



# Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

## Hösten 2024

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



### Bokmässan Göteborg 26/9 - 29/9

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

#### Välkommen!

Programblad för Sjöfartsmontern finns på klubbens hemsida.

### Tisdag 17 september kl. 10.00

#### "Utflykt till Sjömanskyrkan Nynäshamn"

Samling på klubben kl. 10.00.

Lunch inkl. måltidsdryck 100 kr/pers.

Maxantal: 11 pers.

Anmälan senast 12 sept.!

### Torsdag 19 september

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

#### "Berättarföreläsning"

Underhållare: Kerstin Reinholdsson

Lunch: Kokosdoftande sötpotatissoppa med nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 12 sept.!

### Tisdag 24 september kl. 09.30-10.30

#### "Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 23 sep.!

### Fredag 27 september kl. 9.30-10.30

#### "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 26 sep.!

### Tisdag 1 oktober kl. 09.30-10.30

#### "Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 30 sep.!

### Torsdag 3 oktober

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

#### "Sjöhistoriska Samfundet"

Föredragshållare: David Leidenborg & Thomas Lennerfors.

Lunch: Thaigryta med kokosmjölk och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 26 sep.!

**Fredag 4 oktober kl. 9.30-10.30**

**"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 3 okt.!**

**Tisdag 8 oktober kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 7 okt.!**

**Torsdag 10 oktober**

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

**"Hamnarna som byggde en stad – om Stockholms hamnhistoria"**

Föredragshållare: Anders Johnson är författare med inriktning på svensk näringslivshistoria.

*Lunch: Laxsoppa med nybakat bröd.*

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

**Anmälan senast 3 okt.!**

**Fredag 11 oktober kl. 9.30-10.30**

**"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 10 okt.!**

**Tisdag 15 oktober kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 14 okt.!**

**Onsdag 16 oktober kl. 12.00-15.00**

**"HLR utbildning"**

Start med enklare lunch därefter grundläggande utbildning i HLR.

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

**Anmälan senast 12 okt.!**

**Torsdag 17 oktober**

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

**"Skärgårdsflottans historia"**

Föredragshållare: Historikern och författaren Ulf Sundberg.

*Lunch: Krämig broccolisoppa med ädelost och nybakat bröd.*

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

**Anmälan senast 10 okt.!**

**Fredag 18 oktober kl. 9.30-10.30**

**"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 17 okt.!**

**Tisdag 22 oktober kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 21 okt.!**

**Torsdag 24 oktober**

**Lunch kl. 12.00 - Kulturhuset stadsteatern**

**"Jenny Lind – The Swedish Nightingale"**

*Lunch: Tomat- och basilikasoppa.*

Pris/pers. 180 kr (ord. pris 280 kr)

Maxantal 10 personer

**Anmälan senast 12 okt. samt bindande!**

**Fredag 25 oktober kl. 9.30-10.30**

**"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 24 okt.!**

**Vecka 44 - Höstlov inga programpunkter**

**Tisdag 5 november kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 4 nov.!**

**Onsdag 6 november kl. 13.00**

**"Sopplunch, tårtbodyffé, chokladprovning"**

**Chokladfabriken - Renstiernasgata**

Pris/pers. 200 kr (ord. Pris 350 kr)

Begränsat antal platser!

**Anmälan senast 31 okt. samt bindande!**

**Torsdag 7 november**

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

**"Tullens kurrageömmalek med**

**drogsmugglarna"**

Föredragshållare: Håkan Dahlén/Marie Höglund

*Lunch: Smuggelsoppa (läs krämig svampsoppa)*

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

**Anmälan senast 31 okt.!**

**Fredag 8 november kl. 9.30-10.30**

**"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 7 nov.!**

**Tisdag 12 november kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 11 nov.!**

**Onsdag 13 november kl. 12.00**

**"Guidad visning på Ersta museum"**

Mona guidar oss runt Ersta museum och berättar om dess historia.

*Efter visningen serveras Gloucesterkorv med bröd på klubben. (vegetariska alternativ kommer att finnas)*

Pris/pers. 60 kr inkl. visningen

**Anmälan senast 3 nov.!**

**Torsdag 14 november kl.17.00**

**Klubben öppnar klockan 14.00**

**"MARTHA-afton"**

Program: presentation och filmvisning av Martha.

Buffé: Pris/pers. 240 kr exkl. dryck.

**Anmälan senast 7 nov.!** Max 36 pers.

**Fredag 15 november kl. 9.30-10.30**

**"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 14 nov.!**

**Tisdag 19 november kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

**Anmälan senast 18 nov.!**

### **Torsdag 21 november**

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

**"Kungliga slupen HM Vasaorden genom tiderna"**

Föredragshållare: Kommendörkapten

Anders Hörnfeldt

*Lunch: Minestrone-soppa med korv toppat med gräddfil och nybakat bröd.*

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

**Anmälan senast 14 nov.!**

### **Fredag 22 november kl. 9.30-10.30**

**"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 21 nov.!**

### **Tisdag 26 november kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

*Smoothies 30 kr (beställs innan passet)*

**Anmälan senast 25 nov.!**

### **Onsdag 27 november**

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

**"Konstutställning - Bert Höijer"**

Föredragshållare: Konstnär Bert Höijer

*Lunch: Krämig fisksoppa med dill och citron med nybakat bröd.*

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

**Anmälan senast 24 nov.!**

### **Torsdag 28 november kl. 17.00-20.00**

**Tjejafton med Mary Kay mm.**

Hudvårdskonsult: Anna Törngren

*Tapastallrik med tillbehör.*

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Anmälan senast 23 nov.!**

### **Fredag 29 november kl. 9.30-10.30**

**"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 28 nov.!**

### **Tisdag 3 december kl. 09.30-10.30**

**"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"**

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

*Smoothies 30 kr (beställs innan passet)*

**Anmälan senast 2 dec.!**

### **Tisdag 3 december kl. 16.00-19.00**

**"Julstök/-pyssel med Karin"**

Vi prövar att göra egen tvål, vaxljus och kanske lite goda smörkolor...

*Kvällsmål: Skinksmörgås med glögg.*

Pris: 85 kr inkl. "pyssel" som man får ta med sig hem.

**Anmälan senast 27 nov.!**

### **Torsdag 5 december**

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

**"Favorit i repris - Lena Lövdahl tolkar Bellman"**

*"Lena Lövdahl är en skicklig skådespelare och sångerska som har grävt djupt i Bellmans texter och funnit dolda bottnar." Dagens Nyheter*

*Lunch: Fattigmans rika soppa med nybakat bröd.*

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

**Anmälan senast 30 nov.!**

### **Fredag 6 december kl. 9.30-10.30**

**"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 5 dec.!**

**Tisdag 10 december kl. 13.00-13.45**  
**"Visning av utställningen Nya Stockholm på Stadsmuseet"**

Vi ses utanför entrén till museet. Efter visningen kommer det att finnas kaffe & nobelbakelse på klubben.

Pris/pers. 65 kr inkl. entré.

**Anmälan senast 3 dec.!**

**Onsdag 18 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 11 dec.! Max 34 pers.**

VÄLKOMMEN

*Kicki med besättning*

Med reservation för ändringar!

Stanna hemma vid minsta

förkylningssymptom.

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

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:**

17 september = Utflykt till Sjömanskyrkan

23 december

27 december

30 december

**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)**

