

PROMENADER HÖSTEN 2022 MED SPF SENIORERNA HEDVIG ELEONORA

VI VÄLKOMNAR ALLA MEDLEMMAR I ÖSTERMALMSFÖRENINGARNA

Onsdagspromenader

Våra onsdagspromenader genomförs under perioden 7 september och 30 november och **startar kl. 10.30** från Karlaplan (Flygarmonumentet) eller Musikhögskolan (huvudingången på Valhallavägen), beroende på planerad promenadväg. De sker i normal takt. Backar och trappor kan förekomma. Vi brukar göra en liten paus för medhavd fika. **Ingen förhandsanmälan** behövs. Ta gärna med någon av dina SPF-vänner! Frågor? Kontakta ledaren!

datum		plats	ledare	telefon
onsdag 7 sept.	kl. 10.30	Karlaplan	Eva Oberger	070 660 4149
onsdag 14 sept.	kl. 10.30	Karlaplan samling för utflykt till Trekanten och besök på café i Gröndal	Eva Oberger	070 660 4149
onsdag 28 sept.	kl. 10.30	Musikhögskolan samling och promenad och fika på Skafferiet Norra Djurgården	Christina Johannisson	0733 888 194
onsdag 19 okt	kl. 10.30	Karlaplan	Christina Johannisson	0733 888 194
onsdag 26 okt	kl. 10.30	Karlaplan	Eva Oberger	070 660 4149
onsdag 9 nov	kl. 10.30	Karlaplan	Christina Johannisson	0733 888 194
onsdag 16 nov	kl. 10.30	Karlaplan	Eva Oberger	070 660 4149
onsdag 23 nov	kl. 10.30	Karlaplan	Eva Oberger	070 660 4149
onsdag 30 nov	kl. 10.30	Karlaplan samling och utflykt till Ulriksdals trädgård med fika	Christina Johannisson	0733 888 194

Till Trekanten och Ulriksdal åker vi med SL så ta med kort eller biljett!

Torsdagspromenader runt Djurgårdskanalen

Promenader under hösten, perioden 1 september - 15 december.

Vi är ett litet gäng pensionärer som varje torsdag går på promenad med eller utan stavar och i alla väder. Vi träffas på **Strandvägen vid Djurgårdsbron**. Avslutar med kaffe på kafé. Har du lust att gå med är det bara att komma **torsdagar kl. 10.00**. OBS! ingen avgift. Vill du veta mer ring Eva Näslund 073-716 24 31!