

# 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 linsoppa 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**

**"Pilates strong"**

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. 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.!**

**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.!**



**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

Allanssonsällskapet, Arbetarnas Kulturhistoriska Sällskap och Sjöfartens Kultursällskap.

*Lunch: Krämig kräftsoppa med nybakat bröd.*

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

**Anmälan senast 28 mars.!**

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

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



**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.!**

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.*

**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**

**Vänligen anmäl dig till våra aktiviteter i första hand på email.**

**klubben@katarinasjofartsklubb.com**

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