

## STYRELSEN SPF KARLAPLAN

t.o.m. den 18 februari.



## SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Ordförande  
Jonas Domeij 08-783 02 67  
[domeij@swipnet.se](mailto:domeij@swipnet.se) 0705 15 64 55

Vice ordförande och resor  
Jan Mårdh 08-661 69 67  
[jan.maardh@texaslonghorn.se](mailto:jan.maardh@texaslonghorn.se) 0739 51 10 65

Styrelsesekreterare och program  
Märit Jäderberg 08-660 79 15  
[marit.jaderberg@comhem.se](mailto:marit.jaderberg@comhem.se) 0709 66 46 62

Kassör  
Lars Westerberg 08-667 98 57  
[l11westerberg@gmail.com](mailto:l11westerberg@gmail.com) 0706 77 55 98

Medlemssekreterare  
Inger Öhman 08-21 66 21  
[inger.oehman@anates.se](mailto:inger.oehman@anates.se) 0702 31 16 92

Program och Vuxenskolan  
Lillebil Björkman 08-10 09 20  
[lillebullan@gmail.com](mailto:lillebullan@gmail.com) 0708 84 87 80

Program  
Katharina Svensson 08-665 90 90  
[katharina@internestor.se](mailto:katharina@internestor.se) 0704 40 03 69

Folkhälsa/Friskvård  
Saga Lönn 08-83 39 48  
[saga.lonn@gmail.com](mailto:saga.lonn@gmail.com) 0738 09 98 87

Dans  
Annika Strandell 0705 23 94 14  
[annikastrandell@telia.com](mailto:annikastrandell@telia.com)

Hemsida  
Bengt G Romlin 08-660 12 60  
[bengt@acnrep.com](mailto:bengt@acnrep.com) 0731 80 70 74

**SPF Karlaplan**  
**Box 10102, 100 55 Stockholm**  
**[www.spf.se/karlaplan](http://www.spf.se/karlaplan)**

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

### PROGRAM VÅREN 2014

**Våra månadsmöten äger rum i  
Oscars Församlingsal  
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**

## PROMENADER/STAVGÅNG

**tisdagar och torsdagar 10.00**

från 18 resp. 20 februari

tisdagar Östra Station

torsdagar Djurgårdsbron

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 0707 36 57 00

## PROMENADER med SPF Engelbrekt

12 februari, 26 februari, 12 mars, 26 mars,

9 april, 23 april, 7 maj, 21 maj och 4 juni

För vidare information ring

Margit Helledaj 08-649 32 53

## VANDRINGAR med SPF Hedvig Eleonora

**Tisdag 8 april ca 10 km.**

utmed Ulvsundasjön till Minneberg,

Huvudsta gård och Kristineberg.

**Tisdagen 13 maj ca 10 km.** Ring Eva Ettarp

08-662 39 24 eller Lillemor Lindberg

08-660 94 18 för information om vandrigen.

Kom ihåg matsäck. Åter senast 15.00.

**Samling Flygarmonumentet Karlaplan 10.00.**

## MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer,

torsdagar 10.00-11.00

från 9 januari, 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 i gymmet.

## PUB-träffar

**Onsdagar 15.00**

The Londoner, Karlavägen 52-54,

15 januari, 19 februari, 12 mars, 2 april.

## TRÄFFPUNKT CAFÉ OPERA

**Måndagen den 5 maj kl. 15.00-18.00**

Kostnad ej fastställd.

## DANSTRÄFFEN

fredagar från 17 januari.

Dansträffen ordnar eftermiddagsdans kl 13-16

i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148 invid

busshållplatsen "Värtavägen". Levande musik, se

SPF Karlaplan hemsida. Glad och gemytlig

stämning. Kaffe/te och gott bröd ingår i priset

Kostnad 70 kronor.

## TÄVLINGSBRIDGE

**Torsdagar 10.30**

Fasta par, från 9 januari.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

**Anmälan till**

Lennart Ek

0707 52 43 32

Siv Tollemar

08-97 11 41

## 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.

## 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](http://www.spf.se/karlaplan).

**VÄLKOMNA TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN**  
som äger rum på Fredrikshovsgatan 8  
och till övriga aktiviteter.

**Anmälan på telefon till**

Lillebil Björkman 08-10 09 20 0708 84 87 80

[lillebullan@gmail.com](mailto:lillebullan@gmail.com)

Märit Jäderberg 08-660 79 15 0709 66 46 62

Katharina Svensson 08-665 90 90 0704 40 03 69

**21 januari**

**Månadsmöte. Tisdag 14.00**

**Vart är Putins Ryssland på väg?**

**Elisabeth Hedborg**, f.d. SVT:s

Moskvakorrespondent orienterar oss.

**Anmälan senast den 17 januari.**

**6 februari**

**Studiebesök. Torsdag 13.45**

**Guidad visning av Hallwylska Museet**

Hamngatan 4 (obs trappor).

Kostnad 100 kronor. Begränsat antal.

**Anmälan senast den 3 februari.**

**7 februari**

**Fredag 14.00**

**Frågesport, aktivitet för hjärnan.**

Vi tränar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

**Anmälan senast 4 februari till Saga Lönn**

tel. 08-83 39 48, mobil 073 80 99 887

[saga.lonn@gmail.com](mailto:saga.lonn@gmail.com)

**18 februari**

**Årsmöte Tisdag 14.00**

**Lena Rainer**, journalist och "korsordsexpert"

kåserar om vår största folksport

och berättar om sin bok "Rätt i krysset".

**Anmälan senast 14 februari.**

**13 mars**

**Studiebesök**

**Torsdag 13.45**

**Grand Hotel**

Stallgatan 2 (personalingången). Obs. trappor.

Guidad visning med **Jennie Segerqvist**.

Kostnad 20 kronor. Begränsat antal.

**Bindande anmälan senast 10 mars.**

**18 mars**

**Månadsmöte**

**Tisdag 14.00**

**"Låt det blomma".**

Om Nobelblommor och annat vildvuxet

berättar "blomsterkonstnären" **Gunnar Kaj**.

**Anmälan senast 14 mars.**

**4 april**

**Fredag 14.00**

**Frågesport, aktivitet för hjärnan.**

Vi tränar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

**Anmälan senast 1 april till Saga Lönn**

tel. 08-83 39 48, mobil 073 80 99 887

[saga.lonn@gmail.com](mailto:saga.lonn@gmail.com)

**9 april**

**Studiebesök**

**Onsdag 13.45**

**Guidad visning av Medeltidsmuseet**

Strömparterren 3, Norrbro, nerför trappan.

Kostad 70 kronor. Begränsat antal

**Bindande anmälan senast 5 april.**

**22 april**

**Månadsmöte.**

**Tisdag 14.00**

**"Det förnäma Östermalm".**

Stadshistorikern **Johan Haage** visar bilder och berättar om den nya stadsdelen, som byggdes upp i rekordfart i slutet av 1800-talet. De rymliga våningarna i de palatslika gatuhusen lockade snabbt en välbeställd publik.

**Anmälan senast 17 april.**

**12 maj**

**Måndag 14.00**

**Carl Eldhs Ateljémuseum**

Lögdebodavägen 10

Samling buss nr 4, hållplats Värtavägen

(mitt emot Fältöversten) kl. 13.00.

Kostnad 70 kronor. Begränsat antal.

**Bindande anmälan senast 7 maj.**

**27 maj**

**Månadsmöte**

**Tisdag 14.00**

**"Klassresan".**

Amatörforskaren **Sylvie Lideborg** berättar om Wilhelmina Skogh, den fattiga Fåröflickan, som blev kvinnliga entreprenörers urmoder och dåtidens superkändis.

**Anmälan senast 23 maj.**

**Observera!**

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

**Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.**

**Vi tar gärna emot tips och synpunkter.**

## 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.

Erbjudanden endast via e-post.

Maila till [exmid@swipnet.se](mailto:exmid@swipnet.se) och tala om vem du är, att du är medlem i SPF Karlaplan och att du vill ha erbjudande om teater.

### PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

Margareta Thörnblom 08-663 95 56

Jan Mårdh 0739 51 10 65

Märit Jäderberg 08-660 79 15

### 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](http://www.horsellinjen.se) 0771 88 80 00

### TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Olof Björlin 08-611 15 81