

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

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

Vice ordförande
Jonas Domeij 783 02 67
domeij@swipnet.se

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

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

Dans
Annika Strandell 664 19 20
annika.strandell@telia.com

Program
Katharina Svensson 665 90 90

Pensionärssociala frågor
Margareta Thörnblom 663 95 56

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

HÖSTEN 2010

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 2 september,
Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 33 33 68
Siv Tollemar 97 11 41

PROMENADER/STAVGÅNG

tisdagar och torsdagar **10.00**

från 16 september resp. 21 september

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron/

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070/736 57 00

PROMENADER med SPF Engelbrekt.

1/9, 15/9, 29/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11.

För vidare information ring

Siv Svenzén 21 95 75

MOTIONSGYMNASTIK för seniorer

torsdagar 10.15-11.15

från 9 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö 653 01 17

Pris 450 kronor.

VATTENGYMNASTIK för seniorer (vid GIH)

onsdagar 11.30-12.15

från 1 september vid GIH, ledare Ylva Beijer.

Pris 10 ggr 700 kronor, drop in 110 kronor.

Kontakta GIH för ytterligare information 14 55 29

TRÄFFPUNKT BOULEBAR

Surbrunnsgatan 46 från den 29 september.

SPF-medlemmar spelar boule på

onsdagar 11.00-13.00.

Banor bokas 720 77 30

DANSTRÄFFEN.

onsdagar från 10 september **13.00-16.00**

Kom, umgås och dansa.

Östermalms Föreningsråds lokaler,
Valhallavägen 148.

Entré 70 kronor inkl. kaffe och bröd.

SENIOR NET.

måndag och onsdag **17.00-19.00**

från 30 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 jämna veckor 17.00-19.00.

Ring 508 30 730 10.00-12.00 aktuell dag och boka.

Lämna tips och synpunkter till programkommittén!

Märit Jäderberg, Katharina Svensson och
Gunilla Trobäcker.

