

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

t.o.m 14 februari

Ordförande Lars Erik Jernberg larserik.jernberg@comhem.se	663 87 07
Vice ordförande Jonas Domeij domeij@swipnet.se	783 02 67
Styrelsesekreterare och program Märit Jäderberg marit.jaderberg@comhem.se	660 79 15
Medlemssekreterare Inger Hagström inger.e.hagstrom@gmail.com	660 57 50
Program Lillebil Björkman lillebullan@gmail.com	10 09 20
Program Katharina Svensson katharina.@internestor.se	665 90 90
Folkhälsa/Friskvård Kerstin Melén melen.kerstin@swipnet.se	667 39 61
Dans Annika Strandell annika.strandell@telia.com	664 19 20
Vuxenskolan Margareta Lindström margareta.lindstroem@gmail.com	663 97 18



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

SPF Karlaplan
Box 10102, 100 55 Stockholm
www.spfkarlaplan.se

Årsavgift 250 kronor
Plusgiro 440 22 74-7

PROGRAM VÅREN 2012

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 måste avbokas vid förhinder.

TRÄFFPUNKT CAFÉ OPERA

Tisdagen den 24 januari kl. 15.00-18.00.

Utdelning av pris till Sveriges seniorvänligaste kommun.

Kostnad 70 kronor inkl. ett glas vin.

TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.00

Fasta par, från 12 januari

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 33 33 68

Siv Tollemar 97 11 41

PROMENADER/STAVGÅNG

torsdagar och tisdagar 10.00

från 16 resp. 21 februari

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070/736 57 00

PROMENADER med SPF Engelbrekt

8/2, 22/2, 7/3, 21/3, 4/4, 18/4, 2/5, 16/5, 30/5

För vidare information ring

Siv Svenzén 21 95 75

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.15-11.15

från 19 januari, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö 653 01 17

Kostnad 450 kronor.

Vattengymnastik Gruppträningar i GIH-badet,

Drottning Sofias väg 20. Kontakt Ylva Beijer

tel 08-145529 ylva.beijer@stockholm.se

Tisdagar kl 16.45, onsdagar kl 12.00, lördagar kl 10.00

enkla rörelser - lämplig komigångaktivitet.

Tisdagar 17.45 Gymstick aqua. Medelnivå.

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

DANSTRÄFFEN

från tisdagar från 13 januari.

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 12 januari 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.

Pg 43 60 403-2 SENIOR NET SWEDEN.

Skicka: Senior Net Östermalm på delen för övriga meddelanden.

ADVOKATJOURN.

Kostnadsfri rådgivning under cirka 15 minuter

Måndagar 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

17 januari
Månadsmöte. Tisdag 14.00

Ludwig Rasmusson, författare,
kåserar om den svenska åldersfixeringen.

Anmälan senast 13 januari

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Lillebil Björkman 10 09 20

1 februari Onsdag 14.00

**Bernadottebiblioteket, Stockholms slott, visas
av Göran Alm. Samling kl. 13.45 hörnet
Skeppsbron/Lejonbacken. Begränsat antal.
Kostnad: 100 kronor (subventionerad).**

Anmälan senast 25 januari

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Lillebil Björkman 10 09 20

14 februari
Årsmöte. Tisdag 14.00

Poppes melodi.
**Mia Poppe berättar om sin far och sjunger
melodier från svunna tider.**

Anmälan senast 10 februari

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Lillebil Björkman 10 09 20

13 mars Tisdag 14.00

Månadsmöte.
Olle Wästberg
Bilden av Sverige i Världen.
Anmälan senast den 9 mars

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Lillebil Björkman 10 09 20

11 april Onsdag 13.00

Besök på Rörstrands slott –
en kunglig pärla från 1600-talet mitt i stan,
Rörstrandsgatan 5. Begränsat antal
Pris 100 kronor inkl. kaffe med god kaka.

Anmälan senast den 5 april

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Lillebil Björkman 10 09 20

17 april Tisdag 14.00

Månadsmöte.
"En dag skall jag ta mig någon annanstans"
Karin Thunberg, journalist och författare berättar.
Anmälan senast den 13 april

Märit Jäderberg 660 79 15
Katharina Svensson 665 90 90
Lillebil Björkman 10 09 20

19 april Torsdag 10.00

Vårtring
Samling vid Flygarmonumentet.
Kom ihåg matsäck och dryck.
Ledare Hans Holmsberg 663 72 03

