

Aktivitetsprogram

Januari – augusti 2024

När du vill delta i en aktivitet ska du, om annat inte anges nedan, anmäla dig till Lillebil Grass via e-post spf-vikingarna@bykyrkby.se, eller genom att ringa eller skicka SMS till **072-152 33 17**.

Betalningsalternativ

Om annat inte anges betalar du

- i förväg med Swish (**123 674 10 94**) eller
- i förväg med BankGiro (**5093-3159**) eller
- på plats med kontanter eller Swish

När du swishar eller betalar via bankgiro, ange datum för aktiviteten och namn på eventuell medföljande.

Vi har nu ett resesamarbete med SPF Seniorerna Järfälla. Anmälan till och betalning av dessa resor framgår av aktivitetsbeskrivning nedan. Vi är garanterade 10 platser, men kan få fler om utrymme finns.

Eventuella ändringar i programmet meddelar vi via SMS, e-post och på vår hemsida spf.se/vikingarnaupplandsbro



23 januari (tisdag) kl. 17.00

MIDDAG PÅ SPORTSBAREN

Gemensam middag på Sportsbaren i Kungsängen med förrätt, huvudrätt och kaffe med kaka. Alkoholfri dryck ingår, men vill du ha andra drycker kan du själv beställa på plats till SPF-priser för kvällen.

Plats

Sportsbaren vid Kungsängens pendelstation.

Avgift

Subventionerat pris 290 kr.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 17 januari. Ange om du vill ha kött eller fisk, samt om du har någon matallergi.



31 januari (onsdag) kl. 15.00

MÅNADSMÖTE, INFORMATION OM ÄLDREBOENDEN

Vi får besök av representanter för de äldreboenden vi har i kommunen som informerar om verksamheten och svarar på frågor.

Plats

Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift

40 kr för fika och lotter.

Anmälan

Senast 29 januari.



9 februari (fredag) kl. 13.00

VARDAGSLUNCH PÅ SPORTSBAREN

Gemensam lunch på Sportsbaren med deras erbjudande för 65+ efter kl. 13.00. Vill du ta med någon vän som ännu inte är med i SPF går det också bra. Var och en betalar för sig själv.

Plats

Sportsbaren vid Kungsängens pendelstation.

Avgift

Lunchen betalas på plats till restaurangen. Preliminärt pris 79 kr (ordinarie pris 129 kr).

Anmälan

Ingen föränmälan.



21 februari (onsdag) kl. 15.00

ÅRSMÖTE

SPF Seniorerna Vikingarna Upplands-Bro årsmöte.

Plats

Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift

Ingen avgift. Föreningen bjuder på fika och smörgås.

Anmälan

Senast 18 februari. Det är bra om du anmäler dig så att vi kan beräkna antal smörgåsar som vi ska beställa.



28 februari (onsdag) kl. 15.00

MÅNADSMÖTE – MUSIKUNDERHÅLLNING MED THOMAS GEE

Thomas Gee spelar och sjunger otroligt bra och fångar samtidigt publiken med galna upptåg. Allsång är ett faktum med denne speleman. Repertoar ca 1200 låtar från då och nu.

Plats

Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift

40 kr för fika och lotter.

Anmälan

Senast 25 februari.



28 februari (onsdag)

RESA TILL MUNKTELLMUSÉET OCH ROLF BERGS BUTIK MED SPF JÄRFÄLLA

Bussresa till Rolf Bergs butik och Munktellmuséet i Torshälla. Fika på konditori Amarant och lunch på Pilkrogs värdshus. Besök på IKEA:s återbruksgalleria Retuna.

Plats

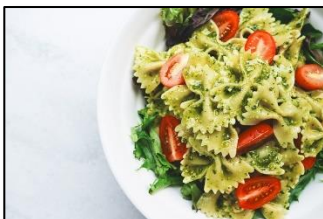
Buss avgår från Jakobsbergs bussterminal, södra delen, kl. 07.15 och från Kallhälls bussterminal kl. 07.30.

Avgift

995 kr. Betalas till Resekompaniet mot faktura.

Anmälan

Senast 22 januari på tel. 08-580 274 20 eller via mejl till exp@spfseniorernajarfalla.se. Meddela önskad upphämtningsplats. Tala om att du är medlem i SPF Vikingarna Upplands-Bro.



8 mars (fredag) kl. 13.00

VARDAGSLUNCH PÅ SPORTSBAREN

Gemensam lunch på Sportsbaren med deras erbjudande för 65+ efter kl. 13.00. Vill du ta med någon vän som ännu inte är med i SPF går det också bra. Var och en betalar för sig själv.

Plats

Sportsbaren vid Kungsängens pendelstation.

Avgift

Lunchen betalas på plats till restaurangen. Preliminärt pris 79 kr (ordinarie pris 129 kr).

Anmälan

Ingen föränmälan.

15 mars (fredag)

RESA TILL GUSTAVSBERGS PORSLINSMUSÉUM OCH SIGGESTA GÅRD MED SPF JÄRFÄLLA

Bussresa till Gustavsberg med guidad visning av porslinsmuséet. Lunch på Siggesta Gård med närproducerad mat. Besök i delikatessbutiken.

Plats

Buss avgår från Jakobsbergs bussterminal, södra delen, kl. 09.00 och Kallhälls bussterminal kl. 09.30.

Avgift

985 kr. Betalas till Resekompaniet mot faktura.

Anmälan

Senast 15 februari på tel. 08-580 274 20 eller via mejl till exp@spfseniorenajarfalla.se. Meddela önskad upphämtningsplats. Tala om att du är medlem i SPF Vikingarna Upplands-Bro.



20 mars (onsdag)

BUSSRUNDTUR I UPPSALA

Vi får förmiddagsfika på Odinsborg i Gamla Uppsala, bussguidning i Uppsala, lunch och kaffe, guidning i Domkyrkan och i Bror Hjorts hus samt eftermiddagsfika.

Plats

Avresa från Bro Centrum kl. 09.15 och från Kungsängens station kl. 09.25. Åter ca kl. 18.00.

Avgift:

750 kr (subventionerat)

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 25 februari.



3 april (onsdag) kl. 15.00

MÅNADSMÖTE MED BISTÅNDSHANDLÄGGARE OCH HEMTJÄNST

Kommunens biståndshandläggare informerar och svarar på frågor tillsammans med representanter från hemtjänst.

Plats

Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift

40 kr för fika och lotter.

Anmälan

Senast 1 april.



19 april (fredag) kl. 13.00

VARDAGSLUNCH PÅ SPORTSBAREN

Gemensam lunch på Sportsbaren med deras erbjudande för 65+ efter kl. 13.00. Vill du ta med någon vän som ännu inte är med i SPF går det också bra. Var och en betalar för sig själv.

Plats

Sportsbaren vid Kungsängens pendelstation.

Avgift

Lunchen betalas på plats till restaurangen. Preliminärt pris 79 kr (ordinarie pris 129 kr).

Anmälan

Ingen föränmälan.



24 april (onsdag) kl. 15.00

MÅNADSMÖTE MED CLAES ELFSBERG

Återigen en representant från SVT. Denna gång den välkände Claes Elfsberg med lång erfarenhet från SVT, även som vinnare i programmet På Spåret år 2021 tillsammans med Magdalena Forsberg. Claes har också i samband med sin pensionering protesterat mot åldersfixeringen i arbetslivet där äldre medarbetare inte får jobba kvar även om de vill.

Plats

Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift

40 kr för fika och lotter.

Anmälan

Senast 22 april.



24 – 27 april

ISLAND MED SPF JÄRFÄLLA

Resa med CK:s resor till Island, vulkanernas och sagornas ö. Bland annat besök på Haldor Laxness Muséum, Alafoss Ullspinneri och bad i varma källor. Utfärd till berömda sevärdheter som Geysir, Gullfoss och Tingvalla.

Plats

Utresa från Arlanda preliminärt den 24 april kl. 13.50. Återkomst den 27 april kl. 15.40. Buss hämtar i Jakobsberg och Kallhäll.

Avgift

17200 kr. Betalas till researrangören mot faktura.

Anmälan

Senast 29 januari på tel. 08-580 274 20 eller via mejl till exp@spfseniorernajarfalla.se. Meddela önskad upphämtningsplats. Tala om att du är medlem i SPF Vikingarna Upplands-Bro.



15 maj (onsdag) kl. 15.00

MÅNADSMÖTE – FÖRELÄSNING AV BIRGER ÖHMAN

Birger Öhman, hälsoprofil 80+ och författare till boken "Bli yngre med tiden" beskriver hur man genom små förändringar av livsstil kan förebygga ohälsa och fördröja åldrande. Motion, kost och sömn är centrala bitar.

Plats

Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift

40 kr för fika och lotter.

Anmälan

Senast 13 maj.



24 maj (fredag) kl. 13.00

VARDAGSLUNCH

Gemensam lunch på Sportsbaren med deras erbjudande för 65+ efter kl. 13.00. Vill du ta med någon vän som ännu inte är med i SPF går det också bra. Var och en betalar för sig själv.

Plats

Sportsbaren vid Kungsängens pendelstation.

Avgift

Lunchen betalas på plats till restaurangen. Preliminärt pris 79 kr (ordinarie pris 129 kr).

Anmälan

Ingen föränmälan.





29 maj (onsdag)

BUSSRUNDTUR I KOMMUNEN

Vår grannförening SPF i Sollentuna hade förra året en bussrundtur i Upplands-Bro som blev mycket uppskattad. Och varför ska vi alltid behöva gå över ån efter vatten? Guide är Lars Wahlström som arbetat många år i kommunen och kan mycket om de besöksmål som gäller. Vi besöker Håtuna kyrka, Bro Hofs slott, äter lunch på galoppbanan Bro Park samt passerar Livgardet, Stäkets borg och Lejondals slott.

Plats

Avresa från Kungsängens station kl. 11.00, från Bro Centrum kl. 11.20.

Avgift

Subventionerat pris 490 kr med lunch och guide.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 15 maj.



14 juni (fredag) kl. 13.00

VARDAGSLUNCH

Gemensam lunch på Sportsbaren med deras erbjudande för 65+ efter kl. 13.00. Vill du ta med någon vän som ännu inte är med i SPF går det också bra. Var och en betalar för sig själv.

Plats

Sportsbaren vid Kungsängens pendelstation.

Avgift

Lunchen betalas på plats till restaurangen. Preliminärt pris 79 kr (ordinarie pris 129 kr).

Anmälan

Ingen föranmälan.



18 juni (tisdag) **preliminärt**

STUDIEBESÖK PÅ BRO GALOPP

Vi planerar ett kvällsbesök på Bro Park med tävlingar och en guidad tur bakom kulisserna. Vid programmets "pressläggning" är de guidade turerna ej fastställda och prissatta (tidigare år har avgiften varit 200 kr per person inklusive inträde.

Vi återkommer med exakt datum och pris via e-post, sms, hemsidan och Facebook.

Plats

Bro Park.

Avgift

Ej fastställd.

Anmälan

Senast 10 juni. När du anmäler dig informerar Lillebil om tider och priser. Du som behöver skjuts eller har skjuts att erbjuda, uppge detta vid anmälan då samåkning är att föredra.



28 augusti (onsdag)

BUSSRESA TILL NORRTÄLJE

Där besöker vi Norrtälje Bränneri och bjuds på välkomstdryck och guidad visning. Det blir lunch med kaffe och sedan besök i Pythagoras Industrimuseum. Eftermiddagsfika med kaka "från bussen".

Plats

Avresa från Bro Centrum kl. 09.00, från Kungsängens station kl. 09.10. Åter ca kl. 17.30.

Avgift

990 kr (subventionerat).

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 16 juli.

FASTA AKTIVITETER



Boule

Vi spelar under vintern på tisdagar och onsdagar kl. 10 – 12 inomhus i Bro Sporthall med start 9 januari fram t.o.m. 7 maj. Sedan håller vi till på gamla idrottsplatsens grusplan vid Bydegårdsvägen i Kungsängen. Vid regn spelar vi under järnvägsbron vid Svartviksvägen. Nya deltagare är varmt välkomna. Ta med egna boulekulor och egen fikakorg. När vi spelar i Bro Sporthall finns även möjlighet att köpa fika på plats.

Kontakt

Hans Dahlberg (073-687 61 22, hans.dahlberg44@gmail.com)



Bridge

Vi spelar tisdagar kl. 12 – 17 i samlingslokalen på Torget 4 i Kungsängen från och med den 9 januari.

Terminsavgift

200 kr.

Bordsavgift

För icke-medlemmar 30 kr per spelomgång.

Kontakt 1

Bertil Gustavsson (070 747 36 92, bevege@telia.com).

Kontakt 2

Anders Eklöf (070-315 24 22, anderseklof@icloud.com)



Läsecirkel

Vi träffas i caféet Torget 4 varannan måndag kl.13 med början den 15 januari. Vi tar en fika och pratar och tipsar om böcker som vi har läst.

Kontakt

Marianne Stigle (073-730 31 45, mariannestigle@gmail.com)



Målargrupp

Träffas på Torget 4 i Kungsängen i den s.k. Samlingssalen torsdagar kl.10 – 12.30 (ibland 13.00) inklusive fikastund. Startar den 18 januari och pågår fram till mitten av april. Vi målar i akvarell men det kan också bli oljemålning för den som vill.

Finns det fler intresserade så kontakta verksamhetsledaren Krister enligt kontaktuppgifter nedan. Antal deltagare måste dock av praktiska skäl begränsas och först till kvarn gäller. Gärna fler manliga deltagare!

Kontakt

Krister Saldenius (073-815 19 70, ksaldenius@gmail.com)



Seniorträning på gym

SPF-grupp med seniorträning på gym med personlig tränare för gruppen där deltagarna får vara rätt ostörda av andra. Gymmet som heter Your Health, finns på Västra Rydsvägen 142B. Det går bra om fler vill ansluta till gruppen där träningen är individuellt utformad och anpassad efter de egna förutsättningarna. Gruppen möts onsdagar kl. 10 – 11 med efterföljande fika. Start den 17 januari. Kostnad för klippkort med 10 tillfällen är 900 kr. Ett 4-veckorskort kostar 350 kr. Ett gratis provträningsspass.

Kontakt för anmälan

Chanaka (070-755 45 13, yourhealthpt@gmail.com)