

SPF Seniorerna Järfälla

Motionsvandringar, vintern och våren 2025, med kulturinslag

<u>Namn</u>	<u>Mobiltelefon</u>	<u>Samordnare/Ledare</u>
Yvonne Eklund	070-3299918	Samordnare
Bengt Book	070-2711655	Ledare
Lilian Eriksson	070-2224823	Ledare
Lars Sundin	073-0852276	Ledare
Barbro Ek	070-4809787	Ledare
Per Strömgren	070-5925601	Ledare

Sthlm

VÄLKOMMEN till vårens Fredagsvandringar!

Här nedan anges plats och tid för samling, vilken baserar sig på pendeltågsresa från Jakobsberg mot Stockholm och Västerhaninge kl. 9.13 respektive kl. 9.16 mot Kungsängen. Var och en väljer själv den lämpligaste resvägen till samlingsplatsen enligt nedan. Vi vandrar varierande sträckor, från ca 5 till 10 km i "prattakt". Den sociala samvaron är viktigare än ett alltför svett drivande tempo.

- 7 febr** **Säby gård – Säbysjön runt – motsols – Säby gård**
Lilian Samling på P-platsen vid Säby gårds ridhus, kl 9.35, där vandringen påbörjas omedelbart
10 km den ovan angivna ruten. Avslutning sker vid Säby gård.
- 14 febr** **Sthlm södra – norra Årstaviken – södra Årstaviken - Gröndal**
Lars Efter tågets ankomst till Sthlm södra, kl 09.39, går vi ovan angiven rutt. Avslutning sker
7 km i Gröndal där vi tar tvärbanan hemåt.
- 21 febr** **Säby gård – Järvafältet - Häggvik**
Per Samling på P-platsen vid Säby Gårds ridhus, kl 9.35, där den ovan angivna ruten
7 km påbörjas omedelbart. Avslutning sker vid Häggviks pendeltågs station.
- 28 febr** **Odenplan – Hagaparken – Lings grav – Koppartälten – Haga Norra**
Lilian Efter ankomst till Odenplan, kl 9.31, går vi till Hagaparken och utmed Brunnsviken till
8 km Lings grav. Avslutning sker vid Haga Norra, där vi tar buss 515 till Odenplan.
- 7 mars** **Jakobsbergs bussterminal – Andeboda – Fruns backe – Barkarby station**
Bengt Efter samling i bussterminalens södra del kl 9.25, startar vi ovanstående vandring och
8 km avslutar vid Barkarby station.
- 14 mars** **Sthlm C – Kungsholmen – Lilla Essingen – Stora Essingen - Alvik**
Barbro Efter pendeltågets ankomst till Sthlm C kl 9.34, samlas vi framför stationshuset på
8 km Centralplan där ovan angiven vandring startar. Avslutning sker vid Alviks station.



Studieförbundet
Vuxenskolan

- 21 mars** **Sndviksskolan – Hummelmora Hage – Skäftingeholmen – Högby (Prismavägen)**
Yvonne Vi samlas i bussterminalen och tar buss 553V, läge E, kl 9.21 till Sandviksskolan där
6 km ovanstående rutt startar omedelbart efter bussens ankomst. Avslutning sker vid
 hållplats Prismavägen.
- 28 mars** **Enskede Gård – station Linde – Skanskvarn – södra Årstaviken – station Årstafältet**
Yvonne Efter ankomst till Odenplan, kl 9.31, byter vi till T-banans gröna linje mot Hagsätra kl 9.36.
7 km Vid ankomst till Enskede Gård startar vi omgående ovanstående vandring och avslutar vid
 tvärbanans station Årstafältet.
- 4 april** **Sandviksskolan – Hummelmora – Kyrkhamn – Bondevägen**
Lilian Efter samling i bussterminalen åker vi med buss 553V, läge E, kl 9.21 till hållplats Sand-
7 km viksskolan där vi påbörjar ovanstående vandring. Vi avslutar vid hållplats Bondevägen.
- 11 april** **Vällingby – Brommaplan via Bromma kyrka**
Per Vi tar pendeln till Spånga där vi kl 9.31 byter till buss 179 mot Vällingby. Efter ankomst
7 km påbörjar vi ovanstående vandring direkt och avslutar vid Brommaplans tunnelbana.
- 18 april** **UPPEHÅLL! Obs! Långfredagen, med inställda pendeltåg!**
 Inga av ledare ledda vandringar!
- 25 april** **Liljeholmen – Lyran – Bredängs station**
Lars Efter ankomst till Sundbyberg byter vi till tvärbanan. Kl 9,32, mot Sickla. Vid ankomst
7 km Liljeholmen startar vi omgående ovan angivna rutt och avslutar vid Bredängs station.
- 2 maj** **Vitsippsvandringen till Hansta naturreservat t o r samt terminsavslutning**
Bengt Samling, på P-platsen, vid Säby gårds ridhus, kl 9.35, där även avslutning sker efter
10 km hemkomsten.

-
- * Tag med gott humör, matsäck med varm dryck, sittunderlag och varmt plagg för uterast.
 - * Vid halt väglag: Utrusta dig med broddar och helst kängor/stövlar!
 - * Vid vattenansamling, snöhinder eller stark kyla, kyleffekt 15 minusgrader eller mera, kan ansvariga ledare ställa in, förändra eller korta av en ovan definierad vandring.
 - * Ingen deltagare får vandra före ledaren! Vi går på vägens vänstra sida! Deltagare, som avser att avvika från gruppen, skall föranmäla detta till en av de två ledarna.
 - * Råkar du ut för trafikhinder eller annan försening bör du kontakta en av ledarna!
 - * SPF´s försäkring – som ingår i medlemsavgiften – kan ge ersättning för skada, som uppstår vid eller på väg till/från föreningsaktiviteter.

SKÖN SOMMAR!

Yvonne Bengt Lilian Lars Barbro Per

ARBETSPLAN

Vårterminen 2025

Ämne: Vandringar – med kulturinslag – till fots i Järfälla och närliggande orter/områden inom SL:s trafikområde.

Cirkelledare: Bengt Book, Lilian Eriksson, Lars Sundin, Barbro Ek, Per Strömgren och Yvonne Eklund (kontaktperson).

Mobiltelefon: 070-329 99 18 **E-post:** nonne eklund@gmail.com

Lokal: Varierande, utomhus.

Studielitteratur: Järfällaboken, Kulturstigar i Järfälla, Görvälkilen från luften, Alla dessa promenader, Utflyktsmål m fl. Olika topografiska m fl kartor.

Tidskrifter/broschyror: Flera bl a Järfälla hembygdsblad och Upplands Broleden 2012.

Material hämtat på nätet (adress hemsida): Åtskilligt, t ex även från Wikipedia.

Vi vill studera följande ämnesområden: I, dels Järfälla, dels Stockholms län och Håbo kommun: natur, geografi, historia och bebyggelsemiljöer.

Vårt mål med verksamheten är: Genom veckovisa vandringar på fredagar, med information om historiska platser, geografi, geologi, växtlighet, bebyggelse och andra sedvårdheter, skall vi uppnå vårt friskvårdsmål med fysisk aktivitet och social gemenskap samtidigt som vi berikar vårt vetande, om vår närmiljö och dess förändringar.

Så här skall vi arbeta (teoretiskt, praktiskt, studiebesök mm): Ledarna planerar och rekognoserar turerna samt studerar lämpliga, kortare stopp. Sedan vandrar vi allihop tillsammans, 5 – 10 km, och får information under vägen om och vid olika sedvårdheter. Pauser – efter behov. En gemensam rast.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

**Redovisning av gruppens arbete till SV sker via web-formulär.
Vår kontakt hos SV: Kundtjänst för Föreningstjänsten.**