

## STYRELSEN SPF KARLAPLAN

t.o.m. årsmötet den 17 februari 2015

### Ordförande

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

### Vice ordförande

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

### Andre vice ordförande, motion och mat

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

### Styrelsesekreterare

Ami Lundblad 08-662 69 79  
ami.lundblad@comhem.se\_ 073-301 13 11

### Kassör

Lars Westerberg 08-667 98 57  
111westerberg@gmail.com\_ 070-677 55 98

### Medlemssekreterare

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

### Program och Vuxenskolan

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

### Hemsida

Bengt G Romlin 08-660 12 60  
bengt@acnrep.com 073-180 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/karlaplan](http://www.spf.se/karlaplan)

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

### PROGRAM VÅREN 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



## SYN- OCH HÖRSELOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Yvonne Wendt 08-755 21 31

Hörsellinjen [www.horsellinjen.se](http://www.horsellinjen.se)

## TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)

Olof Björlin 070-918 34 96

## PROMENADER/STAVGÅNG

**Tisdagar 10.00**, från 17 februari, Östra Station.

**Torsdagar 10.00**, från 19 februari, Djurgårdsbron.

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070-736 57 00

**VANDRINGAR** med SPF Hedvig Eleonora

**Onsdag 8 april, 10.00.** Vandring Nockeby – Hässelby strand.

**Onsdag 6 maj, 10.00.** Vandring på Järvafältet.

Ta med matsäck och dryck. Åter senast kl 15.

Ledare: Lillemor Lindberg 08-660 94 18

Sonja Livijn 070-851 17 19

Louise Wikström 08-663 41 83

**Samling vid Flygarmonumentet på Karlaplan.**

**MOTIONSGYMNASTIK**, för seniorer, även herrar

**Torsdagar 10.00-11.00**

från 15 januari, 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

**Tisdagar 13.00-14.00**

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.

## PUB-TRÄFFAR

**Onsdagar 15.00**

The Londoner, Karlavägen 52-54.

14 januari, 11 februari, 4 mars, 15 april.

Förmånligt pris.

**MINGEL** med övriga Östermalmsföreningar

**Torsdagar 15.00**, 15 januari – 4 juni.

Hotel Park, Karlavägen 43.

Förmånligt pris.

## DANSTRÄFFEN

**Fredagar 13.00-16.00**, från 9 januari – 22 maj.

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.

Annika Strandell 070-523 94 14

**TÄVLINGSBRIDGE Torsdagar 10.30**

Fasta par. Från torsdag 8 januari.

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



## VÄLKOMMEN TILL VÅRA MÅNADSMÖTEN

som äger rum på Fredrikshovsgatan 8  
och till övriga aktiviteter.

### 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

**20 januari                                      Tisdag 14.00**

#### Månadsmöte

**"Vart är Egypten på väg"**

**Malin Kärre**, Sveriges ambassadör i Kairo  
under "Den arabiska våren" berättar.

**Anmälan senast 18 januari.**

**29 januari                                      Torsdag 17.45**

#### Studiebesök

**Persisk afton med mattor, mat och kultur**

Hornsgatan 94, T-bana Zinkensdamm.

Möjlighet att köpa mattor.

Kostnad 100 kronor inklusive mycket mat och vin.

Begränsat antal.

**Bindande anmälan senast 26 januari.**

**13 februari                                      Fredag 14.00**

#### Frågesport, aktivitet för hjärnan

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

**Anmälan senast 10 februari** till Saga Lönn,  
073-809 98 87, saga.lonn@gmail.com.

**17 februari                                      Tisdag 14.00**

#### Årsmöte

**"Hyllning till Monica Zetterlund"**

**Åsa Berg** underhåller och tolkar  
visorna på sitt eget sätt.

**Anmälan senast 15 februari.**

**5 mars    Torsdag 13.00**

#### Studiebesök

**Anders Hansers filmstudio**

**"Gudomliga Indien"**

Kommendörsgatan 28 n.b. Begränsat antal.

Kostnad 160 kronor med vinmingel i pausen.

**Bindande anmälan senast 2 mars.**

**17 mars    Tisdag 14.00**

#### Månadsmöte

**"Glada gubbar lever längre!"**

**Dag Sebastian Ahlander**, diplomat och författare  
ger oss goda råd för att nå livets höjdpunkt och  
trösterika tankar för den fortsatta färden.

**Anmälan senast 15 mars.**

**26 mars    Torsdag 13.45**

#### Studiebesök

**Stockholms största synagoga**

Wahrendorffsgatan 3, invid Berzelii Park.

Kostnad 50 kronor. Begränsat antal.

**Bindande anmälan senast 24 mars.**

**7 april    Tisdag 18.00**

**"Lennart Nilsson och hans bildvärld"**

**Anne Fjellström** visar bilder ur Lennart Nilssons  
rika liv och berättar om hans arbetsmetoder. Anne är  
Lennart Nilssons styvdotter och ansvarig för  
förvaltandet av hans livsverk. Hon har deltagit i  
produktioner av flertalet av Nilssons fotoböcker.

**Gemensamt möte med Östermalmsföreningarna**  
Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 100 kronor inkl en  
liten snitt och ett glas vin.

**Bindande anmälan endast till Lillebil senast 31  
mars.**



**15 april** **Onsdag 13.30-15.00**

### Studiebesök

#### ”Konståkning i tunnelbanan”

Vi studerar konstverk på den röda och blå linjen med **Maria Andersson** som guide.

Samling vid T-bana Karlaplan, biljetthallen mot Karlaplan. **OBS 13.15**

Kostnad 100 kronor + giltigt färdbevis.

Begränsat antal.

**Bindande anmälan senast 13 april.**

**17 april** **Fredag 14.00**

### Frågesport, aktivitet för hjärnan

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

**Anmälan senast 15 april** till Saga Lönn, 073-809 98 87, [saga.lonn@gmail.com](mailto:saga.lonn@gmail.com).

**21 april** **Tisdag 14.00**

### Månadsmöte

#### ”Mina 45 år på TV”

**Tom Alandh** berättar om sitt arbete på Sveriges Television och om människor han mött.

**Anmälan senast 19 april.**

**4 maj** **Måndag 12.45**

### Studiebesök

Vi besöker **Drottningholms Slott** med guidad visning av **Michaela Jolin**.

Samling framför Slottet mot vattnet.

Kostnad 100 kronor. Begränsat antal.

**Bindande anmälan senast 1 maj.**

**19 maj** **Tisdag 14.00**

### Månadsmöte

#### ”Ute i alla väder”

**Pia Hultgren**, meteorolog på Sveriges Television berättar och kåserar.

**Anmälan senast 17 maj.**

### Observera!

Har Du anmält dig till studiebesök och fått förhinder – lämna återbud i tid! Din anmälan är bindande och avgiften debiteras. Ta gärna med jämna pengar vid studiebesöken.

### Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

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

**Vårt första månadsmöte i höst äger rum tisdag 25 augusti.**

## 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](mailto: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 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