

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

(gäller till årsmötet)

Ordförande
Henry Haskel 663 37 63
haskels@tele2.se

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

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

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

Kassaförvaltare och resor
Germund Olinder 667 54 93
Germund.maud@comhem.se

Väntjänst
Bo Haufman 663 74 95
bo.haufman@telia.com

Pensionärssociala frågor
Margareta Thörnblom 663 95 56

Program och studier
Birgit Emerot 664 69 59
birgit@emerot.se

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

Program
Katharina Svensson 665 90 90

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



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

VÅREN 2009

MÅNADSMÖTEN

OSCARS FÖRSAMLINGSSAL

Fredrikshovsgatan 8

Mötesavgift 40 kronor (kaffe och bröd ingår).

Ett glas vin 20 kronor.

OBS!

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

TÄVLINGSBRIDGE **torsdagar 10.00**
Fasta par, från 8 januari, 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 17 resp. 19 februari
tisdagar Östra Station
torsdagar Djurgårdsbron

För närmare upplysning kontakta
Viveca Sarman 662 99 75

PROMENADER med SPF Engelbrekt

4 februari, 18 februari, 4 mars, 18 mars,
1 april, 15 april, 29 april, 13 maj, 27 maj.

För vidare information ring
Siv Svenzén 21 95 75

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.15-11.15
från 15 januari, Garnisonen, Karlavägen 100.
Ledare: Margot Odö 653 01 17
Pris 400 kronor.

SÄLLSKAPSDANS

fredagar **13.00-16.00**

från 9 januari **kom, umgås och dansa.**

Östermalms Föreningsråds lokaler,
Valhallavägen 148.

Entré 60 kronor inkl. kaffe och bröd.

SENIOR NET

måndag och onsdag **16.00-18.00**

från 12 januari 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 januari **17.00-19.00**

Biblioteket Fältöversten 508 30 731

Nummerlapp kan hämtas från kl. 16.30.

**Lämna tips och synpunkter till
programkommittén!**

Birgit Ernerot, Märit Jäderberg, Katharina Svensson
och Gunilla Trobäck.

VÄLKOMMEN

20 januari tisdag 14.00
Månadsmöte.

**Så levde man i Stockholm på Carl Michaël
Bellmans tid. Hardy Lindgren berättar.**

Anmälan senast den 16 januari

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90

3 februari tisdag 14.00

Besök på H.M. Konungens Hovstall

Väpnargatan 1.

Anmälan senast den 27 januari

Begränsat antal. Entré 50 kronor

Gunilla Trobäcker 662 44 85
Birgit Ernerot 664 69 59

17 februari tisdag 14.00

Årsmöte.

**Simsalabim! Trollkonstnären Ebi, nordisk
mästare, trollar bort oss.**

Anmälan senast den 13 februari

Märit Jäderberg 660 79 15
Gunilla Trobäcker 662 44 85

12 mars torsdag 14.00

Visning av Berwaldhallen.

Alicia Lundberg, ordförande i

**Berwaldhallens Vänner, guidar oss runt
bland studios och konst.**

Anmälan senast den 9 mars

Katharina Svensson 665 90 90
Louise Wikström 663 41 83

17 mars tisdag 14.00

Månadsmöte.

Teater och konst.

Bengt Lagerkvist berättar om sina två kärlekar.

Anmälan senast den 13 mars

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90

17 april tisdag

Vandring Karlberg till Bällsta

ca 10 km. Medtag dryck, matsäck och stavar.

Om information önskas ring

Lois Holmberg 663 72 03

Samling Flygarmonumentet 10.00

15 april onsdag 14.30

Besök på Svenska Dagbladet

Mäster Samuelsgatan 56, T-bana Åhlens

Så görs en modern tidning. Vi guidas runt på

Redaktionerna. SvD bjuder på kaffe.

Anmälan senast den 8 april.

Louise Wikström 663 41 83
Birgit Ernerot 664 69 59

21 april tisdag 14.00

Månadsmöte.

Russisk "korre" i Moskva,

**Elisabeth Hedborg, mångårig korrespondent
för SVT i Ryssland, berättar minnen.**

Anmälan senast den 17 april

Märit Jäderberg 660 79 15
Gunilla Trobäcker 662 44 85

5 maj tisdag
Vandring Stora Skuggans friluftsområde.

Om information önskas ring

Arne Clevestam 661 80 13

Samling i Entréhallen
T-banestation Universitetet 10.00

12 maj tisdag **13.00**
Vårlunch med underhållning.

Pris 100 kronor

Anmälan senast den 8 maj

Märit Jäderberg 660 79 15

Gunilla Trobäcker 662 44 85

19 maj tisdag

Vandring Järvafältet. Pendeltåg till Jakobsberg
ca 10 km. Medtag dryck, matsäck och stavar.

Om information önskas ring

Hans Holmberg 663 72 03

Samling Flygarmonumentet 10.00

27 maj

**Guidad visning av St Eriksområdet –
parken, statyerna och kapellet.**

Samling 1:ans busshållplats

Tessinparken 12.30

Pris 50 kronor inkl. lätt förtäring.

Anmälan senast den 19 maj

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

Höstens första månadsmöte 25 augusti.

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.
exmid@swipnet.se – se bilaga.

VÄNTJÄNST

Kontakt med gamla och ensamma.

VI GÖR EN INSATS! Är du intresserad, ring

Kaisa 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)

Olof Björlin 611 15 81

PÖ-träffar

onsdagar 15.00

4 februari, 11 mars, 1 april

The Londoner, Karlavägen 52-54.