

Nyhetsbrev



Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Våren 2023

Måndag 16 januari kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 13 jan.!

Onsdag 18 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRIIT

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 16 jan.!

Måndag 23 januari kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga. Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 21 jan.!

Onsdag 25 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRIIT

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 23 jan.!

Torsdag 26 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Retro – Havets ord"

Föredragshållare: Torbjörn Dalnäs

Lunch: Grönsakssoppa med nybakat bröd,

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

Anmälan senast 20 jan.!

Måndag 30 januari kl. 9.30-10.30

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 27 jan.!

Onsdag 1 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRIIT

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 30 jan.!

Måndag 6 februari kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Du får allsidig träning med kondition,

styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!

Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare).

Anmälan senast 3 feb.!

Onsdag 8 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 6 feb.!

Torsdag 9 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Robert Cederlund och hans våtmarker på Utö" (i samarbete med Af Chapman)

Lunch: Laxsoppa med nybakat bröd.

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

Anmälan senast 3 feb.!

Måndag 13 februari kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Alla kan delta!

Anmälan senast 10 feb.!

Onsdag 15 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 30 jan.!

Onsdag 15 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Afton i Ilhéus - en eftermiddag kring Ove Allanssons författarskap"

Medverkande författaren David Ericsson, årets Ivar-Lo-pristagare. Kjersti Bosdotter ordförande i Arbetarnas Kulturhistoriska Sällskap samt Torbjörn Dalnäs och Ove Allanssonsällskapets ordförande Lennart Johnsson

Musikunderhållning med Bosse Andersson och Pedda Pedersen från musikgruppen KAL.

Lunch: Krämig kräftsoppa med nybakat bröd.

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

Anmälan senast 10 feb.!

Torsdag 16 februari kl. 13.00-14.00

"HLR – Hjärt- och lungräddning"

- Hur larmar jag räddningstjänsten?
- Var finns hjärtstartaren på klubben?
- Hur startar jag hjärtstartaren?
- Om det inte är hjärtstillestånd - vad gör man då?
- När startar man hjärt-lungräddning?
- Kan man göra fel och vad händer då?
- När slutar man göra hjärt-lungräddning?

Kaffe & bulle efter HLR genomgång

Pris: 50 kr/pers.

Anmälan senast 14 feb.!

Måndag 20 februari kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 17 feb.!

Tisdag 21 februari - Fettisdagen kl. 13-14

Kaffe & Smla 65 kr/pers.

Anmälan senast 20 feb.!

Onsdag 22 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 20 feb.!

Torsdag 23 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Vad händer längs Nacka, landets sjövägar"

Föredragshållare: Timo Gillblad

Lunch: Krämig soppa med palsterNacka och smörstekta kantareller.

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

Anmälan senast 17 feb.!

VECKA 9 - SPORTLOV - UPPEHÅLL

Måndag 6 mars kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 3 mars.!

Onsdag 8 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 6 mars.!

Torsdag 9 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Med S/Y Kashaya i grekiska ö-världen"

Föredragshållare: Morten Bendz

Lunch: Grekiskköttgryta med nybakat bröd.

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

Anmälan senast 17 feb.!

Måndag 13 mars kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 10 mars!

Onsdag 15 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 13 mars.!

Torsdag 16 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Från Bancksrederi till Broströms rederiet"

Torbjörn berättar om sin tid till sjöss.

Föredragshållare: Torbjörn Carlsson

Lunch: Fiskarhustruns fisksoppa med nybakat bröd.

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck.

Anmälan senast 10 mars.!

Måndag 20 mars kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 17 mars!

Onsdag 22 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 20 mars.!

Måndag 27 mars kl. 14.00-15.00

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

Yoga Slow är en lugn yogaklass med inspiration från Medicinsk yoga.

Klassen utförs på golvet eller sittande på stol.

Alla kan delta!

Anmälan senast 24 mars.!

Onsdag 29 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt"

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 65 kr

Anmälan senast 27 mars.!

Torsdag 30 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Filmvisning

"Filmvisning i samarbete med Kultursällskapet"

Program: lunch, filmvisning, fikapaus.

Kåsör: Göran Sändare

Lunch: Fransk bondsoppa med pistou.

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

Anmälan senast 24 mars.!

Onsdag 5 april kl. 13.00

Enklare påsk buffé

Pris/pers. 130 kr exkl. dryck.

Anmälan senast 31 mars.!

Torsdag 13 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Valjakt i Sydatlanten på 50-talet"

Föredragshållare: Lennart Andersson

Lunch: Grönärtsoppa med pepparrotskräm.

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

Anmälan senast 6 april!

Torsdag 20 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag/sång

"Berättelsen om Bellman"

Föredragshållare: Lena Lövdahl

Missa inte detta!!!!

Lena Lövdahl försöker ringa in vår store, internationellt kände skald och teckna en bild av honom och hans omgivning.

"Ännu ett revir hotat! Lena Lövdahl vågar sig på det som få gjort förut: Att tolka Bellman ur kvinnlig synvinkel. Lena Lövdahl är en skicklig skådespelerska. Hon har grävt djupt i Bellmans texter och funnit dolda bottnar" DN

Lunch: Sjömanssoppa med nybakat bröd.

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

Anmälan senast 14 april!

Väl mött!

KICKI & CARINA

Med reservation för ändringar eller felskrivning.

I mån av plats är familjemedlemmar och vänner 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 - torsdag 09.00 - 17.00

Fredag 09.00 - 16.00

ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!

Email:

klubben@katarinasjofartsklubb.com

Telefon: 08 - 6409496

www.katarinasjofartsklubb.com

