



# VÅRTERMINEN 2025

# Ordförande har ordet

## Välkommen till SPF Seniorerna Värmdö

Jag vill hälsa alla ett gott nytt år och välkommen till ett nytt program för våren 2025.

Vi fortsätter med de flesta av våra aktiviteter inklusive klädsömnad som vi startade i höstas. Vi kan nu igen erbjuda släktforskning via zoom. Den är både för nybörjare och för fortsättare.

Vår resegrupp respektive programgruppen har tagit fram ett varierat och spännande program för vårens resor och för våra tisdagsmöten. Jag vill rikta ett stort tack till er alla som bidrar till att vi kan genomföra våra aktiviteter. Utan er alla skulle vi inte kunna ha den varierade verksamhet som vi har och vill ha. Om ni har idéer för nya cirklar, har idéer för program eller resor eller vill delta i någon grupp, hör av er till styrelsen. I år vill vi göra en satsning på att bli mer digitala i vår förening och söker därför er som kan ingå i en arbetsgrupp där vi tar fram förslag till hur vi får en mer digital förening med digitala medlemmar. Du som vill ingå i en sådan grupp eller har frågor om gruppen maila mig på adressen [barbro.rhodin53@gmail.com](mailto:barbro.rhodin53@gmail.com).

En nyhet i år är att vi den fjärde tisdagen i månaden har information av styrelsen. Den tisdagen liksom alla tisdagar startar kl. 13.30. De tisdagar som vi inte har information av styrelsen fikar och pratar vi med varandra.

Vi mailar ut programmet till alla medlemmar som vi har mailadress till. I samband med det publicerar vi programmet på föreningens hemsida. Programmet kommer endast att tryckas i begränsad upplaga. Den tryckta versionen kan hämtas från det första tisdagsmötet den 14 januari 2025 på Gustavsgården. Genom att inte skicka ut ett tryckt exemplar till alla medlemmar har vi sänkt våra kostnader för tryckning och för distribution av programmet. På detta sätt blir det mer verksamhet för pengarna. Vi fortsätter tills vidare inte att ta ut någon avgift för våra möten på tisdagar och vi satsar också mer på vår underhållning och föreläsningar.

Jag hoppas att ni också ska tycka att det program som vi erbjuder är bra och att ni också vill delta i de olika aktiviteter som vi erbjuder.

Vi ses under våren!

Barbro Rhodin



SPF Seniorerna är en politiskt och religiöst obunden organisation för alla som har rätt till pension oavsett ålder och har närmare en kvarts miljon medlemmar i 26 distrikt och cirka 750 föreningar. Stockholmsdistriktet omfattar 59 föreningar och har ca 42 000 medlemmar.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. En viktig fråga för oss är att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling. Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende, rätten till vård och omsorg på äldre dagar. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

### **SPF Seniorerna Värmdö, med över 1100 medlemmar, tillhör Stockholmsdistriktet.**

För tisdagsträffarna gäller

- Vi ses i Samlingssalen på Gustavsgården, Trallbanevägen 3–5, Gustavsberg.
- Vi startar kl. 13.30 med kaffe och bröd.
- Veckans program pågår kl. 14.00-15.00 om inte annan tid anges i programmet.
- Sista tisdagen i varje månad har vi information från föreningen.
- Tills vidare bjuder vi på kaffe med bröd och underhållning.

Underhållningen anordnas av SPF Seniorerna Värmdö. Vissa program görs i samarbete med Föreningen Guldkanten (FGK) och Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

SPF Seniorerna Värmdö:  
c/o Barbro Rhodin  
Ferdinand Bobergs väg 3  
132 36 Saltsjö-Boo

Telefon: 076 007 57 67  
E-post: [varmdo@spfseniorerna.se](mailto:varmdo@spfseniorerna.se)  
eller [spfvarmdo@gmail.com](mailto:spfvarmdo@gmail.com)  
Bankgiro: 5278-6795  
Swish: 123 500 28 78

Mer information hittar du på vår hemsida: [https:// www.spfseniorerna.se/varmdo](https://www.spfseniorerna.se/varmdo)

Barbro Rhodin  
Ordförande  
072 566 66 81

Hans Hedström  
Kassör  
070 570 36 35

Monica Nordell  
Medlemssekreterare  
073 382 68 00

# JANUARI

## **14 Röst-Rörelse-Sång-Dans**

Jessica Ahl håller igång oss.

## **15 Gemensam lunch**

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den 12 januari till Pian Steen [steenpian@hotmail.com](mailto:steenpian@hotmail.com) eller sms till 070 663 34 50.

## **21 Fina melodier från en svunnen tid**

Julian Olin gör come back på Värmdö, sjunger och berättar bl.a. om Gunnar Wiklund

## **28 Piller, piller, piller! - Har du koll på dina läkemedel?**

En farmaceut och rådgivare från Apoteket pratar om mediciner och svarar på frågor.

# FEBRUARI

## **4 Musikquiz**

Trubaduren Fredrik Börjesson sjunger och spelar, från 50-talet och framåt.

## **5 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30**

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs Centrum. Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

## **11 Salongsorkestern**

Musik för och med gamla godingar.

## **18 Det okända Sverige**

Tom Arnbom berättar och visar bilder om naturen från ett mycket oväntat ställe.

## **19 Gemensam lunch**

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den 16 februari till Pian Steen [steenpian@hotmail.com](mailto:steenpian@hotmail.com) eller sms till 070 663 34 50.

- 21 Vinterrock – Gustavsgården kl. 18.00**  
Låt rocken värma dig när vi rockar loss och sjunger tillsammans.  
Det blir gamla sköna godingar från Elvis, Chuck Berry, Roy Orbison,  
Beatles och många fler. Kom och värm dig med levande musik och  
varmkorv. Öl och vin som vanligt i baren, kaffe och kaka.  
Kostnad 100:-. Anmäl dig senast 7 februari 2025 till  
[ewaeli123@gmail.com](mailto:ewaeli123@gmail.com) (max 80 gäster).
- 25 Årsmöte för SPF Seniorerna Värmdö**

## **MARS**

- 4 Levande radioteater**  
Josefin och Napoleon. Sätt dig ner, slut ögonen och upplev deras värld med  
Stellan och Jennie Särlefalk.
- 4 Träff nya medlemmar – 16.00**  
Vi träffas under lättsamma former med lite lättare tilltugg.
- 5 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30**  
Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs Centrum. Vi ses i all  
enkelhet en stund för trevlig samvaro.
- 11 Program meddelas senare**
- 18 Politisk spaning – Europa i fokus**  
Professor Ann-Catrin Jungur, Södertörns högskola, tar oss med ut i Europa.
- 19 Gemensam lunch**  
Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas  
vid anmälan. Anmälan senast den 16 mars till Pian Steen,  
[steenpian@hotmail.com](mailto:steenpian@hotmail.com) eller sms till 070 663 34 50.
- 25 Visor under takdroppet**  
Puch Magnus Olsson tolkar Evert Taube på sin 12-strängade luta.

# APRIL

## **1 Bullerön**

Ett år i Stockholms ytterskärgård med Jan Olsén i ord och bild.

## **2 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30**

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs centrum.  
Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

## **8 Vår hjärna**

Neuropsykolog Eva Bergendal berättar om hjärnans olika funktioner.

## **15 Vårens modevisning – OBS! Visningen börjar kl. 13.00**

Mikael från Michells mode och våra egna modeller visar vårens nyheter.

## **16 Gemensam lunch**

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den 13 april till Pian Steen, [steenpian@hotmail.com](mailto:steenpian@hotmail.com) eller sms till 070 663 34 50.

## **22 Johnny Cash i ord och ton**

Gruppen "Just Cash Country" leder oss genom hans liv.

## **29 Vi sjunger in våren**

tillsammans med Guldkören under ledning av Liselott Öhman.

---

# BIOKLUBBEN

Vårens filmer hittar du på vår hemsida under fliken Aktuellt/Bioklubben våren 2025.

# MAJ

## **6 Monkan's Trio**

sjunger gamla och nya melodier till dragspel och gitarr.

## **6 Träff nya medlemmar – 16.00**

Vi träffas under lättsamma former med lite lättare tilltugg.

## **7 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30**

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs centrum.

Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

## **13 Vårsalong**

Konst- och hantverksgrupperna visar upp sina alster från det gångna året.

## **20 Var beredd men inte rädd**

Fredstid – kriser och hemberedskap. Johan Berglind, säkerhetssamordnare i Värmdö kommun informerar

## **21 Gemensam lunch**

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast den 18 maj till Pian Steen, [steenpian@hotmail.com](mailto:steenpian@hotmail.com) eller sms till 070 663 34 50.

## **27 Operadonnorna**

bjuder på godbitar från operascenen med inslag av musikal, kabaré och visa.

---

## **Kommunsamarbete.**

SPF samarbetar med kommunen genom att ordna aktiviteter, bl a filosofie caféer. Se vår hemsida under fliken Aktuellt/Kommunsamarbete.

# Cirklar/Kurser

## Bokcirklar

### Bokvännerna

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gjutformen 2, Kulturhuset, start 250114

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Meta Ihre, 076 899 90 00, [metaihre@yahoo.se](mailto:metaihre@yahoo.se)

### Läslustan

Måndagar ojämn vecka kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 250113

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Ingela Bram, 073 317 49 21, [ingela.bram@outlook.com](mailto:ingela.bram@outlook.com)

### Bokmalarna

Måndagar kl. 14.00-16.00, 3:e måndagen i månaden, Gustavsgården, start 250120

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Eva Bergström, 076 006 83 31, [evakbergstrom@gmail.com](mailto:evakbergstrom@gmail.com)

## Konst/Konsthantverkscirklar

### Akvarellmålning

Tisdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 250107

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Ulla-Riikka Ekeblad, 070 794 21 00, [urhekeblad@gmail.com](mailto:urhekeblad@gmail.com)

### Akvarellmålning

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 250108

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Hilka Hörlin, 073 692 35 30, [hilkaingaro@gmail.com](mailto:hilkaingaro@gmail.com)

### Keramik

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 250115

Avgift: 200 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Ancie Lind, 070 718 59 20, [ancie.e.lind@gmail.com](mailto:ancie.e.lind@gmail.com)



# Cirklar/Kurser

## Konst/Konsthantverkscirklar, forts.

### Keramik

Onsdagar 14.00 – 17.00, Ungkulturhuset, start 250115

Avgift: 200 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Ancie Lind, 070 718 59 20, [ancie.e.lind@gmail.com](mailto:ancie.e.lind@gmail.com)

### Knyppling

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 250114

Avgift 200 kr

Kontaktperson: Stina Skog, 073 029 72 63, [s.skog42@gmail.com](mailto:s.skog42@gmail.com)

### Stickning

Måndagar 14.00 – 16.00, Gustavsgården, start 250113

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Lena Brodén, 073 073 86 35, [brodenlena@gmail.com](mailto:brodenlena@gmail.com)

### Sömnad — vi syr väskor, använder lapptechnik, broderar, gör pärlarbeten, m.m.

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 250114

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Ulla Bereksten, 070 248 47 89, [ullabareksten@gmail.com](mailto:ullabareksten@gmail.com)

### Vävning

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 250114

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Kristina Iserman, 070 464 54 34. [iserman-n@hotmail.com](mailto:iserman-n@hotmail.com)

### Klädsömnad

Måndagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 250113

Max 5 deltagare

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Gunnel Tempte, 070 601 57 57, [gunnel.tempte@telia.com](mailto:gunnel.tempte@telia.com)

## Vill du starta en cirkel/aktivitet?

Kontakta Stina Skog, vårt studieombud, 073-029 72 63,  
[s.skog42@gmail.com](mailto:s.skog42@gmail.com)

# Cirklar/Kurser

## Övriga cirklar och aktiviteter

### Bordtennis

Måndagar och onsdagar 16.00-17.30, Brunns skola, start 250108

Det krävs medlemskap i Ingarö IF, 330 kr/år samt en sektionsavgift i BT om 600 kr/år.  
Inga ytterligare avgifter.

Kontaktperson: Kalle Högberg, 070 603 05 45, [kalle.hogberg@hotmail.com](mailto:kalle.hogberg@hotmail.com)

### Boule

Onsdagar och söndagar kl. 10.00-12.00 vid boulebanan utanför Gustavsgården.

Kontaktperson: Reino Mastomäki, 070 266 15 01

### Bridge

Tisdagar 8.30-13.00, Ingarö föreningshus, Brunn, start 250114

Vi spelar "Trivselbridge"

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Lena Bäckelin, 070 515 28 24, [l.backelin@gmail.com](mailto:l.backelin@gmail.com)

### Golf

Kontaktpersoner: Lennart Eriksson, SPF Seniorerna Boo, 070 696 30 66,

[lennart.b.eriksson@outlook.com](mailto:lennart.b.eriksson@outlook.com)

Irmeli Fallström, SPF Seniorerna Värmdö, 073 445 55 80, [irmeli.fallstrom@telia.com](mailto:irmeli.fallstrom@telia.com)

### Gymnastik - balans, styrka, kondition, smidighet

Måndagar kl. 11.00-12.00, Kristallsalen, start 250113

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Bibban Jonsson, 070 828 11 35, [bibban11@icloud.com](mailto:bibban11@icloud.com)

### Gemensam golfträning på Värmdö Indoor Golf (VIG) för medlemmar i SPF

Måndagar mellan 10.00-12.00, med start prel. 250113.

Kostnad 200 kr/h och simulator! Max 16 deltagare!

Om du bara skall delta i denna träning behöver du inte boka tid, men du måste meddela ditt intresse till [roinefredriksson@gmail.com](mailto:roinefredriksson@gmail.com)!

Om du vill spela på andra tider måste du ladda ner bokningsappen Sweetspot!

Vår kostnad är 200 kr/h och simulator sju dagar/vecka!

Voucherkod är **SPF24**

Gå in på [varmdoindoorgolf.se](http://varmdoindoorgolf.se), där finns all info!

# Cirklar/Kurser

## Övriga cirklar och aktiviteter (fortsättning)

### Line Dance

Måndagar kl. 14.00-15.00 (utom biodagar), Värmdö Bygdegård, start 250120

Vi är ett glatt gäng, som älskar att dansa. Alla är Välkomna, även nybörjare.

Avgift: 200 kr

Kontaktpersoner: Ralf Boström, Anita Eriksson, 070 278 68 31,

samt ständiga sekreteraren Birgitta Wessung, [wessung@hotmail.com](mailto:wessung@hotmail.com)

### Matlagning - för herrar

Fredagar jämn vecka kl. 10.00-13.00, 5 gånger, Gustavsgården, start 250314

Avgift: 200 kr + råvarukostnader (max 3 deltagare)

Kontaktperson: Tommy Bergvall, 076 628 18 90, [bergvall.tommy@gmail.com](mailto:bergvall.tommy@gmail.com)

### Släktforskning - sker via Zoom

Torsdagar kl. 14.00-16.30, följande datum: 23/1, 6/2, 20/2, 6/3, 20/3, 3/4, 24/4.

Första timman, kl. 14.00-15.00: släktforskning för nybörjare, max 10 st.

Kl. 15.00-16.30: släktforskarstuga för nybörjare och fortsättare.

Avgift: 200 kr

Kontaktperson: Monica Ungerholm, 073 402 63 13, [19imb46@gmail.com](mailto:19imb46@gmail.com)

Anmälan senast 8/1 2025, meddela om du är nybörjare.



# Cirklar/Kurser

## Övriga cirklar och aktiviteter (fortsättning)

### Erbjudanden

**Tapetserarverkstaden Alla tiders möbelkultur erbjuder**

**Kurs i möbeltapetsering**

Onsdagar kl. 14.00-17.00, Haghultahuset, Grantomta, start 250122

Max 6 deltagare, 6 gånger. Material kan köpas på verkstaden med 20% rabatt

Pris: 1500 kr

Anmälan till Kerstin Linderstam, 070 996 83 35, [mobelkultur@gmail.com](mailto:mobelkultur@gmail.com)

**Saltsjö Judo erbjuder kurs i Falltrygghet för Äldre**

**I samarbete med Svenska Judoförbundet**

Plats: Saltsjö Judos lokal, Björnskogsvägen, Gustavsberg

Onsdagar kl. 14.00-15.00, start 250205,

Pris: 1600 kr/12 ggr (inklusive RF olycksfallsförsäkring).

Anmälan till Josef Macias, 070 441 21 36, [josefmacias@hotmail.com](mailto:josefmacias@hotmail.com)

**Padelhallen PDL center Värmdö erbjuder padelspel för seniorer**

Måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar kl. 10.30-12.00.

Adress: Leveransvägen 13, Gustavsberg

Pris: 120 kr/gång, fika ingår.

Kontaktperson: Anders Hübner, 079 104 88 18, [anders.hubner@pdlcenter.se](mailto:anders.hubner@pdlcenter.se)

# **Torsdagsvandringar – kl. 10.00**

**Samåk gärna eller åk kommunalt  
Vi försöker hålla vandringarna 4 - 5 km – Medtag fika**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>10 april</b>                | <b>Artipelag</b><br>Ledare: Evy och Kjell<br>Samling: Stora parkeringsplatsen vid infarten till Artipelag, p-avgift.   |
| <b>17 april</b><br>Skärtorsdag | <b>Nyckelviken</b><br>Ledare: Maud och Ingrid<br>Samling: Nedre parkeringen vid Nyckelviken  |
| <b>24 april</b>                | <b>Överby</b><br>Ledare: Kerstin och Lisa<br>Åk mot Överby, sväng in på Eksjövägen, parkera på tomten Eksjövägen 6, där vi samlas.                                 |
| <b>1 maj</b>                   | <b>Velamsund</b><br>Ledare: Maud och Ingrid<br>Samling: Parkeringen vid Velamsund.   |
| <b>8 maj</b>                   | <b>Lillsved</b><br>Ledare: Evy och Kjell<br>Samling: Parkeringen vid Lillsved, p-avgift.   |
| <b>15 maj</b>                  | <b>Storängsudd</b><br>Ledare: Maud och Ingrid<br>Åk mot Ingarö, ta av mot Beatelund, åk förbi Beatelunds gård ca 200 m.<br>Samling: Parkeringsplatsen vid stättan. |

# Torsdagsvandringar -

## Fortsättning

**22 maj**

**Stickelsberg**, skogsstig

Ledare: Kerstin och Lisa

Färdväg och samling: Sväng höger vid Hemmesta vägskäl och följ vägen Fagerdalavägen till Mor. Sväng in på en liten avtagsväg till vänster en bit efter busshållplatsen Sågen. Parkera på den lilla p-platsen bredvid åkern. Där finns en informationsskylt om Värmdöleden. Liten p-plats och inget kollektivt alternativ, samåk gärna.

**29 maj**

Kristi Himmelfärdsdag

**Saltarö**

Ledare: Kjell och Evy

Åk mot Saltarö. Ta av till vänster vid Saltarö gård, åk Saltarö Alléväg till tennisbanorna.

Samling: vid tennisbanorna

**5 juni**

**Gällnö**

Ledare: Kerstin och Lisa

Parkering vid Boda brygga, avgiftsbelagd.

Samling: Boda brygga.

**OBS!** exakta tider för båtens avgång meddelas på hemsidan veckan innan.

Evy Fosselius	070 972 94 17
Kjell Fosselius	070 840 56 30
Kerstin Forssbeck	073 571 57 64
Lisa Norlin	070 679 15 56
Maud Kindberg	073 544 53 57
Ingrid Persson	073 612 48 16

# Resor och utflykter

Välkomna till vårens resor. Samtliga priser är preliminära då vi inte fått aktuella priser ännu. Alla resor/Utflykter är baserade på 35 deltagare varför det faktiska priset förändras i förhållande till antalet deltagare.

Alla anmälningar är bindande efter sista anmälningdagen för resan.

## 20 mars – Rundvandring i Museum Tre Kronor

Museum Tre Kronor är museet om slottets äldsta historia, från försvarborg till renässansslottet som förstördes i en våldsam brand år 1697.

Museet är beläget längst ned i slottets norra länga, vilket också var den del som klarade sig bäst under branden. För att komma till museet måste du gå igenom den fem meter tjocka försvarsmuren från 1300-talet.

Du tar dig till slottet på egen hand. Vi träffas vid statyn på Slottsbacken kl. 10.45.

Max 30 deltagare. 240 kr/person (endast guidning)

Efter rundvandringen äter de som vill gemensam lunch på någon närliggande restaurang.

Anmälan senast: 27 februari 2025 till [spfvarmdo@gmail.com](mailto:spfvarmdo@gmail.com). Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

## 9 april – Utflykt till Sandhamn

Vi träffas vid Stavsnäs Vinterhamn senast 09.30. Båten avgår 09.40.

Du tar dig till Stavsnäs på egen hand. Därifrån åker vi gemensam båt till Sandhamn.

SL-Biljett gäller på Vaxholmsbåten.

Framme i Sandhamn möts vi av en guide som berättar om samhället och dess historia.

Efter rundvandringen äter vi lunch på Sandhamns Vårdshus.

Återresa ca 13.30 eller om du vill ta en senare båt.

Max 25 deltagare: 285 kr vid max deltagarantal (i priset ingår guide och lunch)

Anmälan senast den 19 mars 2025 till [spfvarmdo@gmail.com](mailto:spfvarmdo@gmail.com). Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!



## 15 maj – Utflykt till Sigtuna och Bodatomtens Hantverksgård

Vi lämnar Gustavsberg ca 09.30 och åker till Sigtuna där vi får en rundvandring i staden.

Efter rundvandringen äter vi en god lunch på Kopparkitteln.

Mätta och belåtna fortsätter vi vår resa till Bodatomtens Hantverksgård, en dröm om en svunnen tid med smeden i fokus. Här guidas vi i den vackra miljön. Innan vi återvänder till Gustavsberg tar vi oss tid för en kopp kaffe i den fina miljön.

Max 40 deltagare: 690 kr/person vid max deltagarantal. (I priset ingår buss, guidning i Sigtuna, lunch, guidning hanverksgården, kaffe)

Anmälan senast 24 april 2025 till [spfvarmdo@gmail.com](mailto:spfvarmdo@gmail.com). Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

## 4 juni – Hjälmare kanal

Efterfrågan på denna resa var otroligt stor förra våren, varför vi gör om den i år igen. De som står kvar på väntelistan från föregående år har förtur.

Vi åker buss till Notholmen eller Gravudden utanför Arboga. Där går vi ombord på M/S Lagerbjelke för en ca 3 timmar lång tur. Vi slussar genom ett antal portar. Lunch serveras ombord.

Max 50 deltagare. Kostnad: 840 kr/person vid full buss. (I priset ingår buss, båtresa och lunch)

Anmälan senast 14 maj 2025 till [spfvarmdo@gmail.com](mailto:spfvarmdo@gmail.com). Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

Varmt välkomna till våra resor

Gerold Ekström, Monica Nordell, Anne L. Schröder

