

Sköna gröna utedrömmar

Nu kan det äntligen börja! Det ljuvliga livet utomhus med sol som värmer och en kopp kaffe i glada vänners lag. Vi är många som längtat efter att träffarna i Fullerstaparken ska komma igång. Träffarna är i juni, juli och augusti. Redan i maj blir det en träff utomhus och då på Sundby Gård med Messingsorkestern. Välkommen ut i det gröna!

På gång i föreningen



SPF Seniorena i samarbete med Huddinge kommun välkomnar er alla seniorer, till utesäsongen i Fullerstaparken.

Alla aktiviteter startar kl. 13. Besökspris 20:-. Betalas på plats, kontant eller swish.

Det finns stolar. Medtag egen kaffekorg eller lunchkorg om Du vill. Vid risk för regn är vi i Röda kors stugan.

Fre 31 maj Fredagsträff på Sundby Gård. Underhållning av Huddinge Messings orkester och frågesport.

Fre 14 juni Fullerstaparken. New Generation spelar hitsen vi minns. Frågesport och ev. gympa.

Fre 28 juni Fullerstaparken. Sommarbingo med Göran Andersson. Brickor säljs på plats, 25:-kr/st.

Fre 5 juli Fullerstaparken. Underhållning av Bosse Wetter. Frågesport och ev. gympa.

Fre 12 juli Fullerstaparken. Humlegården presenterar Vi börjar om från början. Frågesport och ev. gympa.

Fre 19 juli Fullerstaparken. Än en gång får vi besök av Rolf Ilrot. Frågesport och ev. gympa.

Fre 26 juli Fullerstaparken. Ingen sommar utan Sörenz med allsång, frågesport och gympa.

Fre 2 augusti Fullerstaparken. Välkommen countrytrubaduren Gunnar Almqvist. Frågesport och ev. gympa.

Fre 9 augusti Fullerstaparken. Lyssnar vi till Huddinge Messingsorkester. Frågesport och ev. gympa.

Fre 16 augusti Fullerstaparken. Vi får besök av Eddy Musik, Eddy och Martina. Frågesport och ev. gympa.

Fre 23 augusti Fullerstaparken. Sommaraktiviteterna avslutas tillsammans med Humle och Lasse. Frågesport och lite rörelser!

Fre 23 augusti sensommarfest i Stortorpsparken. Underhållning med Sandman Sisters

Rutkollen

En inbjudan från Richard Vestin, Huddinges ekolog och naturinformatör att tillsammans med honom besöka ett spännande fint landskap som är restaurerat i Stensättradalalen med våtmarker, beteslandskap och lövskog. Vandringsarna är fredagarna **17 maj, 24 maj, 31 maj och den 3 juni. Samling kl. 09.00** vid reservatstavlan vid Visättra Sportcenter. Cirka 5-6 km totalt blir vandringsen. Tillbaka vid 13- tiden. Tyvärr ingen vandring för dig med rullator.

Under vecka 21, hälsoveckan, **torsdagen den 23 maj**, kommer SPF Seniorerna anordna en lättgången promenad på ca 2,5 km genom våtmarkerna vid Gamla Tingshuset, **Samling kl. 11** vid vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10.

Ny resa i september

UPPTÄCK BOHUSLÄN - med klippor, hav och salta vindar



RESEFAKTA

PRIS: 9 990 KR
AVRESA: 15 SEPTEMBER 2024
5 DAGAR

I PRISET INGÅR

Bussresa
Auktoriserad Bohusguide dag 2-4(5)
Del i dubbelrum inkl frukost
Förmiddagskaffe dag 1-4
Lunch dag 1-5
Middag dag 1-4
Utfärder och besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum 1 250 KR

PRELIMINÄRA PLATSER/TIDER

FRÅN: Stockholm 09:00
ÅTER dag 5 ca: 19:30

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.
Resan förutsätter minst 30 resenärer.

Se mer på nästa sida/hemsidan

Valfråga

Om kroppen vill ha vin, då dricker jag vin.

Om kroppen vill dansa, då dansar jag.

Om kroppen vill städa ...

Tja, den kan ju faktiskt inte få allt som den önskar.

Glad sommar önskar

Ewa



UPPTÄCK BOHUSLÄN - med klippor, hav och salta vindar

Med drömmar om vyer, musik och mat från naturens skafferi varvat med historia som sträcker sig tusentals år bakåt i tiden upptäcker vi Bohuslän tillsammans. Vi gör dagsutflykter med buss och båt. Evert Taube blev en gång rekommenderad av sin livmedikus att kurera kropp och själ ute bland Bohusläns klippor och stränder. Här skrev han Maj på Malö och många andra visor.

Den här resan täcker en stor del av Bohuslän lotsade av vår kunniga Bohusguide. På väg västerut stannar vi för förmiddagskaffe och lunch innan vi blir mottagna på vårt hotell. Efter middagen träffar vi vår guide som presenterar veckans program.

Dag 2 reser vi mot Tjörn via Stenungsund och Tjörnböarna. Vi ser på Valla kyrka och får berättelsen om Bohusläns starkaste kvinna, Margaretha Whitfeldt, som levde på 1600-talet. Vi tar en båttur till den ön Åstol där vi tar en promenad. Efter lunch besöker vi Marstrand, Oscar II:s sommarparadis och en pärla på Västkusten, med en synnerligen intressant historia.

Dag 3 reser vi via Uddevalla och Orust. Färjor tar oss via Henån och Morlanda vidare via Malö-Flatö-Ängö till Handelsman Flink där vi serveras förmiddagskaffe. Vi

besöker Skaftö, känt som "Saltön" i filmatiseringen av Viveka Lärns böcker. Vi tar oss över Gullmarsfjorden till Lysekil. Dag 4 besöker vi Solhems krukmakeri där vi serveras fm-kaffe innan vi reser vidare till hållristningarna i Vitlycke. Vi passerar de många fiskesamhällena utefter kustvägen via Grebbestad, Fjällbacka och Smögen och får en stund på den riksrekända Smögenbryggan. Dagen avslutas med västkustbuffé. Dag 5 beger vi oss till Uddevalla och besöker området Gustavsberg som är Sveriges första badort. Gustavsberg inrättades först som internatskola för pojkar av Gustav III. Den som vill kan få dricka brunn och ta en promenad längs stranden. Vi avslutar vår resa med besök på Bohusläns museum. På väg hem stannar vi för lunch och frivilligt eftermiddagskaffe.



RESEFAKTA

PRIS: 9 990 KR
AVRESA: 15 SEPTEMBER 2024
5 DAGAR

I PRISET INGÅR

Bussresa
Auktoriserad Bohusguide dag 2-4(5)
Del i dubbelrum inkl frukost
Förmiddagskaffe dag 1-4
Lunch dag 1-5
Middag dag 1-4
Utfärder och besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum 1 250 KR

PRELIMINÄRA PLATSER/TIDER

FRÅN: Stockholm 09:00

Åter dag 5 ca: 19:30

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.
Resan förutsätter minst 30 resenärer.

"Fru Olsson kallbadar, fastar periodiskt och försöker att leva så sockerfritt, sunt och miljövänligt som möjligt."

ANMÄLAN SENAST 10 AUGUSTI

SPF Huddinge

Eva Andersson

Telefon: 070-658 51 35

E-post: evaandersson08@yahoo.com

VAR GOD ANGE EV MATALLERGI

BETALNING: Anmälan görs till föreningen. Resebevis samt faktura skickas från Viatour Resor & Event AB (arrangör). Första betalning är anmälningsavgift på 20%, 10 dagar efter erhållet resebevis och slutbetalning den 15 augusti 2024. Anmälningsavgift är er bekräftelse på bokad resa och återbetalas ej vid ev. avbokning.

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

BRA ATT VETA:

- En del promenader förekommer

viatour
resor & event

