

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

Ordförande
Jonas Domeij 783 02 67
domeij@swipnet.se

Vice ordförande
Jan Mårdh 661 69 67
jan.maardh@texaslonghorn.se

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

Kassör
Lars Westerberg 667 98 57
lars.westerberg@comhem.se

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

Program och Vuxenskolan
Lillebil Björkman 10 09 20
lillebullan@gmail.com

Program
Katharina Svensson 665 90 90
katharina@internestor.se

Hemsida
Bengt G Romlin 660 12 60
bengt@acnrep.com

Folkhälsa/Friskvård
Saga Lönn 83 39 48
saga.lonn@gmail.com

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

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



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

SPF Karlaplan

Box 10102, 100 55 Stockholm

www.spf.se/karlaplan

Årsavgift 250 kronor

Plusgiro 440 22 74-7

PROGRAM HÖSTEN 2012

MÅNADSMÖTEN

OSCARS FÖRSAMLINGSSAL

Fredrikshovsgatan 8

Mötesavgift 60 kronor (kaffe och bröd ingår).

Ett glas vin 25 kronor.

OBS!

Anmälan till studiebesök,
utflykter och månadsmöten är bindande
och måste avbokas vid förhinder.

TRÄFFPUNKT CAFÉ OPERA

Tisdagen den 23 oktober kl. 15.00-18.00

Musikunderhållning

Kostnad 100 kronor inkl. ett glas vin.

TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.00

Fasta par, från 23 augusti.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 070 752 43 32

Siv Tollemar 97 11 41

PROMENADER/STAVGÅNG

tisdagar och torsdagar 10.00

från 18 resp. 20 september

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070/736 57 00

PROMENADER med SPF Engelbrekt

5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11

För vidare information ring

Margit Helledaj 649 32 53

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.00-11.00

från 6 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö 653 01 17

Kostnad 450 kronor.

Vattengymnastik Gruppträningar i GIH-badet,

Drottning Sofias väg 20. tel 08-145529

Tisdagar kl 16.45 och 17.45, onsdagar kl 12.05, enkla rörelser - lämplig komigångaktivitet.

Reducerat pris för seniorer. Terminskortet kan användas även i gymmet.

DANSTRÄFFEN

fredagar från 7 september.

Dansträffen ordnar eftermiddagsdans kl 13-16

i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148 invid

busshållplatsen "Värtavägen". Levande musik, se

SPF Karlaplans hemsida. Glad och gemytlig

stämning. Kaffe/te och gott bröd ingår i priset

Kostnad 70 kronor.

SENIOR NET

Biblioteket Fältöversten

Från 6 september torsdagar 14.00-16.00

Rutger Carlheim-Gyllenskiöld tel. 662 80 85

Årsavgift 250 kronor samt 100 kronor per gång med

egen dator/50 kronor per gång med bibliotekets.

Pg 43 60 403-2 SENIOR NET SWEDEN.

Skriv: Senior Net Östermalm på delen för övriga meddelanden.

ALOKATJOURN.

Kostnadsfri rådgivning under cirka 15 minuter

Måndagar 17.00-19.00.

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

Lämna gärna tips och synpunkter till programkommittén!

Märit Jäderberg, Katharina Svensson och

Lillebil Björkman

VÄLKOMNA

28 augusti

Månadsmöte. Tisdag 14.00

Skansen — Fest och Tradition.

Urban Wallin, Programchef, berättar.

Anmälan senast den 24 augusti

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 0708-84 87 80

25 september

Månadsmöte. Tisdag 14.00

"Vill ni ha ett litet barn med mig Fröken Bosse?"

Så började en lång brevväxling mellan

August Strindberg och Harriet Bosse.

Kristina Adolphson läser ur breven som hittades i hennes fars bankfack.

Anmälan senast den 21 september

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 0708-84 87 80

16 oktober

Tisdag 14.00

Månadsmöte.

Svenska öden och äventyr i Öster.

John Chrispinsson, författare och TV-reporter, berättar.

Anmälan senast den 12 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

23 oktober

Tisdag 14.00

Stockholms Spårvägar

Falkenbergsgatan 2 (bakom Liljevalchs).

I år är det 135 år sedan den första spårvagnen rullade ut på Djurgården.

Björn Sylvén, Informationschef, berättar och visar samlingarna.

Begränsat antal. Kostnad 30 kronor.

Anmälan senast den 18 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

31 oktober

Onsdag 11.00

Besök på Sven Harrys konstmuseum

Eastmansvägen 10 (i Vasaparken)

Guidad visning av Sven-Harrys konst.

Begränsat antal. Pris 125 kronor

Anmälan senast den 24 oktober

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

20 november

Tisdag 14.00

Månadsmöte.

Sven Weyler

berättar om höstens nyutkomna böcker.

Anmälan senast den 16 november.

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

28 november **Onsdag 11.00**

Storkyrkan.

Domkyrkokaplanen Kristina Ljunggren

guidar oss runt.

Begränsat antal. Pris 50 kronor

Anmälan senast den 22 november.

Märit Jäderberg 660 79 15

Katharina Svensson 665 90 90

Lillebil Björkman 10 09 20

11 december **Tisdag 14.00**

Månadsmöte./Adventskaffe.

Underhållning Linnéa Sallay och pianisten

Jan-Erik Sandvik

Anmälan senast den 7 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.**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR, se separat reseprogram.

TEATER – med Monica Dahlin.

exmid@swipnet.se – se bilaga.

ÖNTJÄNST

Kontakt med gamla och ensamma.

VI GÖR EN INSATS! Är du intresserad, ring

Kaisa Nord 783 67 65

FORENINGENS 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)

Oluf Björlin 611 15 81

PUB-träffar

Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54,

1 september, 17 oktober, 7 november, 5 december.