

SOMMARPROGRAM 2024

SPF Seniorerna Katarina Sofia

www.spf.se/katarinasofia

Torsdagen den 11 juli och tisdagen den 23 juli.

Activage Södermalm bjuder in till sommarträff

Är du kvar i stan och är lite nyfiken på att göra något nytt eller kanske ta upp något du gjort förut? Oavsett vad så är du varmt välkommen till en sommarträff hos Activage, ett träningsställe endast för dig som är senior där umgänget med andra är lika viktigt som träningen.

På träffen bjuds du på fika, du får utmana dig själv och testa en del balansövningar och få veta mer om hur du kan förbättra din balans. Du kan kika runt i gymmet och umgås med någon av tränarna och/eller andra seniorer i loungen. Vi kommer också att lotta ut ett par presentkort på 8-veckors träning.

Katja Ekvall (grundare av Activage) hälsar dig välkommen till en kul och annorlunda sommarträff!

Plats: Activage, Magnus Ladugårdsgatan 53 (entré på hörnet)

Tid: 11 juli och 23 juli. kl. 14,00 – 15,00

Anmälan: **tidigast 24 juni** till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com mobil 076-790 83 14. Uppge ditt namn och mobilnummer samt vilken dag du vill göra besöket, **senast 3 dagar före önskat besöksdatum.**

Onsdagen den 17 juli

Dagsresa med buss till Albert Engström-museet i Grisslehamn

Dagens första besöksmål är Väddö Gårdsmejeri. Här börjar vi med förmiddagskaffe innan vi får en stund på egen hand då vi kan hälsa på några av gårdens djur eller gå till butiken och handla ostar som tillverkats på gården.

Vi fortsätter till Grisslehamn och Albert Engström-museet. I det hus som blev Albert Engströms hem är det idag museum. Vi får en guidad visning där vi kan se hans verk men även många föremål från hans talrika resor.

Vi får även en guidad visning av Engströms Ateljé, som ligger längst ut på klipporna vid Ålands hav, där allt är orört sedan hans tid.

Det kan var svårt att ta sig ut till ateljén med rullator, då vägen är ojäm!

Efter besöket tar bussen oss till Hotell Havsbaden där vi serveras lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka. Därefter får vi lite egen tid innan hemfärden. Åter till Ringvägen omkring kl 16,45.

Avresa: Clarion Hotel, Ringvägen 98.

Tid: Bussen avgår kl. 8,00. **Vi samlas senast kl. 7,45.**

Pris: 875 kr för medlemmar, 1095 kr för icke medlem.

Anmälan: Tidigast den 27 maj till Britt-Marie Wennergren, e-post britt_marie_wennergren@hotmail.com (understreck mellan orden).

Om du saknar e-post ring 072-724 02 56 och tala in ditt meddelande. Ange namn och telefonnummer! **Anmälan före detta datum är ogiltig!**

När du fått svar att du är välkommen betalar du till föreningens Plusgiro 15 09 41-3 eller Swish 123 688 22 86 **senast den 10 juni**. Ange deltagare och "Grisslehamn".

Anmälan är bindande! Sista kostnadsfria avbokningsdag är den 10 juni.

Vid för få anmälningar ställs resan in!

Tisdagen den 6 augusti

Räkkryssning på Mälaren med MS Havsörnen

Välkommen ombord på M/S Havsörnen som tar oss ut på vår sedvanliga räkkryssning.

Under ca 3 timmar får vi äta så mycket vi förmår av de goda räkorna, tillsammans med de klassiska tillbehör som serveras till. *Dryck ingår ej!*

Under båtturen kommer vi att underhållas med sång och musik av en trubadur. Vi kommer att ha en trevlig eftermiddag tillsammans!

Avresa: Stadshuskajen (Norr Mälarstrand 1, till höger om Stadshuset).

Tid: Båten avgår kl. 12,00. **Vi samlas kl. 11,30 på kajen vid båten.**

Resväg: Buss 3 till Stadshuset, ca 200 m promenad till båten.

Pris: 345 kr för medlemmar, 585 kr för icke medlem.
Dryck ingår ej, betalas var för sig!

Anmälan: Tidigast den 27 maj till Angela Bergström,
e-post angela.bergstrom@ownit.nu om du saknar e-post
SMSa/ring 070-391 56 16. Ange namn och telefonnummer!
Anmälan före detta datum är ogiltig!

När du fått svar att du är välkommen betalar du till föreningens Plusgiro 15 09 41-3 eller Swish 123 688 22 86 **senast den 28 juni**. Ange deltagare och "Räkkryssning".
Anmälan är bindande! Sista kostnadsfria avbokningsdag är 28 juni.

Vid för få anmälningar ställs resan in!

Söndagen den 11 augusti

Dagsresa med Ångtåg och besök på Länna Bruk

Vi åker buss från Cityterminalen till Östra station i Uppsala där vi byter färdmedel för att åka en delsträcka på den 33 km långa museijärnvägen Lennakatten som invigdes redan 1876. Museijärnvägen trafikeras idag av ånglok, historiska diesellok och rälsbussar, vi börjar turen med ånglok** för att sedan byta till rälsbuss i Marielund.

**** Med viss reservation – vid torr väderlek och brandfara kan ångloket ersättas av diesellok.**

Efter en dryg timmes färd kommer vi till Länna Station där vi kliver av tåget. Här i den anrika järnbruksmiljön från 1700-talet väntar lunch innan vi besöker Länna Bruk Dryckeshandel. Lokalen med anor från 1760-talet, inrymmer idag Uppsalas enda urbana vineri. Vi får en visning av vinfabriken där vi får veta mer om verksamheten och processen.

Efter visningen väntar bussen för att ta oss till Carl von Linnés sommarbostad Hammarby, som ligger utanför Uppsala. Här väntar eftermiddagskaffe och tid att på egen hand utforska trädgården innan vi påbörjar hemfärden.

Åter vid Cityterminalen ca kl 16,30.

Avresa: Cityterminalen Stockholm

Tid: Bussen avgår kl. 8,45, **vi samlas vid gaten senast kl. 8,30.**

Avgångstavlorna visar vilken "gate" resan utgår ifrån.

Pris: 995 kr för medlemmar, 1275 kr för icke medlem.

OBS! *Begränsat antal platser.*

Anmälan: tidigast 17 juni till Lillemor Mylly, e-post Myllylillemor@outlook.com

mobil 076-790 83 14. Ange namn och telefonnummer.

Anmälan före detta datum är ogiltig!

När du fått svar att du är välkommen betalar du till föreningens Plusgiro 15 0941-3 eller Swish 123 688 22 86 **senast den 6 juli.** Ange deltagare och "Ångtåg"

Anmälan är bindande! Sista kostnadsfria avbokningsdag är den 6 juli.

Därefter gäller arrangörens avbokningsregler/kostnader.