

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

Ordförande

Lars Erik Jernberg 663 87 07
larserik.jernberg@comhem.se

Vice ordförande

Jonas Domeij 783 02 67
domeij@swipnet.se

Styrelsesekreterare och program

Märit Jäderberg 660 79 15
marit.jaderberg@comhem.se

Medlemssekreterare

Inger Hagström 660 57 50
inger.e.hagstrom@gmail.com

Program

Lillebil Björkman 10 09 20

lillebullan@gmail.com

Program

Katharina Svensson 665 90 90
katharina.@internestor.se

Folkhälsa/Friskvård

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

Dans

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

Vuxenskolan

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



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

SPF Karlaplan

Box 10102, 100 55 Stockholm

www.spfkarlapan.se

Årsavgift 200 kronor

Plusgiro 440 22 74-7

PROGRAM

HÖSTEN 2011

MÅNADSMÖTEN

OSCARS FÖRSAMLINGSSAL

Fredrikshovsgatan 8

Mötesavgift 60 kronor (kaffe och bröd ingår).

Ett glas vin 20 kronor.

OBS!

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

TRÄFFPUNKT CAFÉ OPERA

Kl. 15.00-18.00. Kostnad 60 kronor,
27 september, 18 oktober och 22 november
Underhållning och ett glas vin.

TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.00

Fasta par, från 25 augusti.
Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek	33 33 68
Siv Tollemar	97 11 41

PROMENADER/STAVGÅNG

torsdagar och tisdagar 10.00

från 15 resp. 20 september

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron/

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070/736 57 00

PROMENADER med SPF Engelbrekt

7/9, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11.

För vidare information ring

Siv Svenzén 21 95 75

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.15-11.15

från 8 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö 653 01 17

Kostnad 450 kronor.

GIH-BADETS GRUPPTRÄNINGAR.

Vattengymnastik på onsdagar som tidigare.

Morgonklubb för seniorer, gymträning med
instruktör. Angående tider sök information på
tel 14 55 29 www.stockholmstad.se sök
bassängen GIH eller kontakta Kerstin Melén.

DANSTRÄFFEN

från 16 september.

Dansträffen ordnar eftermiddagsdans kl 13-16
i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148 invid
busshållplatsen "Värtavägen". Levande musik, se
SPF Karlavägens hemsida. Glad och gemytlig
stämning. Kaffe/te och gott bröd ingår i priset
Kostnad 70 kronor.

SENIOR NET 13.00-16.00

Biblioteket Fältöversten

Från 1 september torsdagar 14.00-16.00

Rutger Carlheim-Gyllenskiöld tel. 662 80 85

Årsavgift 200 kronor samt 100 kronor per gång med
egen dator/50 kronor per gång med bibliotekets.

08 3 60 403-2 SENIOR NET SWEDEN.

Skriv: Senior Net Östermalm på delen för övriga
meddelanden.

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
Lillebil Björkman

VÄLKOMMEN

23 augusti

Månadsmöte. Tisdag 14.00

Uppdrag kungligt kulturarv.

Agneta Lundström

f.d. chef Kungliga Husgerådskammaren.

Anmälan senast 19 augusti

Märit Jäderberg 070/9664 662

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 070/88 48 780

20 september Tisdag 14.00

Månadsmöte.

Möte med Börje Ahlstedt.

Anmälan senast 16 september

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 070/88 48 780

21 september Onsdag 13.00

Östermalmsföreningarnas gemensamma

Månadsmöte.

Odd Fellow, Västra Trädgårdsgatan 11A.

**Christopher O'Reagan berättar om den
gustavianska tiden. (se separat inbjudan)**

26 september Måndag 17.00

Svenska Akademien

Gamla Börshuset, Källargränd 4 (ej hiss)

Hur utses en nobelpristagare?

Guid Zschiedrich visar oss runt och berättar om
Akademiens olika verksamheter.

Begränsat antal. Kostnad 50 kronor

Anmälan senast den 22 september

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 070/88 48 780

18 oktober Tisdag 14.00

Månadsmöte.

Margareta Strömstedt berättar om

Astrid Lindgrens hemligheter i liv och dikt.

Anmälan senast den 14 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

26 oktober Onsdag 15.00

I Anders Hansers filmstudio

Kommendörsgatan 28 n.b.

**Två dalmasar: Hugo Alfvén – tonmålaren,
och Kalle Moraeus – spelemannen.**

Begränsat antal.

Kostnad 150 kronor med vin-mingel.

Anmälan senast den 21 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

15 november **Tisdag 14.00**

Månadsmöte.

Svante Weyler

Berättar om höstens nyutkomna böcker.

Anmälan senast den 11 november

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

16 november **Onsdag 10-16.00**

Östermalms seniordag

Föreningsrådet, Valhallavägen 148

Den gyllene åldern – samarbete SPF och PRO

21 november **Måndag 14.50**

Konsten i Riksdagshuset.

Riksgatan 3. Medtag fotolegitimation

och för skåp en tiokrona, som återfås.

Kostnad: 30 kronor. Begränsat antal.

Anmälan senast den 17 november

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

13 december **Tisdag 14.00**

Månadsmöte.

Julkryss med välkände Niclas Strand.

Anmälan senast den 9 december

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

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

Hörsellinjen

www.horsellinjen.se 0771/888000

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Olof Björlin 611 15 81

PUB-träffar **Onsdagar 15.00**

19 januari, 9 februari, 16 mars, 6 april.

The Londoner, Karlavägen 52-54.