



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

STYRELSEN SPF KARLAPLAN

Ordförande

Jonas Domeij
domeij@swipnet.se

08-783 02 67
0705 15 64 55

Vice ordförande och resor

Jan Mårdh
jan.maardh@texaslonghorn.se

08-661 69 67
0739 51 10 65

Styrelsesekreterare och program

Märit Jäderberg
marit.jaderberg@comhem.se

08-660 79 15
0709 66 46 62

Kassör

Lars Westerberg
111westerberg@gmail.com

08-667 98 57
0706 77 55 98

Medlemssekreterare

Inger Öhman
inger.oehman@anates.se

08-21 66 21
0702 31 16 92

Program och Vuxenskolan

Lillebil Björkman
lillebulln@gmail.com

08-10 09 20
0708 84 87 80

Program

Katharina Svensson
katharina@internestor.se

08-665 90 90
0704 40 03 69

Folkhälsa/Friskvård

Saga Lönn
saga.lonn@gmail.com

08-83 39 48
0738 09 98 87

Dans

Annika Strandell
annikastrandell@telia.com

0705 23 94 14

Hemsida

Bengt G Romlin
bengt@acnrep.com

08-660 12 60
0731 80 70 74

SPF Karlapan
Box 10102, 100 55 Stockholm
www.spf.se/karlapan

**Besök gärna vår hemsida
för senaste information.**

PROGRAM
HÖSTEN 2013

**Våra månadsmöten äger rum i
Oscars Församlingssal
Fredrikshovsgatan 8, tisdagar kl. 14.00.
Mötesavgift 70 kronor (kaffe och bröd).
Ett glas vin 25 kronor.**

Årsavgift 250 kronor
Plusgiro 440 22 74-7

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,
torsdagar 10.00-11.00
från 5 september, Garnisonen, Karlavägen 100.
Ledare: Lilian Roslund 08-767 09 77
Kostnad 450 kronor.

**Vattengymnastik Träning
i GIH och Kronobergsbadet.**
GIH, Drottning Sofias väg 20, tel. 08-14 55 29
tisdagar kl 16.45 och 17.45
Kronobergsbadet (polishuset) Bergsgatan 58
onsdagar kl 11.00 och fredagar kl 11.00
Reducerat pris för seniorer.
Terminskortet kan användas även i gymmet.

DANSTRÄFFEN
fredagar från 13 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 12 september torsdagar 14.30-16.30
Anmälan till Rutger Carlheim-Gyllenskiöld
tel. 08-662 80 85.
Årsavgift 250 kronor samt 100 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
Måndagar 17.00-19.00.
Ring 08-50 83 07 30 10.00-12.00
aktuell dag och boka.

TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.30
Fasta par, från 29 augusti.
Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.
Anmälan till
Lennart Ek 0707 52 43 32
Siv Tollemar 08-97 11 41

FÖRENINGENS STÖDPERSONER
Stödpersoner för hjälp vid kontakter inom
äldreomsorgen.
Inga-Lill Haskel 08-663 37 63
Margareta Thörnblom 08-663 95 56

Rabatter och avtal.
Lokalt på Östermalm har vi ett antal attraktiva
rabatter, se utskick. Vi har också ett antal
erbjudanden som förmedlas genom såväl
SPF-Distriktet som SPF-Förbundet.
Se hemsidan www.spf.se/karlaplan.

Observera!
Har Du anmält Dig till studiebesök
och fått förhinder – lämna återbud i tid.
Din anmälan är bindande och avgiften debiteras.

VÄLKOMNA TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN

som äger rum på Fredrikshovsgatan 8
och till övriga aktiviteter.

Anmälan på telefon till

Märit Jäderberg 08-660 79 15 0709 66 46 62
Katharina Svensson 08-665 90 90 0704 40 03
Lillebil Björkman 08-10 09 20 0708 84 87 80

27 augusti

Månadsmöte. Tisdag 14.00

"Konsekvenser av vårt biologiska arv".

P-O Åstrand, legendarisk idrottsfysiolog,
talar om vad som styr vårt åldrande.

Anmälan senast 16 augusti

12 september

Studiebesök Torsdag 13.45

Visning av nya Spritmuseet på Djurgården.

Djurgårdsvägen 38, mellan Vasamuseet
och Gröna Lund. Spårvagn eller buss 44, hållplats
Liljevalchs.

Kostnad 150 kronor. Begränsat antal.

Bindande anmälan senast 6 september.

17 september

Månadsmöte Tisdag 14.00

"Konsten att köpa tomater"

Bengt Göransson,
f.d. utbildnings- och kulturminister,
förmedlar sina tankar om demokratins villkor.

Anmälan senast 13 september

10 oktober

Studiebesök Torsdag 13.00

"Oändligt är vårt stora äventyr"

En film om Sven Hedin och Sidenvägen.

Anders Hansers filmstudio,

Kommendörsgatan 28 n.b. Begränsat antal.

Kostnad 160 kronor med vinmingel.

Bindande anmälan senast 4 oktober

15 oktober

Månadsmöte Tisdag 14.00

Harriet Andersson

berättar generöst och frispråkigt, om sitt
händelserika film-, teater- och privatliv.

Anmälan senast 11 oktober

7 november

Studiebesök Torsdag 16.15

Rundvandring i Sveriges Televisions lokaler.

Samling Oxenstiernsgatan 34.

Kostnad 20 kronor. Begränsat antal.

Bindande anmälan senast 1 november

19 november

Månadsmöte Tisdag 14.00

Svante Weyler

berättar om höstens nyutkomna böcker.

Anmälan senast 15 november.

7 december

Månadsmöte. Tisdag 14.00

Jullunch med underhållning

Kostnad 150 kronor (subventionerad)

OBS Bindande anmälan senast 13 december

26 september och 31 oktober kl 14.00 - 15.30

**FRÅGESPORT,
AKTIVITET FÖR HJÄRNAN.**

Vi tävlar, hittar på frågor och har roligt.
Oscars församlingssal Fredrikshovsgatan 8
Mötesavgift 70 kronor (kaffe och bröd)
Anmälan till Saga Lönn. tel 08-83 39 48.
mobil 0738 09 98 87
epost: saga.lonn@gmail.com
senast 23 september respektive 28 oktober.

29 oktober **Tisdag 18.00**

Gemensamt möte för Östermalmsföreningarna.

Gershwnafton på Fredrikshovsgatan 8.
Ett program av Hans Persson som spelar
och berättar om Gershwins populära musik.
Mingel till ett glas vin med tilltugg efter
programmet. Kostnad 120 kronor

Bindande anmälan senast den 22 oktober.

Märit Jäderberg 08-660 79 15 0709 66 46 62
Katharina Svensson 08-665 90 90 0704 40 03 69
Lillebil Björkman 08-10 09 20 0708 84 87 80

**Vi samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan.
Vi tar gärna emot tips och synpunkter.**

ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR, se separat reseprogram.

**TEATER – med Monica Dahlin.
– se bilaga.**

VÄNTJÄNST

Kontakt med gamla och ensamma.

VI GÖR EN INSATS! Är du intresserad, ring
Kaisa Nord 08-783 67 65

SYN- OCH HÖRSELOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)
Yvonne Wendt 08-755 21 31
Hörsellinjen
www.horsellinjen.se 0771 88 80 00

RAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)
Olof Björlin 08-611 15 81

UB-träffar **Onsdagar 15.00**

The Londoner, Karlavägen 52-54,
18 september, 16 oktober, 13 november, 4 december.

PROMENADER/STAVGÅNG

tisdagar och torsdagar 10.00

från 17 resp. 19 september
tisdagar Östra Station
torsdagar Djurgårdsbron
För närmare upplysning kontakta
Ingegerd Wernersson 0707 36 57 00

PROMENADER med SPF Engelbrekt

4 september, 18 september, 2 oktober,
16 oktober, 30 oktober, 13 november och
27 november. För vidare information ring
Margit Helledajj 08-649 32 53

VANDRINGAR

1 oktober ca 10 km.

Hellasgården – Älta Nackareservatet.

23 oktober ca 10 km

Tvärbana till Gröndal, Årstadal och
Hammarby Sjöstad.

Kom ihåg matsäck. Åter senast 15.00.

Samling Flygarmonumentet Karlaplan 10.00.

Eva Ettarp 08-662 39 24

Lillemor Lindberg 08-660 94 18