



# Nyhetsbrev



## Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

### Hösten 2023

**Sjöfartens  
Kultursällskap**  
Sjöfare är mer än transporter – det är kultur också!



#### **Bokmässan Göteborg 28/9-1/10**

Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell representeras i Sjöfartsmontern genom bl.a. Katarina Sjöfartsklubb.

**Välkommen!**

Programblad för Sjöfartsmontern finns på klubbens hemsida.

#### **Torsdag 7 september kl.12.00**

**"Höststart med mingel och lunch"**

Sjöfolk möter "landkrabbor"

Lunch. Krabbsoppa med nybakat bröd.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 1 sept.!**

#### **Onsdag 13 september**

Mingelmat kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**Bokrelease – "Enda kvinnan ombord"**

Författare: Britt Edenstjärna presenterar sin bok. Försäljning och signering efter presentationen.

Plockmat pris/pers. 65 kr. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 7 sept.!**

#### **Torsdag 14 september**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Fiskköpare, sumpskeppare och deras seglande sumpar"**

Presentatör: Lars G Soldeus.

Lunch: Fisksoppa med nybakat bröd.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 7 sept.!**

#### **Torsdag 28 september**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Spel

**"Bräd- och kortspel"**

Lunch: Gulaschsoppa med nybakat bröd.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 7 sept.!**

#### **Måndag 2 oktober 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 30 sep.!**

#### **Onsdag 4 oktober kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr

**Anmälan senast 3 okt.!**

#### **Torsdag 5 oktober**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Erfarenheter från den norska fiskeindustrin och några hits"**

Berättare/sångare: Stefan Sundström

Lunch: Laxsoppa med nybakat bröd.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 6 okt.!**

### **Torsdag 12 oktober**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Samba  
"Brasilianska rytmer flyttar in på klubben"

Lunch: Feijoada à brasileira.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 28 sept.!**

### **Måndag 9 oktober 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 6 okt.!**

### **Onsdag 11 oktober kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr

**Anmälan senast 10 okt.!**

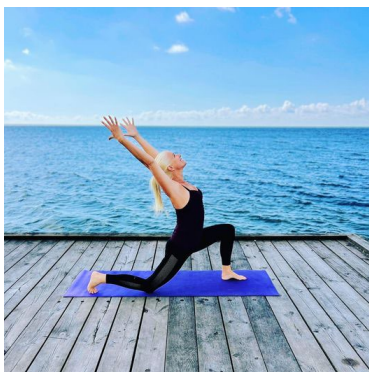
### **Måndag 16 oktober kl.14.00-15.00**

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 13 okt.!**



### **Onsdag 18 oktober kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr

**Anmälan senast 16 okt.!**

### **Torsdag 19 oktober**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag  
"Trafiken på Göta kanal med de klassiska kanalbåtarna Wilhelm Tham och M/S Diana"

Föredragshållare: Ola Wikander tidigare skeppare på kanalbåtarna.

Lunch: Krämig potatis- och

purjolökssoppa, toppat med bacon och nybakat bröd.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 12 okt.!**

### **Måndag 23 oktober kl.14.00-15.00**

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 20 okt.!**

### **Onsdag 25 oktober kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr.

**Anmälan senast 24 okt.!**

### **Torsdag 26 oktober**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Resa till Peru och Ecuador 2023"

Föredragshållare: Magnus Garpedal delar med sig av reflektioner och minnen på sina resor.

Lunch: Lomo saltado - peruansk köttgryta med nybakat bröd

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 20 okt.!**

### **Måndag 30 oktober kl.14.00-15.00**

"Yoga Slow med Jovanna Stolt"

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 27 okt.!**

**Vecka 44 HÖSTLOV - Inga programpunkter**

**Måndag 6 november kl.14.00-15.00**

**"Yoga Slow med Jovanna Stolt"**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 4 nov.!**

**Onsdag 8 november kl.09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr.

**Anmälan senast 7 nov.!**

**Onsdag 8 november**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Stockholms Sjögård"**

Föredragshållare: Olle Neckman.

*Lunch:* Höstgryta med enbär, svamp och lingon.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 1 nov.!**

**Måndag 13 november kl.14.00-15.00**

**"Yoga Slow med Jovanna Stolt"**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 10 nov.!**

**Onsdag 15 november kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr.

**Anmälan senast 14 nov.!**

**Torsdag 16 november kl.17.00**

*Klubben håller stängt mellan kl. 15-17.00*

**"MARTHA-afton"**

Program: presentation och filmvisning av Martha samt lottdragning.

Buffé: Pris/pers. 240 kr exkl. dryck.

**Anmälan senast 9 nov.!** *Max 36 pers.*

**Måndag 20 november kl.14.00-15.00**

**"Yoga Slow med Jovanna Stolt"**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 17 nov.!**

**Onsdag 22 november kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr

**Anmälan senast 21 nov.!**

**Torsdag 23 november**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Jorden runt på 80 dagar med M/S Carmen"**

Föredragshållare: Allas vår Torbjörn Carlsson.

*Lunch:* Kycklinggryta med curry och nybakat bröd.

Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 16 nov.!**

**Måndag 27 november kl.14.00-15.00**

**"Yoga Slow med Jovanna Stolt"**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

**Anmälan senast 25 nov.!**

**Onsdag 29 november kl. 09.30-10.30**

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

Alla kan delta! KOSTNADSFRI

Smoothie & smörgås 60 kr

**Anmälan senast 28 nov.!**

### Torsdag 30 november

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag  
”Fredrik Wilhelm von Otter – amiral,  
sjöminister och statsminister men,  
framför allt, en skicklig sjöman”  
Föredragshållare: Gustaf von Hofsten.  
Lunch: Blom- och broccolisoppa toppat  
med fetast och nybakat bröd.  
Pris/pers. 80 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.  
**Anmälan senast 23 nov.!**

### Måndag 4 december kl.14.00-15.00 ”Yoga Slow med Jovanna Stolt”

Yoga Slow är en lugn yogaklass med  
inspiration från Medicinsk yoga.  
Alla kan delta! KOSTNADSFRI  
**Anmälan senast 1 dec.!**

### Tisdag 5 december

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag  
”Fotovisning”  
Föredragshållare: Nina Varumo  
Lunch: Lins- och rödbets-soppa med  
crème fraiche och nybakat bröd.  
**Anmälan senast 27 nov.!**

### Onsdag 6 december kl. 09.30-10.30 ”Cirkelträning i vårt fina gym med PT - Jovanna Stolt”

Alla kan delta! KOSTNADSFRI  
Smoothie & smörgås 60 kr  
**Anmälan senast 5 dec.!**

### Torsdag 21 december kl. 12.00-17.00 ”Julbord med melodikryss ”

Melodi/julkryss, lotteri och  
julklappsutdelning.  
Ta med en julklapp till  
julklappsutdelningen, värde ca 50 kr.  
Pris/pers. 250 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.  
**Anmälan senast 14 dec.! Max 34 pers.**

Med reservation för ändringar!  
Stanna hemma vid minsta  
förkylningssymptom.

*I mån av plats är familjemedlemmar  
välkomna att delta i de olika Program-  
aktiviteterna.*

Övrigt på klubben:

Gym (kostnadsfritt), biljard,  
bibliotek, datorer, Wi-Fi.  
Vi serverar alltid enklare rätter utöver det  
som står i programmet.  
Köket stänger 30 min före stängning.

**Katarina Sjöfartsklubb**

**Öppettider:**

Måndag – torsdag 09.00 - 17.00  
Fredag 09.00 - 16.00

**Klubben håller stängt följande datum:**

Fredag 16 december - STÄNGT  
Fredag 22 december - STÄNGT

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

**klubben@katarinasjofartsklubb.com**

**Telefon: 08-6409496**

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

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



# VÄLKOMMEN

*Kicki med besättning*