

Promenader Östermalm våren 2021

SPF Seniorerna Hedvig Eleonora arrangerar

Om vädret tillåter startar vårens promenader onsdagen den 3 februari kl. 10.00 och avslutas onsdagen den 9 juni. Fram till och med den 17 mars genomförs de varje vecka och under perioden 31 mars – 9 juni varannan vecka. De startar från Karlaplan (Flygarmonumentet) eller Musikhögskolan (huvudingången på Valhallavägen), beroende på planerad promenadväg.

Promenaderna sker i normal takt. Backar och trappor kan förekomma. Vi brukar göra en liten paus för medhavd fika. Ingen föranmälan behövs. Ta gärna med någon av dina SPF-vänner!

Har du frågor inför en promenad, t.ex. vid dåligt väder eller risk för halka, kan du kontakta ledaren.

Schema för vårens promenader:

- **Onsdag 3 februari** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Katarina Krook, 070-208 83 45
- **Onsdag 10 februari** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94
- **Onsdag 17 februari** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Gerd Henriksson, 070-533 16 46
- **Onsdag 24 februari** kl. 10.00 från Musikhögskolan
ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94
- **Onsdag 3 mars** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 10 mars** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 17 mars** kl. 10.00 från Musikhögskolan
ledd av Christina Johannisson, 073-388 81 94
- **Onsdag 31 mars** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 14 april** kl. 10.00 från Musikhögskolan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 28 april** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 12 maj** kl. 10.00 från Musikhögskolan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 26 maj** kl. 10.00 från Musikhögskolan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49
- **Onsdag 9 juni** kl. 10.00 från Karlaplan
ledd av Eva Oberger, 070-660 41 49.

Promenader andra Östermalmsföreningar välkomnar oss till

SPF Seniorerna GÄRDET DJURGÅRDEN

PROMENADER runt Djurgårdskanalen

Första promenaden tar vi torsdag 14 januari.

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.

PROMENADER från Kampementsbadet

Första promenaden tar vi torsdag 14 januari.

Vi går alla torsdagar med eller utan stavar. Har du lust att gå med är det bara att komma torsdagar kl.10.00. OBS! ingen avgift.

Vill du veta mer ring Kerstin Ehnborn 070-275 02 20 eller kerstin.ehnbom@gmail.com

SPF Seniorerna ENGELBREKT

PROMENADER

5 – 7 km, matsäck medtages.

Onsdag 10 februari kl. 10:30 Östra Station (*utanför ingången*).

Onsdag 24 februari kl. 10:30 Tessinparken (*nedanför parken vid Valhallavägen*).

Onsdag 10 mars kl. 10:30 Östra Station.

Onsdag 24 mars kl. 10:30 Tessinparken.

Onsdag 7 april kl. 10:30 Östra Station.

Onsdag 21 april kl. 10:30 Tessinparken.

Onsdag 5 maj kl. 10:30 Östra Station.

Onsdag 19 maj kl. 10:30 Tessinparken.

Vid frågor ring Charlotte Chatillon-Winbergh 070-660 52 29.