

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

Ordförande

Hans Lindberg
hans.r.lindberg@gmail.com 073-022 14 62

Vice ordförande

Jan Mårdh 08-661 69 67
jan.maardh@texaslonghorn.se 073-951 10 65

Styrelsesekreterare

Elisabeth Starby 08-428 71 048
elisabeth.starby@comhem.se 073-301 13 11

Kassör

Per Eckerbom 070-515 29 00
per@eckerbom.se

Medlemssekreterare

Inger Öhman 08-21 66 21
inger.oehman@anates.se 070-231 16 92

Program och Vuxenskolan

Lillebil Björkman 08-10 09 20
lillebulln@gmail.com 070-884 87 80

Hemsida

Bengt G Romlin 08-660 12 60
bengt@acnrep.com 073-180 70 74

VALBEREDNING

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

Jonas Domeij 08-783 02 67
domeij@swipnet.se 070-515 64 55



SPF SeniorernaKarlaplan
Box 10102, 100 55 Stockholm
www.spfseniorerna.se/karlaplan

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

PROGRAM HÖSTEN 2015

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

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Olof Björlin 070-918 34 96

PROMENADER/STAVGÅNG

Tisdagar 10.00, från 15 september, Östra Station.

Torsdagar 10.00, från 17 september, Djurgårdsbron.

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070-736 57 00

VANDRINGAR med Hedvig Eleonora Seniorerna

Onsdag 30 september, 10.00. Vandring på Tyresö, 7 km.

Onsdag 28 oktober, 10.00. Vandring på Hjorthagen-Norra Djurgården-Frescati.

Ta med matsäck och dryck. Åter senast kl 15.

Ledare: Lillemor Lindberg 08-660 94 18

Sonja Livijn 070-851 17 19

Pian Sköld 08-660 60 51

Louise Wikström 08-663 41 83

Samling vid Flygarmonumentet på Karlaplan.

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer, även herrar

Torsdagar 10.00-11.00

Från 10 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Lilian Roslund 08-767 09 77

Kostnad 500 kronor 076-599 44 55

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, digitala första hjälpen,

max 15 min.

Tisdagar 13.00-14.00

Ring och boka tid 08-508 30 730

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.

PUB-TRÄFFAR

Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54.

9 september, 7 oktober, 11 november, 2 december.

Förmånligt pris.

MINGEL med övriga Östermalmsföreningar

Torsdagar 15.00

Hotel Park, Karlavägen 43.

Förmånligt pris.

DANSTRÄFFEN

Fredagar 13.00-16.00,

från 11 september – 18 december.

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

Levande musik, se Karlaplans hemsida.

Kaffe/te och gott bröd ingår i priset. Kostnad 80 kr.

Annika Strandell 070-523 94 14

TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.30

Fasta par. Från 27 augusti.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Lennart Ek 070-752 43 32

Siv Tollemar 08-97 11 41

ADVOKATJOURN

Måndagar, jämna veckor, 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.spfseniorena.se/karlaplan.

VÄLKOMMEN TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN, STUDIEBESÖK OCH ÖVRIGA AKTIVITETER

Månadsmöten äger rum på Fredrikshovsgatan 8.

Anmälan på mail eller telefon till

Lillebil Björkman lillebullan@gmail.com
070-884 87 80 08-10 09 20
Saga Lönn saga.lonn@gmail.com
073-809 98 87

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

25 augusti Tisdag 14.00

Månadsmöte

”Birka en stad för 1000 år sedan”.

Björn Ambrosiani, chef för Riksantikvarieämbetets Birkaprojekt berättar.

Anmälan senast 23 augusti.

15 september Tisdag 14.00

Månadsmöte

”Han har träffat de stora mästarna”.

Sportjournalisten Tommy Engstrand berättar.

Anmälan senast 13 september.

23 september Onsdag 13.45

Studiebesök

Riddarhusamanuensen Oscar Langenskiöld ger oss en specialvisning av Riddarhuset.

Riddarhustorget 10.

Begränsat antal. Kostnad 80 kronor.

OBS trappor.

Bindande anmälan senast 21 september.

28 september Måndag 14.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 26 september till Saga Lönn,
073-809 98 87, saga.lonn@gmail.com

9 oktober Fredag 12.45

Studiebesök

Vi besöker Svea Hovrätt med guidad visning av fiskal Robert Tissner.

Birger Jarls torg 16. Kostnad 50 kronor.

Bindande anmälan senast 6 oktober.

15 oktober Torsdag 15-17

Café Opera.

Kostnad 100 kronor inklusive ett glas vin.

20 oktober Tisdag 14. 00

Månadsmöte

”Hälsa i den tredje åldern”.

Elisabet Schell, forskare/med. dr och sjukgymnast ger oss god påfyllning av användbar kunskap och bjuder på fina smakprov för välbefinnande i vardagen.

Anmälan senast 18 oktober.

3 november Tisdag 10-16

”Seniordagen”. Gemensam dag för seniorer på Östermalm. Program kommer i Östermalmsnytt. Föreningslokalen i Fältöversten, ingång Valhallavägen 148, vid busshållplatsen ”Värtavägen”.

5 november

Torsdag 12.45

Studiebesök

Anders Hansers filmstudio

"Hanser han ser".

Filmen om Anders liv och verksamhet,
en tidsresa i musikens och konstens tecken.
Kommendörsgatan 28 n.b. Begränsat antal
Kostnad 180 kronor med vinmingel i pausen.
Bindande anmälan senast 2 november.

9 november

Måndag 14.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 7 november till Saga Lönn,
073-809 98 87, saga.lonn@gmail.com.

17 november

Tisdag 14.00

Månadsmöte

Årlig höstfavorit

Svante Weyler talar om höstens nyutkomna böcker.

Möjlighet till bokköp.

Anmälan senast 15 november.

15 december

Tisdag 14.00

Månadsmöte

"Kafferepets historia".

"Kakdrottningen" **Birgitta Rasmusson**, f.d. chef för

ICAs Provkök, författare och jurymedlem i "Hela

Sverige bakar" berättar.

Anmälan senast 13 december.

Vi samarbetar med Studieförbundet

Vuxenskolan.

Vi tar gärna emot tips och synpunkter på
programinnehåll.

**Vårt första månadsmöte i vår äger rum
tisdagen 19 januari, 12:30. OBS Ny tid!**

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
Karlplan och att du vill ha erbjudanden om teater.

PENSIONÄRSRÅDET (SPR)

Margareta Thörnblom

08-663 95 56

Jan Mårdh

073-951 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