

Nyhetsbrev



Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Våren 2025

Tisdag 14 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 13 jan.!

Torsdag 16 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Mannerheim räddade Finland tre gånger"

Föredragshållare: Ulf Swenzén

Lunch: *Het tomatsoppa med fetaostkräm och nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 13 jan.!

Fredag 17 januari kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta!

Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 16 jan.!

Tisdag 21 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styr. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 20 jan.!

Torsdag 23 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Hornblower bar aldrig peruk"

Om huvudbonader på Hornblowers tid

Föredragshållare: Toivo Sjören

Lunch: *Grön ärtsoppa med pepparotskräm och nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 21 jan.!

Fredag 24 januari kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 23 jan.!

Tisdag 28 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 26 jan.!

Torsdag 30 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"En ökad förståelse för skadeförebyggande åtgärder "loss prevention" inom sjöfartsindustrin"

Föredragshållare: Capt. Eric Swenzen

Lunch: Krämig fisksoppa och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 24 jan.!



Fredag 31 januari kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta!

Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 30 jan.!

Tisdag 4 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 3 feb.!

Torsdag 6 februari kl. 9.30-10.30

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Varför valfärdade kineser och resten av världen till Hammarby Sjästad"

Föredragshållare: Lotta Baker

Lunch: Röd linssoppa med räkor och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 31 jan.!

Fredag 7 februari kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 6 feb.!

Tisdag 11 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 10 feb.!

Torsdag 13 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Flyktingskutan Venus som stormdrevs från södra Finland till Örnsköldsvik med 842 ester ombord"

Föredragshållare: Lars Grundberg,

ambassadör, bl.a i Estland 1991-95.

Samarbete med Sjöhistoriska Samfundet

Lunch: Nikkaluokta soppa och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 7 feb.!

Fredag 14 februari 10.00-11.00

"Pilates strong" (Alla Hjärtansdag)

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 13 feb.!

Tisdag 18 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 17 feb.!

Torsdag 20 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Är det viktigt med humor"

Föredragshållare: Niklas Amran Blom
Lunch: Gulaschsoppa med köttfärs och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 14 feb.!

Fredag 21 februari kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta!

Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 20 feb.!

Tisdag 25 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 24 feb.!

Vecka 9 Uppehåll - Sportlov

Tisdag 4 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 3 mars.!

Tisdag 4 mars kl. 14.00-17.00

"Ljustillverkning med Karin"

Fika: Semla och kaffe.

Pris per pers. 50 kr

Anmälan senast 26 februari.!

Fredag 7 mars 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 6 mars.!

Tisdag 11 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 10 mars.!

Fredag 14 mars kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 13 mars.!

Fredag 14 mars kl. 13.00-16.00

"Perfect punch med Karin"

Förtäring: Wrap och ett glas vin/alkoholfritt.

Pris per pers. 80 kr

Anmälan senast 7 mars.!

Tisdag 18 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 17 mars.!

Torsdag 20 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Historia om Stockholm från trästock till ångmaskin"

Ciceron: Torvald Olsson Sundelin

Lunch: Krämig soppa med västerbottenost och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 14 mars.!

Fredag 21 mars kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta!

Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 20 mars.!

Tisdag 25 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 24 mars.!

Torsdag 27 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"EU gränsbevakning vid ön Lampedusa"

Föredragshållare: André af Forselles kustbevakare med uppdrag av EU:s gränsmyndighet Frontex att bevaka gränsen vid ön Lampedusa.

Lunch: Acquacotta - rustik italiensk soppa och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 21 mars.!



Fredag 28 mars kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta!

Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 27 mars.!

Torsdag 3 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

Om romanen - "Du är en av oss"

Lennart Johnsson i samtal med David Ericsson, om sin bok Du är en av oss I samarbete med Ove Allansonsällskapet, Arbetarnas Kulturhistoriska Sällskap och Sjöfartens Kultursällskap.

Lunch: Krämig kräftsoppa med nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 85 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 28 mars.!

Torsdag 8 april kl.16.00-19.00

"Påskpyssel med Karin"

Förtäring: Landgång inkl. ett glas vin/alkoholfritt.

Pris per pers. inkl. 90 kr.

Anmälan senast 4 april.!

Tisdag 15 april

Påskfika kl.13.30-16.00

Pris per pers. inkl. 65 kr.

Anmälan senast 11 april.!

Torsdag 24 april kl. 19.00-21.00

"Middag med Blues"

Principal's Blues besöker klubben med Jarkko Janhunen "gammal" sjöman och klubbmedlem bakom keyboarden.

Middag: Burgundisk köttgryta med nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 150 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 17 april.!

Katarina Sjöfartsklubb

Öppettider:

Måndag - torsdag 09.00 - 17.00

Fredag 09.00 - 16.00

AVVIKANDE ÖPPETTIDER;

TISDAG 1 APRIL 11-18

TISDAG 8 APRIL 11-18

TISDAG 22 APRIL 11-18

TISDAG 29 APRIL 11-18

TISDAG 6 MAJ 11-18

Övrigt på klubben:

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

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

www.katarinasjofartsklubb.com

www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb

**Anmälan i första hand på email
klubben@katarinasjofartsklubb.com**

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

