

Hösten 2017

Tisdag - 26 september

Bokrelease X 2 kl. 12.00 - kl.15.00

Jörn Hammarstrand är mest känd för sina skrönor från sjölivet. Men med jubileumsskriften **"Så länge skutan kan gå"**, som handlar om segelskutan Ariels 100-åriga liv, gör han nu debut som dokumentförfattare.

Bokanjärerna presenterar sin nya antologi:

"Kasta loss" – berättelser från de sju haven.

Mönstra på för spännande, gripande, galna, intressanta, romantiska, humoristiska och stämningsfyllda berättelser! Av sjöfarare om livet i exotiska hamnar och kända vatten. Såsom Haifa, Miyako, Byfjorden, Paris, Puerto Deseado, Dunkirk, Kanholmsfjärden, Southampton, Rio de Janeiro, Lourenco Marques och många fler.

Välkomna ombord, och tillsammans med de befarna - **Kasta loss** för nya spännande farvatten!

Utgivningsgruppen Jörn Hammarstrand, Rolf Öström och Hans Claesson.

Bokanjärerna. Föreningen bildades för att uppmuntra och stödja sjölivsskildringar i alla dess former. Nu med sin fjärde antologi.

Föreningens tidigare utgivna antologier är Trampa däck 2009, Springa läck 2011 och På fallrepet 2014.

Missa inte detta!!

Det bjuds på tilltugg och dryck!

Anmälan senast 19 sep.!



Måndag - 2 oktober - kl. 13.00-16.00

"Datastöd med Hans Sandström"

Ingen kostnad

Anmälan senast 25 sept.!



Torsdag - 5 oktober

Lunch kl. 12.00 & föredrag kl. 13.00

"Att leda...en häst - En riktigt verklig historia om havet, kärleken och en häst"

Föredragshållare: **Mikael Esping**

Lunch: Oktobersoppa med nybakat bröd.

Pris/pers. 75 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 25 sept.!



Onsdag - 11 oktober

Lunch kl. 12.00 & föredrag kl. 13.00

"Drömmen om ett bättre liv"

Föredragshållare: **Lennart**

Johnsson & Stefan L. Lindberg

Lunch: Nudelsoppa med kyckling och vårrullar.

Pris/pers. 75 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 5 okt.!

Fredag - 13 oktober kl.15.00-16.00

Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt

fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

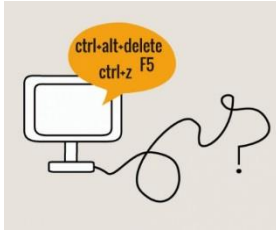
Anmälan senast 5 okt.!

Måndag - 16 oktober - kl. 13.00-16.00

"Datastöd med Hans Sandström"

Ingen kostnad

Anmälan senast 9 okt.!



Torsdag - 19 oktober kl. 12.00

"Allsångslunch"

Neptunikören under ledning av kapellmästaren Bosse Furen och vid pianot Jerka Holmgren.

Lunch: Höstgryta på högrev med nybakat bröd.

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 12 okt.!

Fredag - 20 oktober kl. 15.00

Mediyoga

Medicinsk är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga.

Instruktör: Jovanna Stolt

Ingen kostnad

Anmälan senast 13 okt.!

Onsdag - 25 oktober kl. 18.00

Musikkväll med blandade pärlor

Gästartist: Roffe Larsson

Först som sångare och gitarrist i Roland Cedermarks orkester (Cedermarks) och sedan i kultgruppen Trio med Bumba. Har även varit kryssningsvärd på Ånedinlinjen i 16 år.

Buffé: "Housewarming".

Pris/pers. 150 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 18 okt.!



Fredag - 27 oktober kl. 15.00-16.00

Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

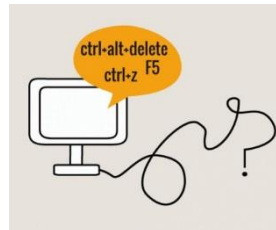
Anmälan senast 20 okt.!

Måndag - 6 november - kl. 13.00-16.00

"Datastöd med Hans Sandström"

Ingen kostnad

Anmälan senast 30 okt.!



Torsdag - 9 november kl. 17.00

"MARTHA-afton"

"Martha-buffé": sill med potatis, lax, rostbiff, dansk remouladsås, ost/smör/bröd och dansk wienerbröd till kaffet.

Program: presentation och filmvisning av Martha samt lottdragning.

Pris/pers. 185 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 1 nov.! Max 45 pers.

Klubben håller stängt mellan kl. 15-17.00



Fredag - 10 november kl.15.00-16.00

Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama

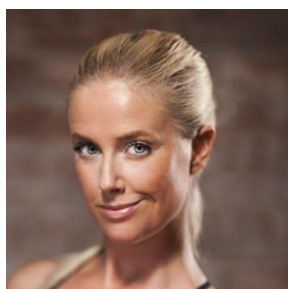
Pranayama

Instruktör: Jovanna Stolt

fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

Anmälan senast 3 nov.!



Torsdag - 16 november

Lunch kl. 12.00 & Musikunderhållning

"Good old days"

Lars Svensson och Peder Palmcrantz

bjuder oss på allt från Bellman till Chuck Berry.

Lunch: Syrligt isterband med persiljestuvad potatis, senap, riven pepparrot och saltgurka.

Pris/pers. 75 kr inkl. kaffe

Anmälan senast 9 nov.!

Fredag - 17 november kl.15.00-16.00

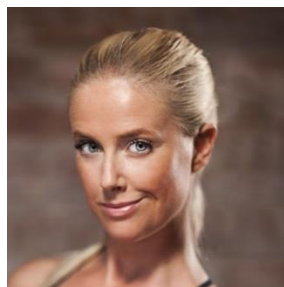
Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

Anmälan senast 9 nov.!

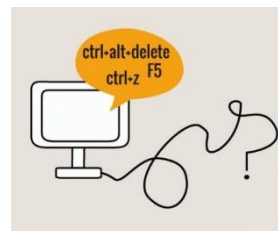


Måndag - 20 november - kl. 13.00-16.00

"Datastöd med Hans Sandström"

Ingen kostnad

Anmälan senast 13 nov.!



Torsdag - 23 november

Lunch kl. 12.00 & föredrag kl. 13.00

"Missing at sea"

Föredragshållare: **Torbjörn Dalnäs**

Lunch: Laxsoppa toppat med räkor och nybakat bröd.

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 16 nov.!

Fredag - 24 november kl.15.00-16.00

Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt

fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

Anmälan senast 16 nov.!

Onsdag - 29 november

Lunch kl. 12.00 & Föredrag kl.13.00

"Af Chapmansällskapet"

Lunch: Novembergryta med rotfrukter och bönor samt nybakat bröd.

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 23 nov!

Fredag - 1 december kl. 15.00-16.00

Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt

fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

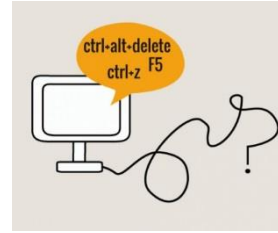
Anmälan senast 24 nov.!

Måndag - 4 december - kl. 13.00-16.00

"Datastöd med Hans Sandström"

Ingen kostnad

Anmälan senast 27 nov.!



Onsdag - 6 december

Lunch kl. 12.00 & Föredrag kl.13.00

Presentation av boken Elling Ellingsen – The Shipping Entrepreneur.

Elling Ellingsen (1942–2015) började sin karriär till sjöss, gick i land och byggde ett företag baserat på sjöfartskunnande.

Boken sätter in Ellingsens entreprenörskap i ett sammanhang av allt från oljekriser till finanskriser.

Föredragshållare: **Thomas Taro**

Lennerfors är docent vid Uppsala universitet och har tidigare skrivit om Stena, Saléninvest, Nordström & Thulin, Argonaut, ICB och Frontline.

Lunch: Kycklingsoppa med curry.

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 30 nov.!

Fredag - 8 december kl. 15.00-16.00

Mediyoga

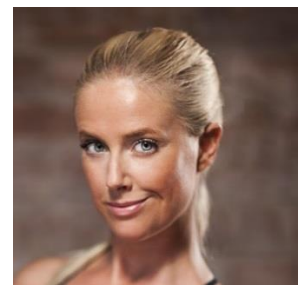
Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt

fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

Anmälan senast 1dec.!



Fredag - 15 december kl. 15.00-16.00

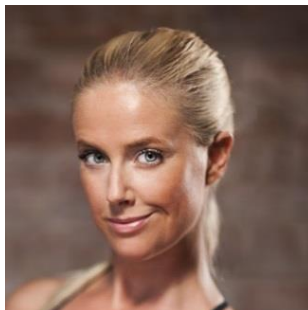
Mediyoga

Medicinsk yoga eller mediyoga som det även kallas är en lugn och meditativ yogaform med rötterna i kundaliyoga. Under passet utför vi lugna rörelser sk. asanas för att mjuka upp kroppen samtidigt som vi arbetar med andningsteknik sk. Pranayama.

Instruktör: Jovanna Stolt
fysioterapeut och yogalärare.

Ingen kostnad

Anmälan senast 16 nov.!



Tisdag - 19 december

"Jullunch med underhållning av Bosse och Jerka"

Melodi/julkryss, lotteri och julklappsutdelning. *Ta med en julklapp till julklappsutdelningen, värde ca 50 kr.*
Pris/pers. 185 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.
Anmälan senast 11 dec.! Max 50 pax.



I mån av plats är familjemedlemmar och vänner välkomna att delta på de olika programaktiviteterna.

Övrigt på klubben: *Gym (kostnadsfritt), biljard, bibliotek, datorer samt Wifi.*

Katarina Sjöfartsklubb

Öppettider:

Måndag: 09.00-18.00

Tisdagar - torsdagar: 09.00-17.00

Fredagar: 09.00-15.00

(Fredagar yoga kl. 15.00-16.00 i en annan lokal därav att klubben stängs klockan 15.00)

Telefon: +46 8 6409496

E-mail katarina.sjofartsklubb@telia.com

www.katarinasjofartsklubb.com

www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb



V

Ä

L

K

O

M

M

E

N