tyskland och Baltikum. Jazzmusik med Nils-Göran på klarinett och Jörgen Toresson vid pianot.

Anmälan senast 21 augusti

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

8 september tisdag 10.00

Stockholmspromenad – Friesens park och Rosendal

Samling Djurgårdsbron. Ledare: Arne Clevestam

9-11 september

Mässa i Älvsjö "Ett bra liv".

15 september tisdag 14.00

Månadsmöte.

Sverige-Finland 200 år efter Rikssprängningen.

Kulturrådet Henrik Wilén, Finlands Ambassad, berättar om när Sverige förlorade Finland.

Anmälan senast 11 september

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

22 september tisdag 14.00

Modevisning med musik – klassisk kvinnlig stil.

Inspirerad av rådande trender.

Anmälan senast den 18 september

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

23 september onsdag

Vandring Lidingö i området kring Långängens naturreservat och Kottlasjön, ca 10 km. Medtag dryck, matsäck och stavar.

Samling Karlaplan. 10.00

För information ring

Hans Holmberg 663 72 03

6 oktober tisdag 14.00

Halmstadgruppen på Nordic Fine Art

Karlavägen 38

Kjell Hemmingsson guidar.

Begränsat antal.

Pris 50 kronor inklusive ett glas vin.

Anmälan senast den 1 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

8 oktober torsdag 14.00

Selma Lagerlöf och Nobelpriset.

Stormöte med Professor Birgitta Holm.

Fredrikshovsgatan 8. Entré 50 kronor.

Kaffe till självkostnadspris.

20 oktober tisdag 14.00

Månadsmöte.

Efter regn kommer solsken....

SVT:s meteorolog Helene Johansson guidar oss igenom vädrets labrynter.

Anmälan senast den 16 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

28 oktober **onsdag**
Vandring Södermalm runt – följ kanterna,
ca 10 km. Medtag dryck, matsäck och stavar.
Samling Karlaplan **10.00**
För information ring
Hans Holmberg 663 72 03

3 november **tisdag 14.00**
Vad gör man på Sida?
Bengt Liljenroth f d informationschef
berättar om vart vårt bistånd går.
Valhallavägen 199 (gamla Konstfack)
Maximerat antal. Pris 50 kronor.
Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Gunilla Trobäck 662 44 85

10 november **tisdag 14.00**
Månadsmöte.
Världens bästa böcker i år – Svante Weyler.
Anmälan senast den 6 november
Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Gunilla Trobäck 662 44 85

8 december **tisdag 13.00**
Jullunch.
Pris 125 kronor
Anmälan senast den 4 december
Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Gunilla Trobäck 662 44 85

Anmälan på
telefon, telefonsvarare eller e-mail.
Behöver Du hjälp med att komma till våra
månadsmöten, ring någon av oss i styrelsen.

ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR, se separat reseprogram.

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

VÄNTJÄNST

Kontakt med gamla och ensamma.

VI GÖR EN INSATS! Är du intresserad, ring
Lisa Nord 783 67 65

FÖRENINGENS STÖDPERSONER

Stödpersoner för hjälp vid kontakter inom
äldreomsorgen.

Inga-Lill Haskel 663 37 63

Margareta Thörnblom 663 95 56

SYN- OCH HÖRSELOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)
Yvonne Wendt 755 21 31

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)
Café Björnin 611 15 81

PUB-träffar

onsdagar 15.00

16 september, 21 oktober, 18 november

The Londoner, Karlavägen 52-54.