

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

T o m 22 februari

Ordförande

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

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 Trobäck 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 2011

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.

TRÄFFPUNKT CAFÉ OPERA

Kl. 15.00-18.00. Pris 60 kronor,
15 februari, 22 mars och 3 maj.
Underhållning och ett glas vin.

TÄVLINGSBRIDGE **Torsdagar 10.00**

Fasta par, från 13 januari.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 33 33 68

Siv Tollemar 97 11 41

PROMENADER/STAVGÅNG

tisdagar och torsdagar 10.00

från 15 februari resp. 17 februari

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron/

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070/736 57 00

PROMENADER med SPF Englebrett

2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 13/4, 27/4, 11/5.

För vidare information ring

Siv Svenzén 21 95 75

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

onsdagar 10.15-11.15

från 20 januari, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö 653 01 17

Pris 450 kronor.

GIH-BADETS GRUPPTRÄNINGAR.

Morgonklubb för seniorer, gymträning med

instruktör 320 kronor/10 ggr. Vattenträningar

320 kronor/10 ggr, årskort 1.400 kronor

tel. 14 55 29 www.stockholmstad.se sök GIH

DANSTRÄFFEN

fredagar från 14 januari.

Kom, umgås och dansa.

Östermalms Föreningsråds lokaler,
Valhallavägen 148.

Entré 70 kronor inkl. kaffe och bröd.

SENIOR NET 13.00-16.00

Information om tid och plats meddelas av

Rutger Carlheim-Gyllenskiöld tel. 662 80 85

Årsavgift 200 kronor/50 kronor per gång.

Pg 43 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

Gunilla Trobäck.

VÄLKOMMEN

18 januari

Månadsmöte. Tisdag 14.00

Eleganten Einar.

Mikaela Jolin berättar om sin far Einar och hans vänner Grünewald, Dardel och Hjertén.

Anmälan senast 14 januari

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

2 februari

Onsdag 14.00

Stuckatörens Våning

David Bagares gata 10

Pris: 80 kronor. Begränsat antal. Trappor.

Anmälan senast 27 januari

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

22 februari

Tisdag 14.00

Årsmöte.

"Ta vara på livet när åren går".

Sjukhusdirektören vid Stockholms sjukhem

Dr. Elisabet Wennlund, läkare och specialist i geriatrik talar om det naturliga åldrandet.

Anmälan senast 18 februari

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

15 mars

Tisdag 14.00

Månadsmöte.

Vargen – den jagade jägaren.

Henrik Ekman, ansvarig för bl a TV:s naturfilmer, har följt i vargens spår i 26 år.

Anmälan senast den 11 mars

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

11 april

Måndag 14.00

Ateljébesök hos skulptören

Thomas Qvarsebo på Långholmen.

Vin och tilltugg serveras.

Samling buss nr 4, hållplats Värtavägen (mitt emot Fältöversten) kl. 13.00. Pris: 80 kronor

Anmälan senast den 7 april

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

12 april

Tisdag 14.00

Månadsmöte.

Gata upp och gata ner.

Harald Norbelie tar oss med på en historisk rundvandring i Stockholm.

Anmälan senast den 8 april

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

20 april

Onsdag 10.00

Vandring ca 10 km.

Samling Flygarmonumentet.

Kom ihåg matsäck och dryck.

För vidare information ring

Hans Holmberg 663 72 03

27 april **Onsdag 10.00**
Christian Bratt tar oss med på vandring i holländska
fotspår. Samling vid T-banan Slussen,
Södermalmstorg. Ingen anmälan.
Frågor besvaras av Marianne Rietz 662 90 16

17 maj **Tisdag 13.00**
Vår lunch med underhållning.

Pris 125 kronor

Anmälan senast den 13 maj

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 662 44 85

18 maj **Onsdag 10.00**

Vandring ca 10 km.

Samling Flygarmonumentet.

Kom ihåg matsäck och dryck.

För vidare information ring

Hans Holmberg 663 72 03

24 maj **Tisdag 14.00**

Marabou – inte bara choklad!

Guidad visning i den prisbelönta Marabouparken

med verk av Bror Hjort, G. Wigeland och Lennart

Rodhe och i konsthallen med Hilding Linnqvists tavlor.

Begränsat antal. Pris 100 kronor

Samling buss nr 4, hållplats Värtavägen (mitt emot

Fältöversten) kl. 12.45.

Anmälan senast den 16 maj

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Gunilla Trobäcker 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.
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.