

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
lisastarby@gmail.com 070-884 81 35

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

Frågesport och Program

Birgitta Agazzi 073-037 39 91
birgitta.agazzi@gmail.com

Hemsida

Bengt G Romlin 08-660 12 60
bengt.romlin45@gmail.com 073-180 70 74

VALBEREDNING

Kerstin Danielsson
kerran.danielsson@gmail.com 070-884 78 02
sammankallande

Margareta Hedelius 08-25 08 02
hedelius@telia.com



SPF Seniorerna Karlapan
Box 10102, 100 55 Stockholm
www.spf.se/karlaplan

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

PROGRAM **Hösten 2016**

Våra månadsmöten äger rum i
Oscars Församlingssal
Fredrikshovsgatan 8, tisdagar kl. 12.00
OBS Ändrad tid!
Mötesavgift 100 kronor (smörgås och kaffe).
Ett glas vin 25 kronor.

Årsavgift 250 kronor
Plusgiro 440 22 74-7

VANDRINGAR med Hedvig Eleonora Seniorena

Samling vid Flygarmonumentet på Karlaplan.

Ta med matsäck och dryck. Åter ca 15.00.

Ledare: Lillemor Lindberg 08-660 94 18

Pian Sköld 08-660 60 51

Sonja Livijn 070-851 17 19

Louise Wikström 08-663 41 83

Onsdag 28 september, 09.50.

Kärsön - Drottningholm, ca 10 km.

Onsdag 9 oktober, 09.50.

Nacka friluftsområde, ca 10 km.

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer, även herrar

Torsdagar 10.00-11.00

Från 8 september, Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare: Lilian Roslund 08-767 09 77

Kostnad 500 kronor 076-599 44 55

VATTENGYMNASTIK, träning i GIH.

Utgår tyvärr på grund av ombyggnad.

DATASUPPORT, digitala första hjälpen.

Onsdagar 10.00-11.00

Pågår året runt. Max 30 min.

Boka tid en vecka i förväg. 08-508 30 730

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.

PUB-TRÄFFAR

Onsdagar 15.00

The Londoner, Karlavägen 52-54.

14 september, 12 oktober,

9 november, 7 december.

Förmånligt pris.

MINGEL med övriga Östermalmsföreningar

Torsdagar 15.00

Från 25 augusti. Hotel Park, Karlavägen 43.

Förmånligt pris.

DANSTRÄFFEN

Fredagar 13.00-16.00

9 september – 16 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 100 kr.

Annika Strandell 070-523 94 14

TÄVLINGSBRIDGE

Torsdagar 10.30

Fasta par. Från 25 augusti.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Anmälan till

Leif Persson 070-517 50 99

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 tidigare utskick Vi har också ett antal
erbjudanden, som förmedlas genom såväl

SPF-Distriktet som SPF-Förbundet.

Se hemsidan www.spf.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

Birgitta Agazzi birgitta.agazzi@gmail.com

073-037 39 91

Till studiebesöken, gärna jämna pengar. Har Du anmält dig och fått förhinder – lämna återbud i tid! Din anmälan är bindande och avgiften debiteras.

30 augusti Tisdag 12.00

Månadsmöte

”Det stora århundradet”.

Jan Guillou berättar om sitt författarskap.

Vi blir bland de första som möter hans senaste bok!

Möjlighet till bokköp.

Anmälan senast 25 augusti.

14 september Onsdag 13.45

Studiebesök

Guidad visning av

Kungl. Vitterhetsakademien

Villagatan 3. Trappor.

Kostnad 100 kronor. Begränsat antal.

Bindande anmälan senast 11 september.

20 september Tisdag 12.00

Månadsmöte

”Svenska Hem – den sanna historien om fröken Frimans krig”. Journalisten **Eva Kaijser** berättar.

Möjlighet till bokköp.

Anmälan senast 15 september.

10 oktober Måndag 14.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och ha roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 8 oktober till Birgitta Agazzi

073-037 39 91, birgitta.agazzi@gmail.com.

18 oktober Tisdag 12.00

Månadsmöte

”Till Duvemåla Hage”

Johan Wennerstrand berättar historien om Karl-Oskar och Kristina med text ur Mobergs romaner och sånger från musikalen Kristina från Duvemåla.

Anmälan senast 13 oktober.

25 oktober Tisdag 15-17

Café Opera

Stockholmsdistriktet bjuder

in till underhållning och vin.

Kostnad 100 kronor. Ingen föransmälan.

27 oktober Torsdag 12.45

Studiebesök

Lena Olsson-Petrén, dotter till **Olle Olsson**

Hagalund, visar hans museum.

Adress: Spetsgatan 2, Solna. Buss 515 från Odenplan

till Kolonnvägen. 7 min. promenad. Trappa inomhus.

Kostnad 150 kronor inkl. kaffe m. bröd.

Bindande anmälan senast 24 oktober.

9 november Onsdag 12.45

Studiebesök

Anders Hansers filmstudio

”Jolin om Jolin” och **”Hans Hammarskiöld”.**

Kommendörsgatan 28 nb. Begränsat antal.

Kostnad 180 kronor med vinmingel i pausen.

Bindande anmälan senast 6 november.

15 november **Tisdag 12.00**

Månadsmöte

Årlig höstfavorit. **Svante Weyler**
talar om höstens nyutkomna böcker.
Möjlighet till bokköp.
Anmälan senast 10 november.

28 november **Måndag 14.00**

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.
Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.
Anmälan senast 26 november till Birgitta Agazzi
073-037 3991, birgitta.agazzi@gmail.com.

8 december **Torsdag 12.45**

Studiebesök

Guidad visning av **Dansmuseets**
avgående chef **Erik Näslund**.
Drottninggatan 17.
Kostnad 100 kronor. Begränsat antal.
Bindande anmälan senast 5 december.

13 december **Tisdag 12.00**

Månadsmöte

"Ska vi vara rädda för Putins Ryssland?"
Journalisten **Malcolm Dixelius** orienterar oss.
Anmälan senast 8 december.

Vi samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi tar gärna emot tips och synpunkter på
programinnehåll.

Vårt första månadsmöte i vår äger rum
tisdag 17 januari 2017.

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. Mejla 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 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.

TRAFIKSÄKERHETSOMBUD

(gemensam för Östermalmsföreningarna)
Olof Björlin 070-918 34 96

PROMENADER/STAVGÅNG

Tisdagar 10.00, från 20 september, Östra Station.
Torsdagar 10.00, från 15 september, Djurgårdsbron. ♡
Kontakt: Ingegerd Wernersson, 070-736 57 00.