

STYRELSEN SPF SENIORERNA KARLAPLAN

t.o.m. årsmötet 16 februari.

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
lillebullan@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

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



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

Besök gärna vår hemsida för senaste information.

PROGRAM

Våren 2016

Våra månadsmöten äger rum i
Oscars Församlingssal
Fredrikhovsgatan 8, tisdagar kl. 12.30.
Mötesavgift 100 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 16 februari, Östra Station.

Torsdagar 10.00, från 18 februari, Djurgårdsbron.

För närmare upplysning kontakta

Ingegerd Wernersson 070-736 57 00

VANDRINGAR med Hedvig Eleonora Seniorerna

Onsdag 6 april, 10.00. Skärholmen-Liljeholmen.

Ledare: Lillemor Lindberg 08-660 94 18

Onsdag 11 maj, 10.00. Solsidan-Erstavik-Älta.

Ledare: Pian Sköld 08-660 60 51

Sonja Livijn 070-851 17 19

Louise Wikström 08-663 41 83

Ta med matsäck och dryck.

Samling vid Flygarmonumentet på Karlaplan.

MOTIONSGYMNASTIK, för seniorer, även herrar

Torsdagar 10.00-11.00

Från 21 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,

Onsdagar 10.00-11.00

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.

13 januari, 3 februari, 2 mars, 27 april.

Förmånligt pris.

MINGEL med övriga Östermalmsföreningar

Torsdagar 15.00

Hotel Park, Karlavägen 43.

Förmånligt pris.

DANSTRÄFFEN

Fredagar 13.00-16.00

8 januari - 20 maj.

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 14 januari.

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 utskick. Vi har också ett antal erbjudanden, som förmedlas genom såväl SPF-Distriktet som SPF-Förbundet.

Se hemsidan www.spfseniorerna.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

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

19 januari Tisdag 12.30

Månadsmöte

”Stockholm – stad i förvandling”.

Martin Schröder, planeringsarkitekt på Stockholms stadsbyggnadskontor berättar om vad som är på gång

Anmälan senast 17 januari.

16 februari Tisdag 12.30

Årsmöte

”Att vara yngst är ett handikapp som går över”.

Aina Bergvall, journalist och författare har fyllt 50 år som journalist och berättar valda delar av sitt liv.

Möjlighet till bokköp.

Anmälan senast 14 februari.

22 februari Måndag 14.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och ha roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 20 februari till Birgitta Agazzi

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

24 februari Onsdag 13.45

Studiebesök

Guidad visning av **Italienska Kulturinstitutet**.

Gärdesgatan 14. Begränsat antal.

Kostnad 80 kronor inkl. kaffe.

Bindande anmälan senast 22 februari.

10 mars Torsdag 12.45

Studiebesök

Anders Hansers filmstudio

”Jazz-Greta” och ”Vildhjärta”.

Kommendörsgatan 28 nb. Begränsat antal.

Kostnad 180 kronor med vinmingel i pausen.

Bindande anmälan senast 7 mars.

15 mars Tisdag 12.30

Månadsmöte

”Myter om mat”. Professor **Stephan Rössner**

berättar. **Anmälan senast 13 mars.**

29 mars Tisdag 19.00

Gemensamt möte med Östermalmsföreningarna.

”Beethoven – gigant och innovatör inom

musiken”. Presentation av Beethovens liv

och konstnärskap i ord och ton av

Bertil Wikman, universitetslektor och pianist.

Kostnad 100 kr, inkl laxsnitt och ett glas vin.

Bindande anmälan senast 22 mars.

11 april Måndag 14.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och ha roligt.

Fredrikshovsgatan 8. Kostnad 50 kronor.

Anmälan senast 9 april till Birgitta Agazzi

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

19 april **Tisdag 12.30**

Månadsmöte

"En svensk tiger".

Hanne Kjoller, journalist och författare berättar om visseblåsare inom polisen.

Anmälan senast 17 april.

20 april **Onsdag 15-17**

Café Opera

Kostnad 100 kr inklusive ett glas vin.

26 april **Tisdag 19.00**

Vinprovning

Lättsamt om vin, lättsamt med vin. Vår egen sommelier **Nils-Magnus Lobenius** lotsar oss. Kostnad 200 kronor, inkl. vin och tilltugg. En vinbok lottas ut på biljetten.

Bindande anmälan senast 24 april.

12 maj **Torsdag 12.45**

Studiebesök

Guidad visning av Ebba Brahes Palats.

Götgatan 16. T-bana till Slussen.

Obs hög yttertrappa, hiss inomhus.

Begränsat antal. Kostnad 50 kronor.

Bindande anmälan senast 9 maj.

17 maj **Tisdag 12.30**

Månadsmöte

"Birka en stad för 1000 år sedan".

Björn Ambrosiani, chef för Riksantikvariets Birkaprojekt berättar. (Ersätter tidigare inställt månadsmöte 25 augusti 2015.)

Anmälan senast 15 maj.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi tar gärna emot tips och synpunkter på programinnehåll.

Vårt första månadsmöte i höst äger rum tisdagen 30 augusti, 12:30.

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 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