

STYRELSEN SPF KARLAPLAN t.o.m. 19 februari 2013

Ordförande	
Jonas Domeij	08 783 02 67
domeij@swipnet.se	070 515 64 55
Vice ordförande och resor	
Jan Mårdh	08 661 69 67
jan.maardh@texaslonghorn.se	073 951 55
Styrelsesekreterare och program	
Märit Jäderberg	08 660 79 15
marit.jaderberg@comhem.se	070 966 46 62
Kassör	
Lars Westerberg	08 667 98 57
lars.westerberg@comhem.se	070 677 55 98
Medlemssekreterare	
Inger Hagström	08 660 57 50
inger.e.hagstrom@gmail.com	
Program och Vuxenskolan	
Lillebil Björkman	08 10 09 20
lillebulln@gmail.com	0708 84 87 80
Program	
Katharina Svensson	08 665 90 90
katharina@internestor.se	0704 40 03 69
Folkhälsa/Friskvård	
Saga Lönn	08 83 39 48
saga.lonn@gmail.com	073 80 87
Dans	
Annika Strandell	08 664 19 20
annikastrandell@telia.com	0705 23 94 14
Hemsida	
Bengt G Romlin	08 660 12 60
bengt@acnrep.com	0731 80 70 74
Hemsida	
Margareta Lindström	08 663 97 18
margareta.lindstroem@gmail.com	
Valberedning	
Kerstin Blomberg Dane	08 661 67 89
Jan Åke Ericstam	08 661 80 81
Margareta Thörnblom	08 663 93 56



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

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

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

PROGRAM VÅREN 2013

**Våra månadsmöten äger rum i Oscars
Församlingssal Fredrikshovsgatan 8,
tisdagar kl. 14.00. Mötesavgift 60 kronor
(kaffe och bröd). Ett glas vin 25 kronor.**

**Årsavgift 250 kronor
Plusgiro 440 22 74-7**

DANSTRÄFFEN

fredagar från 11 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 17 januari 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 08-508 30 730 10.00-12.00 aktuell dag och boka.

TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar 10.30

Fasta par, från 10 januari.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek

070 752 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-Införbundet. 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.

Kalendarium för våren 2013.

15 januari	Månadsmöte med Anna-Greta Leijon.
31 januari	Persisk afton.
19 februari	Årsmöte med musikunderhållning.
14 mars	Visning av Stockholms Konserthus.
10 mars	Månadsmöte med Bo Bjelfvenstam.
16 april	Månadsmöte med Bibi Röddö.
23 april	Visning av Bellmanhuset.
21 maj	Månadsmöte med Åke Livstedt.
28 maj	Besök koloniträdgård.
20 augusti	Höstens första möte.

VÄLKOMNA TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN.

Anmälan på telefon till

Märit Jäderberg 08-660 79 15 0709 664 662
Katharina Svensson 08-665 90 90 0704 40 03 69
Lillebil Björkman 08-10 09 20 0708/84 87

15 januari Tisdag 14.00

Från utedass till Iphone.

Anna-Greta Leijon berättar om sitt händelserika liv.

Anmälan senast den 11 januari

19 februari Tisdag 14.00

Årsmöte.

"Lånad kärlek", dikter musik, sång och historia

med Elisabeth Hahn, Kungliga Hovkapellet och Cecilia Nilsson, guldbaggebelönad skådespelare

Anmälan senast den 15 februari

19 mars Tisdag 14.00

En resenär och filmare minns

Bo Bjelfvenstam berättar från 40 års TV-filmade om sina möten med Indira Gandhi, Willy Brandt, Kristina Söderbaum, Pablo Neruda m fl.

Anmälan senast den 15 mars

16 april Tisdag 14.00

Bakom kulisserna på radioklenoden "Sommar"

Bibbi Rödöö, programchef sedan 17 år berättar.

Anmälan senast den 12 april.

21 maj Tisdag 14.00

Bord duka dig!

Konst- och kulturhistorikern Åke Livstedt berättar om måltidens historia.

Anmälan senast den 17 maj

VÄLKOMNA TILL VÅRA STUDIEBESÖK.

Anmälan på telefon till

Märit Jäderberg 08-660 79 15 0709 664 662
Katharina Svensson 08-665 90 90 0704 40 03 69
Lillebil Björkman 08-10 09 20 0708/84 87 80

31 januari Torsdag 17.45

Persisk afton med kultur, mat och mattor.

Hornsgatan 94, T-bana Zinkensdamm.

Möjlighet att köpa mattor.

Kostnad 100 kronor inklusive mycket mat och vin.

Begränsat antal.

Anmälan senast den 28 januari

14 mars Torsdag 12.45

Konsten, historien och arkitekturen –

guidad visning av **Stockholms Konserthus**.

Samling biljettkontoret.

Kostnad 70 kronor. Begränsat antal.

Anmälan senast den 11 mars

23 april Tisdag 12.45

Bellmanhuset

Urvädersgränd 3, T-bana Slussen, uppgång Götgatan.

Guidning, föredrag och trubadur. OBS branta trappor

Kostnad 125 kronor. Begränsat antal.

Anmälan senast den 19 april

28 maj – Favorit i repris! Tisdag

Bord blommande äppelträd i Årsta. Krister Nyström

visar sin kolonilott. Vin serveras i trädgården.

Kostnad 50 kronor. Begränsat antal.

Samling Flygarmonumentet 13.00

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

Tips och synpunkter till programkommittén.

För att vi skall kunna erbjuda bästa tänkbara program ber vi Dig lämna 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 6005

SYN- OCH HÖRSELOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Yvonne Wendt 08-755 21 31

Hörsellinjen

www.horsellinjen.se 0771/888000

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Olof Björlin 08-611 15 81

PUB-träffar

Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54,
16 januari, 20 februari, 20 mars, 17 april.

PROMENADER/STAVGÅNG

tisdagar och torsdagar 10.00

från 19 resp. 21 februari

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070/736 57 00

PROMENADER med SPF Engelbrekt

13 februari, 27 februari, 13 mars, 27 mars, 10 april

24 april, 8 maj, 22 maj 5 juni. För vidare information ring

Margit Helledajj 08-649 32 53

VANDRINGAR

10 april

Kungsholmen runt ca 10 km.

15 maj

Lidingö ca 10 km

Sjöling Flygarmonumentet kl. 10.00.

Kom ihåg matsäck och dryck.

Ettan Ettarp 08-662 39 24

Lillemor Lindberg 08-660 94 18

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.00-11.00

från 17 januari, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Margot Odö

Kostnad 450 kronor. 08-653 01 17

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.