

# Nyhetsbrev



## Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

### Våren 2019

**Måndag 21 januari kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg och alla kan delta då Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare) visar olika alternativ. Du kan också få anpassad träning om du är skadad eller rörelseinskränkt.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 18 jan.!**

**Torsdag - 24 januari**

**Lunch kl. 12.00 - "Speakers' Corner"**

**Ärtsoppa med pannkaka & punsch**

Pris/pers. 65 kr exkl. dryck/punsch.

**Anmälan senast 21 jan.!**

*Med "speakers' corner" vill vi ge Dig möjlighet för att spontant bidra med något för våra klubbvänner! Du kan berätta historier, ha en filmvisning eller annat skoj. Meddela gärna oss i förväg så kan vi maila ut info!*

**Fredag - 25 januari kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 24 jan.!**

**Torsdag - 31 januari**

**Lunch kl. 12.00 - "Speakers' Corner"**

**Ärtsoppa med pannkaka & punsch**

Pris/pers. 65 kr exkl. dryck/punsch.

**Anmälan senast 24 jan.!**

*Med "speakers' corner" vill vi ge Dig möjlighet för att spontant bidra med något för våra klubbvänner! Du kan berätta historier, ha en filmvisning eller annat skoj. Meddela gärna oss i förväg så kan vi maila ut info!*

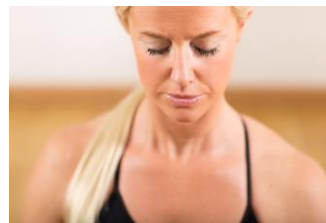
**Fredag 1 februari kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar och bäckenbottenträning. Alla kan delta! Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 31 jan.!**



**Måndag 4 februari kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med  
Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg och alla kan delta då Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare) visar olika alternativ. Du kan också få anpassad träning om du är skadad eller rörelseinskränkt.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

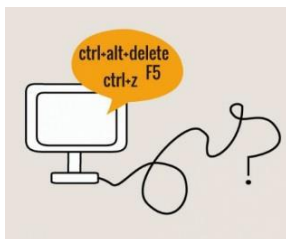
**Anmälan senast 1 feb.!**

**Måndag 4 februari kl. 14.00-17.00**

**Dataträff/-support med Hans Sandström**

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

**Anmälan senast 30 jan.!**



**Torsdag - 7 februari**

**Lunch kl. 12.00 - "Speakers' Corner"**

**Ärtsoppa med pannkaka & punsch**

Pris/pers. 65 kr exkl. dryck/punsch.

**Anmälan senast 6 feb.!**

*Med "speakers' corner" vill vi ge Dig möjlighet för att spontant bidra med något för våra klubbvänner! Du kan berätta historier, ha en filmvisning eller annat skoj. Meddela gärna oss i förväg så kan vi maila ut info!*

**Fredag 8 februari kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 7 feb.!**

**Måndag - 11 februari kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med  
Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg och alla kan delta då Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare) visar olika alternativ. Du kan också få anpassad träning om du är skadad eller rörelseinskränkt.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 10 feb.!**

**Torsdag - 14 februari \* Alla Hjärtans Dag  
Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Underhållning**

**Same same but different**

**Peder Palmcrantz & Lasse Svensson**

**bjuder på smått och gott.**

*Lunch: Krämig tomatsoppa med topping*

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

**Anmälan senast 7 feb.!**

**Fredag - 15 februari kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar och bäckenbottenträning. Alla kan delta! Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 14 feb.!**

**Måndag - 18 februari kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med  
Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

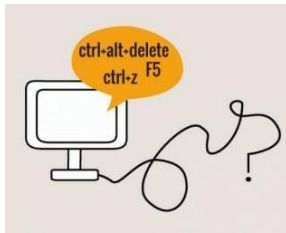
**Anmälan senast 15 feb.!**

**Måndag 18 februari kl. 14.00-17.00**

**Dataträff/-support med Sandström**

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

**Anmälan senast 12 feb.!**



**Onsdag - 20 februari - kl. 11.45**

**Lunchkonsert på Kungliga Operan**

Kom och njut av musik samt mat på Kungliga Operan i Guldfoajén. Dörrarna öppnas kl. 11.45, vi träffas där!

Pris/pers. 160 kr (ord. 320 kr)

**Obs! Bindande anmälan, senast 11 feb.**

**Fredag - 22 februari kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

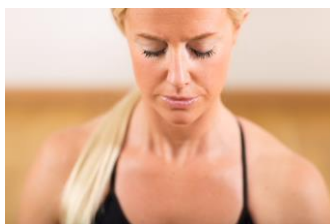
Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar och

bäckenbottenträning. Alla kan delta!

Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 21 feb.!**



**Vecka 9 - SPORTLOV**

**Måndag - 4 mars kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med  
Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg och alla kan delta då Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare) visar olika alternativ. Du kan också få anpassad träning om du är skadad eller rörelseinskränkt.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 1 mars!**

**Måndag 4 mars kl. 14.00-17.00**

**Dataträff/-support med Hans Sandström**

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

**Anmälan senast 26 feb.!**



**Tisdag - 5 mars kl. 14.00**

**Fettisdagen**

*Fettisdagen firas tisdagen efter fastlagssöndagen som är den dag som inleder fastlagen. Fastlagen är en kristen högtid som benämns de 3 dagarna som föregår fastan, fastan pågår sedan de 40 dagarna innan påsk.*

**Kaffe & Semla**

Pris/pers. 40 kr

**Anmälan senast 1 mars!**



**Onsdag - 6 mars kl. 18.00**

**Ost -vinprovning på Gamla Amsterdam**

Adress: Hornsgatan 39A

Vi ses där kl. 17.50!

[www.gamla-amsterdam.se](http://www.gamla-amsterdam.se)

Pris/pers. 325 kr (ord. 525 kr)

**Anmälan, bindande senast 25 feb.!**



**Fredag - 8 mars kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar och

bäckenbottenträning. Alla kan delta!

Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 7 mars!**



**Måndag - 11 mars kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg och alla kan delta då Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare) visar olika alternativ. Du kan också få anpassad träning om du är skadad eller rörelseinskränkt.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 10 mars!**

**Fredag - 15 mars kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar och bäckenbottenträning. Alla kan delta! Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 14 mars!**

**Måndag - 18 mars kl. 11.00-12.00**

**PT Smallgroup - Kom igång i gymmet med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning men kondition, styrka, rörlighet och balans. Vi använder utrustningen i gymmet men även bollar, gummiband och andra redskap. Klassen utförs i cirkelupplägg och alla kan delta då Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare) visar olika alternativ. Du kan också få anpassad träning om du är skadad eller rörelseinskränkt.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 17 mars!**

**Torsdag - 21 mars**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00**

**Musikunderhållning**

Favorit i repris! Rolf Larsson bjuder på gamla godingar. Missade du Rolf förra gången han var här, gör inte det denna gång?!

*Lunch: Chiligräda med nybakat bröd*

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

**Anmälan senast 14 mars!**



**Fredag - 22 mars kl. 14.00-15.00**

**Mindfulness yoga**

Mindfulness yoga är ett perfekt sätt att komma ner i varv inför helgen. Grunden är mediyoga och mindfulness och denna termin kommer vi lägga ökad fokus på andningsövningar och bäckenbottenträning. Alla kan delta! Klassen kan även utföras sittandes på stol.

**Smörgås & kaffe 40 kr**

**Anmälan senast 21 mars!**

**Torsdag - 28 mars**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**Flottans båtsmän under 200 år**

**Föredragshållare: Nils Modig**

*Lunch: Ärtsoppa med pannkaka & punsch*

Pris/pers. 65 kr exkl. dryck/punsch.

Kaffe ingår.

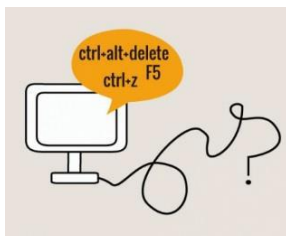
**Anmälan senast 22 mars!**

**Måndag 1 april kl. 14.00-17.00**

**Dataträff/-support med Hans Sandström**

Maila gärna din frågeställning innan träffen!

**Anmälan senast 27 mars!**



**Onsdag 3 april.**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**Ledskär - livet förr & nu**

Ledskär var en av de första fyrarna i en serie som skapades för att göra inomskärsleden genom den sörmländska skärgården farbar under dygnets mörka timmar.

**Föredragshållare: Lasse Svensson**

*Lunch: Kräftsoppa med nybakat bröd*

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

**Anmälan senast 27 mars!**

**Torsdag - 11 april**

**Lunch kl. 12.00 - "Speakers' Corner"**

**Ärtsoppa med pannkaka & punsch**

Pris/pers. 65 kr exkl. dryck/punsch.

Kaffe ingår.

**Anmälan senast 4 april!**

**Onsdag 17 april kl. 14.00**

**"Påskfika"**

Pris/pers. 50 kr

**Anmälan senast 11 april!**



**Torsdag 25 april.**

**Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag**

**Snow in the Tropics**

Föredraget baseras på boken Snow in the Tropics som handlar om de oberoende kylfartygsoperatörernas historia. Dessa operatörer, t.ex. Lauritzen, Salén, Seatrade, Star Reefers, och NYK Reefer, har utvecklats i samspel med befraktare såsom Dole och Chiquita, och i en ständig kamp mot linjerederierna.

<https://brill.com/view/title/39204>

**Föredragshållare: Peter Birch och Thomas Lennerfors**

*Lunch: Fiskgryta med nybakat bröd*

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

**Anmälan senast 18 april!**

**Onsdag - 8 maj**

**Räkafton på M/S Vindhem**

Obegränsat med fräscha räkor, nybakat bröd, smör/aioli samt ostbricka till dessert i trevligt sällskap, vad mer kan man begära!

Tider: **Avgång** från Skeppsbron 101, precis intill Slottstrappan, **kl. 19.00.**

**Vi träffas utanför båten 18.30!**

Åter till Skeppsbron ca kl. 23.15.

Pris/pers. 200 kr exkl. dryck. (ord 355 kr)

**Bindande anmälan senast 30 april!**





**Måndag - 13 maj kl. 12.00**

**Guidning med vår egen "GPS"**

Följ med på guidad tur på Södermalm med Göran Sjödin.

Korv med bröd och tillbehör 20 kr/person.

**Anmälan senast 8 maj!**

**Håll utkik på hemsidan och på facebook för senaste info!**

*I mån av plats är övriga familjemedlemmar välkomna att delta i de olika programaktiviteterna.*

Övrigt på klubben:

*Gym (kostnadsfritt), biljard, dart bibliotek, datorer samt trådlöst/Wi-Fi.*

*Vi serverar alltid enklare rätter utöver det som står i programmet. Varm mat serveras fram till 30 min innan stängning.*

**Katarina Sjöfartsklubb**

**Öppettider:**

**Måndag (sep-mars) 09.00 - 18.00**

**Tisdag - torsdag 09.00 - 17.00**

**Fredag 09.00 - 16.00**

**ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!**

**Email: [klubben@katarinasjofartsklubb.com](mailto:klubben@katarinasjofartsklubb.com)**

**Telefon: 08 - 6409496**

**[www.katarinasjofartsklubb.com](http://www.katarinasjofartsklubb.com)**

**[www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb](http://www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb)**



V  
Ä  
L  
K  
O  
M  
M  
E  
N