

STYRELSEN SPF KARLAPLAN
t.o.m. årsmötet den 17 februari 2015

Ordförande

Jonas Domeij 08-783 02 67
domeij@swipnet.se 0705 15 64 55

Vice ordförande

Jan Mårdh 08-661 69 67
jan.mardh@texaslonghorn.se 0739 51 10 65

Andre vice ordförande, hälsa och mat

Per Eckerbom 0705 15 29 00
per@eckerbom.se

Styrelsesekreterare

Ami Lundblad 08-6626979
ami.lundblad@comhem.se 0733 01 13 11

Kassör

Lars Westerberg 08-667 98 57
111westerberg@gmail.com 0706 77 55 98

Medlemssekreterare

Inger Öhman 08-21 66 21
inger.oehman@anates.se 0702 31 16 92

Program och Vuxenskolan

Lillebil Björkman 08-10 09 20
lillebulln@gmail.com 0708 84 87 80

Hemsida

Bengt G Romlin 08-660 12 60
bengt@ancrep.com 0731 80 70 74

VALBEREDNING

Helena Bonnier 08-662 09 10
helena.bonnier@moderat.se

Margareta Hedelius 08-660 13 76
hedelius@telia.com



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

SPF Karlaplan
Box 10102, 10055 Stockholm
www.spf.se/karlapan

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

PROGRAM
HÖSTEN 2014

Våra månadsmöten äger rum i
Oscars Församlingssal
Fredrikshovsgatan 8, tisdagar kl. 14.00.
Mötesavgift 80 kronor (smörgås och kaffe).
Ett glas vin 25 kronor.

Årsavgift 250 kronor
Plusgiro 440 22 74-7

VANDRINGAR med SPF Hedvig Eleonora

Onsdag 10 september 10.00

Vandring på Söders höjder.

Onsdag 22 oktober 10.00

Vandring på Lidingö-Bosön, Elfvik.

Tag med matsäck och dryck. Åter senast kl 15.

Ledare: Lillemor Lindberg 08-660 94 18

Sonja Livijn 0708 51 17 19

Louise Wikström 08-663 41 83

Samling vid Flygarmonumentet på Karlaplan.

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer

Torsdagar 10.00-11.00

från 4 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare Lilian Roslund 08-767 09 77

Kostnad 450 kronor

VATTENGYMNASTIK, träning i GIH

Tisdagar kl 17.00, torsdagar kl 17.30

Drottning Sofias väg 20, 08-14 55 29.

Reducerat pris för seniorer.

DATASUPPORT (ersätter Seniornet)

Tisdagar 13.00-14.00

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.

PUB-TRÄFFAR

Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54.

17 september, 8 oktober, 12 november, 3 december.

MINGEL med övriga Östermalmsföreningar

Torsdagar 15.00, 4 september – 15 december.

Hotel Park, Karlavägen 43

Förmånligt pris.

DANSTRÄFFEN

Fredagar 13.00-16.00, från 12 september.

Dansträffen ordnar eftermiddagsdans i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148 invid busshållplatsen "Värtavägen".

Levande musik, se Karlaplans hemsida.

Glad och gemytlig stämning. Kaffe/te och gott bröd ingår i priset. Kostnad 80 kronor.

TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.30

Fasta par, från 21 augusti.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 0707 52 43 32

Siv Tollemar 08-97 11 41

ADVOKATJOURN Måndagar 17.00-19.00

Kostnadsfri rådgivning under ca 15 minuter.

Ring och boka 08-50 83 07 30 från kl 10.00 aktuell dag.

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.

VÄLKOMNA TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN

som äger rum på Fredrikshovsgatan 8
och till övriga aktiviteter.

Anmälan på mail eller telefon till

Lillebil Björkman lillebulln@gmail.com
070 8848780 08-100920
Saga Lönn saga.lonn@gmail.com
073 8099887

26 augusti Tisdag 14.00

Månadsmöte

"Det blev inte 50 år."

Kersti Adams-Ray berättar om sin tid på Radio/TV.

Anmälan senast 24 augusti.

16 september Tisdag 14.00

Månadsmöte

**"Oscar och Sophia, konservativ kulturmonark
och radikalt social drottning."**

Fil.dr Göran Alm berättar.

Anmälan senast 14 september.

22 September Måndag 13.45-ca 15.30

Studiebesök

Spöklottet / Schefflerska Palatset

Drottninggatan 116.

Nina Weibull guidar oss runt bland
Orreforsglas och konstsamling.

Kostnad 100 kronor. Begränsat antal.

Bindande anmälan senast 19 september.

24 september Onsdag 14.00

"Tid för det meningsfulla."

Om det talar fysikern och författaren **Bodil Jönsson.**

Gemensamt möte för Östermalmsföreningarna.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 100:- inklusive
smörgås och kaffe, vin 25:-/glas.

**Bindande anmälan endast till Lillebil senast
17 september.**

10 oktober Fredag 14.00

Frågesport , aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 7 oktober till Saga Lönn,
073 8099887, saga.lonn@gmail.com.

21 oktober Tisdag 14.00

Månadsmöte

"Åldrandet - och vad vi kan göra åt det."

Vetenskapsjournalisten **Henrik Ennart**

har intervjuat världens främsta forskare

specialiserade på åldrandet och berättar nu om
resultaten.

Anmälan senast 19 oktober.

29 oktober Onsdag 16.45

Studiebesök. Favorit i repris

Svenska Akademien

"Snille och Smak"

Odd Zschiedrich visar oss runt och

berättar om Akademiens olika verksamheter.

Gamla Börshuset, Källargränd 4 (ej hiss).

Begränsat antal. Kostnad 50 kronor.

Bindande anmälan senast 25 oktober.

14 november Fredag 14.00

Frågesport , aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 7 oktober till Saga Lönn,
073 8099887, saga.lonn@gmail.com.

18 november Tisdag 14.00

Månadsmöte

Årlig höstfavorit.

Svante Weyler talar om höstens nyutkomna böcker

Anmälan senast 16 november.

27 november

Torsdag 12.45-15.00

Studiebesök

Anders Hansers filmstudio

Anders bror min – Mejt, Zorns syster berättar via dagböcker.

Minns du Grez – Julia Beck svensk konstnär i Frankrike.

Kommendörsgatan 28 n.b. Begränsat antal.

Kostnad 160 kronor med vinmingel i pausen.

Bindande anmälan senast 24 november.

16 december

Tisdag 14.00

Månadsmöte

Jullunch med underhållning.

Kostnad 150 kronor (subventionerad).

OBS Bindande anmälan senast 12 december.

Observera!

Har Du anmält dig till Studiebesök och fått förhinder – lämna återbud i tid. Din anmälan är bindande och avgiften debiteras. Tag gärna med jämna pengar vid Studiebesöken.

Vi samarbetar med Studieförbundet

Vuxenskolan.

Vi tar gärna emot tips och synpunkter på programinnehåll.

Första Månadsmötet våren 2015 äger rum 20 januari.

ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR se särtryck och hemsida.

TEATER

Genom Monica Dahlin kan Du köpa biljetter till Stadsteatern, Dramaten, Folkoperan och Operan på ett enkelt sätt och med en viss rabatt. Erbjudandet gäller enbart via e-post. Maila till exmid@swipnet.se och tala om vem Du är, att Du är medlem i SPF Karlaplan och att Du vill ha erbjudanden om teater.

PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

Margareta Thörnblom 08-663 95 56

Jan Mårdh 0739 51 10 65

FÖRENINGENS STÖDPERSON

Stödperson för hjälp vid kontakter inom äldreomsorgen.

Margareta Thörnblom 08-663 95 56

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

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Olof Björlin 08-611 15 81

PROMENADER/STAVGÅNG

Tisdagar 10.00, från 16 september, Östra Station.

Torsdagar 10.00, från 18 september, Djurgårdsbron.

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 0707 36 57 00