



Veckobrev vecka 20 (12 – 18 maj)

I samarbete med SPF
Folkhälsoveckan:

**Vandring med start från
Brosjöns parkering torsdag
den 15 maj kl 10**

Vandringen sker i två
grupper. Ett kortare och
mera lättgånget alternativ
som delvis går längs

motionsspåret och ett längre alternativ runt Mellansjön och Övra sjön
som är mer kuperat och med en lite ”knöligare” stig på bortre (västra)
sidan av sjöarna.

Vi återförenas vid grillplatserna mellan Bro- och Mellansjön där det blir
korvgrillning. SPF bjuder på korv med senap och ketchup

Kaffe och lämplig
dryck till korven
får var och en
ordna själv efter
tycke och smak.

**Välkomna ut i
naturen!!!**



PUB



Nu går det fort, sommaren närmar sig och
sista puben för den här våren är

Fredagen den 16 maj kl. 17.00 – 20.00

Baren är laddad med öl, vin och något gott att tugga på.

Hjärtligt välkomna!

Meddela gärna att du kommer.

Kerstin Jernström mobil: 070 588 21 03.

Hantverkscafé

Onsdagen den 14 maj kl 10-12

I vår lokal på Malmtorpsvägen 25

Vi handarbetar med det vi har för handen just då, hjälper varandra om problem uppstår.

Pratar och fikar gör vi naturligtvis också och har det trevligt.

Birgitta Herbst 08 530 25 482

E-post: birgherb@outlook.com

Varmt välkomna

Bowling

Måndag kl 11 rullar kloten i Vårby Gårds bowlinghall.

Välkomna, både nya och ”gamla” spelare

Kontaktperson **Leif Åsberg 070 671 10 24**

Seniorgympa

Tumba Gymmix har seniorgympa i Malmsjö Sporthall **tisdagar kl 16.15–17.15**

Passet passar alla både män och kvinnor.

Vi tränar styrka, balans och koordination i ett 60 minuters träningspass till musik.

Kontaktperson Kerstin Nyberg, Tumba Golf, 070 656 24 76

Vårlunch onsdagen 21 maj kl.12.00

Kallfors Golfklubb i Järna



Då vi tyvärr inte fick kontakt med Glashyttan i Pershagen
har vi flyttat vår vårlunch till Kallfors Golfklubb i Järna

Vis ses där onsdagen 21 maj klockan 12.00

Kontakta någon trevlig bekant i SPF seniorerna Grödinge för ev. samåkning

Anmälan senast 12 maj till klubbvärd:

Margareta Ståhlberg
margareta.stahlberg@telia.com
Telefon: 076-103 77 31



Sköt dig själv – en kurs i krisberedskap

Kan du sköta dig själv under en samhällelig kris?

På uppdrag av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap genomför Svenska Lottakåren Sköt dig själv, en kostnadsfri kurs där målet är att du ska kunna klara att ta hand om dig själv när krisen i samhället väl är ett faktum.

Under kursen får du tips om hur du kan förbereda dig på oväntade händelser bland annat elavbrott. Vi går också igenom vad man behöver tänka på när det gäller mat-vatten-värme-kommunikation. Efter kursen får du med dig hem samlad information med saker du bör tänka på innan och under tiden en kris pågår.

Kursen är öppen för både kvinnor och män. Inga förkunskaper krävs.

Vi bjuder på fika.

Plats: Grödinge Bygdegård

Datum: 2025-05-22

Tid: 18,30 – 20,30

Tillsammans med SPF Östertälje är vi inbjudna till denna
resa

Utflykt / Intresseanmälan till Blacksta Vingård

Redan nu vill vi informera om en utflykt vi tänkte göra på sensommaren till Blacksta Vingård (strax söder om Flen). Utflykten kommer att ske onsdagen den 3 september under förutsättning att det blir tillräckligt många som är intresserade.



Blacksta Vingård är en av Sveriges första vingårdar där man odlat vin i 20 års tid. Här kan man uppleva och smaka på Sörmland och ett av världens nordligaste tillverkade vin på plats.

Blacksta Bryggerhus startade med ölbryggning men efter en kort tid började man destillera sprit. Idag har de många olika produkter som gin, snaps och likörer.

Den 1 juni 2025 skall, som har meddelats, den historiska gårdsförsäljningen börja att gälla. Nu råder det oklarheter om gårdsförsäljningen. Det senaste är att varje kommun skall bestämma vilka regler som skall gälla i kommunen.

Blacksta Vingård har idag ännu inte fått något besked om vad som kommer att gälla inom Flens kommun. Det är tidigare sagt att en besökare ska få köpa med sig max 0,7 liter sprit, 3 liter vin eller 3 liter starköl under förutsättning att de i anslutning till besöket först har betalat för ett studiebesök eller en provning. Vi får se vad som händer med gårdsförsäljningen. Det viktigaste med utflykten är ju ändå inte att få köpa med sig några flaskor hem.

Under vårt besök vid Blacksta Vingård kommer vi att bli guidade i vingården och i vinfabriken, avnjuta provning i vinbaren, lunch (varmrätt, dessert och kaffe) och besök i gårdsbutiken och stenuksbageriet. Priset för detta är 495 kr/person.

Tillkommer sedan resa, samåkning med egna bilar eller hyra av buss om vi blir tillräckligt många. Det är 11 mil till Blacksta och med bil skulle det kosta 140 kr/passagerare T/R under förutsättning att det sitter tre passagerare i varje bil.

Vi åker från Östertälje kl. 9.00 och räknas vara tillbaka ca kl. 16.00

För att kunna bekräfta vår bokning till Blacksta Vingård behöver vi tidigt veta hur många som är intresserade av denna utflykt. Därför ber jag alla er som vill åka med på denna utflykt att snarast lämna en intresseanmälan till mig. Blir det tillräckligt många namn på denna intresselista så räknar jag med att utflykten blir av. En bindande anmälningslista kommer att skickas ut innan sommaren.

Denna utflykt kommer även SPF Seniorerna Grödinge få information om.

Ni anmäler ert intresse snarast till mig på telefon 070-623 4312 eller på vändande mejl.

PS. Glöm inte att notera datumet 3 september i era kalendrar!

Jag väntar med spänning på att höra från er.

Vänligen

Kristina

