

Veckobrev vecka 19 (4 – 10 maj 2026)



PUB 8 maj

Körsbärsträden blommar i Kungsträdgården och då är det vår.

Hjärtligt välkomna till

Malmtorpsvägen 25 kl. 17 – 20

Kvällens tema 0 – 100

Meddela gärna att du kommer till

Kerstin Jernström, mobil 070 588 21 03



Boule

**Boulen har startat.
Vi spelar tisdagar 10–12 i Malmtorp.**

Nya spelare är varmt välkomna.
Vid frågor kontakta Birgith Andersson

**Tel: 073 805 17 08
Hälsningar Birgith**

Bowling

Varje **måndag** från kl 11 rullar kloten i Vårby Gårds bowlinghall.

Kontaktperson **Mari-Ann Ståhl 070-575 27 31**

Seniorgympa i Malmsjö sporthall

tisdagar kl 16.15-17.15

Onsdag 6 maj utflykt till, Hare Krishna Korsnäsgården Grödinge



Följ med på en visning av Korsnäsgården

Korsnäs ligger vi Malmsjös sydöstra strand efter Karlslunds ridskola bara några hundra meter in på vägen mot Skansundet och Grödinge kyrka.

Här håller Hare Krishna rörelsen till idag, men Korsnäs har varit mycket mer. Vi får en visning av verksamheten samt lite historia från förr.

Rörelsen har ett starkt fokus på hängivenhet till guden Krishna och följer strikta principer såsom att vara vegetarian, avstå från berusningsmedel och undvika spel om pengar. Huvudverksamhet idag är bokförlaget BBT som producerar rörelsens litteratur som säljs i hela Europa.

Vi ses på parkeringen uppe vid Korsnäsgården lite före 11.00.

Efter besöket kan vi fortsätta till Eldtomta café för fika eller lunch.

Anmälan senast 27 april till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 43 12

Ytterligare information om Hare Krishna:

HARE KRISHNA

Följ med på en visning av Korsnäs gård i Grödinge där rörelsen Hare Krishna sedan 1980 har ett av sina tempel. Vi får en visning av verksamheten samt höra om dess historia.

Krishna är en av hinduismens mest centrala gudar och dyrkas allmänt över hela Indien. Hare Krishna är en västerländsk form av hinduism och rörelsen har ett starkt fokus på hängivenhet till guden Krishna och följer strikta principer såsom att vara vegetarian, avstå från berusningsmedel och undvika spel om pengar.

Efter besöket åker vi till Eldtomta café där vi har bord reserverade för lunch.

Vi samåker med egna bilar från Lindboms kl. 10.30.

Anmälan gör ni till mig senast den 27 april på telefon 070-623 4312 eller på vändande mejl. Tacksam om ni också meddelar om ni kan vara chaufför eller vill vara passagerare.

Korsnäs gård ligger vid Malmsjöns sydöstra strand efter Karlslunds ridskola bara några hundra meter in på vägen mot Skansundet och Grödinge kyrka. Här finns en stor boplats från stenåldern med många fynd, närmare bestämt från mellanneolitikum (ca 3300-2300 f.Kr., den gropkeramiska kulturen).

Vänligen
Kristina

Onsdag den 27 maj kl. 12.30 planerar vi att inta den årliga vårlunchen på Jungfrusund, restaurang Kolmilan.

Restaurangen ligger vid färjeläget.

Vi försöker samåka och parkera på Slagstasidan så slipper vi betala avgift i dagsläget 85: - per bil och enkel resa.

Vi återkommer i nästa veckobrev hur vi hittar lämpliga parkeringsplatser vid Slagsta.

Lunchmenyn består av en husmanskost, kött, fisk eller soppa.

De exakta meny kommer i veckobrevet nr 21 och 22 och vi ser gärna att ni anger önskad rätt kött, fisk eller soppa vid anmälan.

Om vädret tillåter sitter vi ute och njuter.



Anmälan senast 24 maj till

grodinge@spfsenioreerna.se

Mobil Sven-Ove Johansson 070 530 69 15 530 69 15

ÄNGLAGÅRD

I höst spelas Änglagård på Svenska Teatern i Helsingfors. Vi har lyckats få ett antal matinébiljetter preliminärbokade till teatern + biljetter på Viking Line seasidehytter.

Eftersom teaterbiljetterna har särskilda avbeställningsregler så är de preliminärbokade biljetterna reserverade fram till den 15 maj. Därför behöver jag veta senast det datumet hur många som är intresserade av att följa med på denna resa. Observera att det är ett begränsat antal biljetter. Svenska Teatern ligger i centrala Helsingfors.

Avresa Stockholm den 28/9 kl. 16.30
Ankomst Helsingfors den 29/9 kl. 10.30

Änglagård på Svenska Teatern börjar kl. 12.00

Avresa Helsingfors den 29/9 kl kl. 17.15
Åter Stockholm 30/9 kl. 10.00

Pris: 3172 kr/person del i dubbelhytt seaside
3952 kr för enkelhytt seaside

I priset ingår resa med Viking Line seasidehytt, 2 middagar: en buffé inkl. dryck och en á la carte middag (tre rätters gruppmeny) exkl. dryck, två frukostar, A-biljetter på parkett till Änglagård på Svenska Teatern

Änglagård är en svensk musikal från 2023 och är baserad på Colin Nutleys film Änglagård från 1992. En färgstark, storslagen musikal fylld av humor, dramatik och oförglömlig musik av Fredrik Kempe.

Anmälan gör ni till mig absolut senast den 15 maj antingen på telefon 070-623 4312 eller på vändande mejl.

För er information vill jag också redan nu meddela att det blir ingen adventskryssning i år.

Sköna vårhälsningar
Kristina



Rügen, Usedom och Svensk Historia 6 dagar

Vid Östersjökusten ligger flera av de betydelsefulla Hansastäderna. Vi besöker 3 av dem; Rostock, Stralsund och Greifswald. Stralsund och Greifswald var en gång juveler i det svenska stormaktsväldet och erbjuder spännande historia och vackra stadskärnor. Vi gör också två fina heldagsturer till öarna Rügen och Usedom - fyllda med vackra naturupplevelser och historiskt intressanta platser.

DAG 1 - GÖTEBORG - KIEL

Vi börjar vår resa på morgonen och målet för dagen är Göteborg där Stena Lines fartyg avgår mot Kiel framåt kvällen. Efter gemensam middag ombord finns möjlighet till shopping, eller varför inte ta ett glas i baren. Ca 450 km

DAG 2 - ROSTOCK

Efter frukost är vi framme i Kiel klockan 09.15 och på kajens står vår reseledare Gunilla Almevad och tar emot. Vår buss tar oss vidare mot Rostock där vi skall bo 3 nätter på Vienna House by Wyndham Sonne Rostock. Staden har inte tillhört Sverige men är en av Nordtysklands äldsta och mest betydelsefulla Hansastäder. Staden växte fram på 1100-talet när köpmän och hantverkare slog sig ner längs Warnowfloden. Tack vare sitt läge vid Östersjön utvecklades Rostock snabbt till en viktig handelsstad i Hanseförbundet. Efter lunch så träffar ni vår lokala guide som tar er runt i denna trevliga stad. Vi avslutar med att äta middag tillsammans på hotellet.

DAG 3 - RÜGEN

Rügen är Tysklands största ö och ligger i Östersjön, vid Mecklenburg-Vorpommerns kust. Det är en plats med fantastisk natur, rika kulturhistoriska platser och populära badorter. Vår lokala guide tar oss med på en rundtur på ön. Vi lämnar vår buss för en stund och går ombord på "Rasender Roland" - det historiska ångtåget. Tåget har blivit en av Rügens mest populära turistattraktioner, inte bara för sin historia och charm utan också för möjligheten att njuta av öns landskap på ett unikt sätt. Vi stiger av tåget i Sellin och åker ut till kusten. Rügen är kanske mest känt för sina vackra badorter längs Östersjökusten, som erbjuder vita sandstränder, badortsarkitektur och avkopplande atmosfär. Under dagen besöker vi många intressanta platser bl.a Prora, den 4 km långa anläggningen började byggas 1936 som en del av Adolf Hitlers vision om att skapa en gigantisk semesteranläggning. eleganta byggnader i klassisk badortsarkitektur. När vi på vår tillbakaväg kört över bron som sammanbinder Rügen med fastlandet stannar vi också till i Stralsund.

Stralsund har en intressant och viktig historisk koppling till Sverige, som går tillbaka till 30-åriga kriget (1618-1648) och den efterföljande svenska stormaktstiden. Under denna period var Stralsund under svenskt styre, vilket har satt sina spår i staden både historiskt och kulturellt. Ikväll äter vi middag på egen hand.

DAG 4 - USEDOM OCH SVENSK HISTORIA

Denna dag tar vår lokala guide med oss till Usedom. Den största delen av ön är tysk medan en liten del tillhör Polen. Usedom har över 40 kilometer långa vita sandstränder, särskilt på den tyska sidan, som sträcker sig längs kusten från badorten Ahlbeck till Zinnowitz. Ön har en rik historia, som från tidiga slaviska bosättningar till att bli en plats för lyxiga badorter för tysk- och europeisk adel. Till Usedom reste den europeiska överklassen för att semestra. De eleganta badorterna "Kejsarbadorterna" blev populära under 1800-talet och tidigt 1900-tal. Under andra världskriget spelade Usedom en viktig roll i militärhistorien, särskilt i orten Peenemünde. Vi får höra om den mörka historien kring slavarbete som används för att utveckla och bygga V-raketerna. Någon gång under dagen gör vi stopp i Greifswald som var en del av svenska Pommern ända fram till 1815. Under den svenska tiden styrdes Greifswald av svenska guvernörer och blev en strategisk bas för Sverige i regionen. Universitet i Greifswald var ett viktigt säte för utbildning av svenska ämbetsmän och officerare i regionen, och det svenska inflytandet på utbildningen var påtaglig. Framåt kvällen återvänder vi till Rostock och äter middag tillsammans på en trevlig restaurang mitt i staden. Ca 200 km

DAG 5 - ROSTOCK OCH KIEL

Vi startar med frukost och småningom samlas vi för att åka mot Kiel. Vi får en stund på egen hand och det blir även tid för att se lite av Kiel. Vid Schwedenkai mitt inne i centrum väntar Stena Lines fartyg som tar oss tillbaka till Sverige. Ombord njuter vi av en trevlig middag, upptäcker fartygets butiker och sover gott i våra hytter. Ca 300 km

DAG 6 - HEMÅT

Vi äter frukost ombord innan vi lägger till vid kaj i Göteborg klockan 09.15. Därefter börjar hemresan och givetvis gör vi stopp under dagen med möjlighet till intag av mat eller dryck för den som så önskar. Framåt kvällen är vi åter vid hemorten igen. Ca 450 km

SPF SENIORERNA HOLMFAST

Avresa 2026: 23/8

Pris: 11.400:-

I priset ingår:

Bussresa, Båtresa Göteborg-Kiel t/r, med plats i insides tvåbäddshytt, Del i tvåbäddsrum 3 nätter på angivet hotell, 5 x frukost, 4 x middag - antingen serverad eller i bufféform, I programmet förekommande utflykter och entréer.

Reseledare möter på kajen i Kiel.

Tillägg/person:

Del i utsideshytt: 545:-
Enkelrum + enkelhytt insides 1.600:-
Enkelrum + enkelhytt utsides 2.100:-

Hotell på resan:

**** HOTEL VIENNA HOUSE BY WYNDHAM SONNE ROSTOCK, ROSTOCK ****

<https://viennahousebywyndhamsonne.hotelrostock.com/de/>

Anslutning: Södertälje & Järna

Valuta: Euro

Foto: Tyska Turistbyrån

Valutadag: 13/2 2025

OBS! Medtag giltigt pass eller nationellt ID-kort utfärdat av polisen. Vanligt ID-kort eller körkort räknas inte som godkänd legitimation vid gränspassering.

Anmälan sker senast 8/6 till Lena Arenbjörk på tel 070 694 01 15 eller e-post l.arenbjork@gmail.com

Faktura skickas från Björcks Resor efter sista anmälningsdag.

Björcks Resor

08-550 192 15

www.bjorcks.se