

Inbjudan till årsmöte

22 mars 2022, kl. 13.00

i Allaktivitetshuset, Sturegatan, Sundbyberg

Årsmöteshandlingar kommer att finnas vid entrén. De kan också hämtas i vår lokal, Vegagatan 22, 15 mars kl. 09.00–11.00.

Motioner till mötet skall ha inkommit till styrelsen senast 21 februari.

Välkomna!

Vaccinerade så klart!

SPF Sundbyberg, Vegagatan 22, 172 34 Sundbyberg.
Telefon: 073-376 22 93 (08-28 40 58). Plusgirokonto: 22 68 49-8.
e-postadress: spf-sundbyberg@bredband.net
Hemsida: www.spf.se/sundbyberg
Expeditionen är öppen tisdagar kl. 09–11.

Medlemsbladets redaktion – redaktör: Christer Schwab,
ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Mot ljusare tider

Nytt år och nya friska tag!

Hoppas alla mår bra och att restriktionerna från Hälsomyndigheten snart ändras så att vi kan börja ”leva” igen. Vi tänker hålla lokalen öppen för de verksamheter som redan är planerade för våren om inte läget drastiskt förändras.

Som ni ser på inbjudan till årsmötet på första sidan är årsmötet för verksamhetsåret 2021 framflyttat till slutet av mars i stället för i slutet av februari som det egentligen ska vara. Om restriktionerna kvarstår får vi skjuta på mötet ytterligare, vilket vi innerligt hoppas att vi slipper.

Programgruppen har gjort upp ett digert program för vintern och våren, som vi hoppas kunna genomföra. Programmet kommer att mejlas ut separat till de medlemmar som får Medlemsbladet till sina mejladresser så att det kan skrivas ut och hanteras lättare.

Kommunen har tidigare år ordnat en seniormässa i Hallonbergen, som har skjutits på framtiden på grund av coronapandemin. Tills vidare har man planerat den till 31 mars. Vi får se hur det blir med det.

Jag ser fram emot att få träffa er snarast på någon av alla våra aktiviteter.

Vi kan i alla fall börja se lite ljusare på tillvaron, nu när vi går mot ljusare tider!

Ginger Jureskog
ordförande

Projekt Kvarnstugan i Ursvik – inredning för mellanboende

Vid Ursviks Torg och vid Tvärbanans blivande hållplats har byggnad-
det påbörjats av vad som kommer
att bli ett hus i 12 våningar för
bostadsrätter, och ett mindre hus
i fem våningar, båda med lokaler/
affärer i bottenplanet. De tre översta
våningarna i det lägre huset kommer
att inredas för s k mellanboende.
Eventuellt blir en terrass på taket
tillgänglig för mellanboendet.

De två nedersta våningarna rym-
mer ungdomsverksamhet, bibliotek
och fritidsverksamhet – mest under
dagtid. Bygget har startats med ett
underliggande garage i det lägre
huset.

Bostäderna i mellanboendet
planeras till 10 lägenheter per våning
med lägenhetsareor varierande
mellan 41 och 59 m². Hyreskostnad
beräknas för närvarande till 2 300 kr
/m², vilket innebär en avgift mellan
7 800 och 11 300 kr per månad.

Lägenheterna utrustas med pentry-
kök och i badrum/dusch, tvättmaskin
och torktumlare samt egen balkong.
Gemensamhetsutrymme är inte
planerat.

Projektet beräknas stå klart år
2023–2024. Bygget sker i samråd
mellan Förvaltaren och Arkitektfir-
man Belatchew. Samråd har vidare
ägt rum mellan förvaltare/arkitekt
samt SPF och PRO för att få med de
små detaljer som är viktiga i detta
sammanhang.

Rolf S Lindh

Valberedningen behöver dig!

**Tycker du det är bra att
SPF Seniorerna finns i
Sundbyberg?**

Vill du hjälpa till för att det
även i fortsättningen ska
ledas av bra medlemmar
– då behövs du i valbered-
ningen.

Ställ upp och hör av dig
till Kerstin Inebäck,
070 226 60 51.



Vi behöver dig!



Ett mellanboende

är en boendeform som riktar
sig till personer, 65+, som
inte lider av några allvarligare
sjukdomar. Det skiljer sig från
biståndsbedömt trygghetsbo-
ende. Lägenheterna upplåts
som vanliga hyresrätter med
 eget hushåll, utan kommunal
service.

”Gröna stugan” i lokalen följande datum:

1/2, 8/2, 22/2, 8/3, 15/3, 29/3, 5/4, 12/4, 19/4. Därefter ses vi vid Lötsjön.

Tisdag 15 februari

Alla hjärtans dag firar vi med något gott till kaffet i lokalen.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Kerstin Söderbäck, tel. 070-565 05 90, 1–10 februari från kl. 09.00.

Kostnad: 60 kr per person.
Begränsat antal: 25 personer.

Tisdag 1 mars

Fettisdagen. Nybakade semlor och kaffe serveras i lokalen.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Ulla Burman, tel. 070-759 72 30, 4–24 februari från kl. 09.00.

Kostnad: 70 kr per person.
Begränsat antal: 25 personer.

Onsdag 2 mars, onsdag 9 mars, onsdag 16 mars

Stads- och kulturvandringar.

Vårens stads- och kulturvandringar kommer att fortsätta på Södermalm. Vi kommer att vandra i kvarteren runt Katarina kyrka. Vandringen tar ca 1,5 timmar. Start: 2.3 kl. 10.00.

Kostnad: 50 kr per gång. Vi träffas första gången på Södermalmstorg (Slussen).
Obs! Obligatorisk anmälan inför starten till Ingegerd Sunesson, lasse.ingegeerd@outlook.com eller tel. 08-28 03 51.

Tisdag 8 mars

Lunchpatrullen. Reservera dagen för Lunchpatrullen. Har du anmält intresse (se info på sid. 8) kommer inbjudan via mejl.

Torsdag 10 mars

Vi träffas i föreningslokalen. Gubbverkstan är en ideell förening, som funnits i Sundbyberg i mer än 40 år. Dan Kjellser presenterar den ideella verksamheten för pensionärer, kvinnor och män. Verkstan har maskiner för träbearbetning, reparerar trasiga föremål, tar emot beställningar samt säljer egna artiklar.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Christer Söderbäck, tel. 070-410 08 37, 3–8 mars från kl. 9.00.

Kostnad: 60 kr per person.
Begränsat antal: 25 personer.
Gå gärna in på verkstadens hemsida www.gubbverkstan.com

Fredag 18 mars

Pubafton. Vi träffas i träffpunkten Allén. Åter god mat, tar ett glas vin eller öl till självkostnadspris och umgås med nya och gamla vänner.

Tid: 17.30.

Anmälan till Lena Dagbacke, tel. 073- 245 92 90, eller Kerstin Söderbäck tel. 070- 565 05 90 3–10 mars, från kl. 09.00.

Kostnad: 150 kr per person.

Tisdag 22 mars

Årsmöte. I år har vi bokat Allaktivitetshuset, Sturegatan 10. Sedvanliga årsmötesförhandlingar och lotteri. Därefter serveras kaffe och bakelse till dem som så önskar.

Kostnad: 70 kr per person.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Ginger Jureskog, tel. 070-776 04 76, 10–18 februari från kl. 09.00.

Torsdag 24 mars

I lokalen visar Trikåbasaren, Lena Söder, nyinkomna vår- och sommarkläder.

Tid: 17.30.

Kostnad: 60 kr per person.
Begränsat antal: 25 personer.

Anmälan till Ginger Jureskog, tel. 070-776 04 76, 7–18 mars.

Onsdag 6 april

Båtresa planeras med Viking Lines ”Rosella” till Mariehamn t/r. Varannan onsdag är Café Rosella tillbaka och den här dagen är Ulf Elfving ansvarig och har bjudit in Jan Guilou som gäst.

Tider: 10.00 avresa från Vegagatan 22. 12.00 avgår båten från Kapellskär. 17:30 åter i Kapellskär. 19.00 åter i Sundbyberg.

Lunchbuffén är reserverad för oss direkt efter avgång och pågår kl. 13.30–14.30.

Kostnaden: 420 kr per person, inkluderar buss- och båtresa t/r samt lunchbuffé, där även dryck

ingår. Priset gäller om vi blir minst 35 deltagare, vilket vi satsar på för att bussen ska hämta och lämna på Vegagatan.

Anmälan till Margareta Åhgren, tel. 070-560 57 66 mellan 25 februari och 1 mars från kl. 09.00. Betalning till plusgirokonto 22 68 49-8 senast den 15 mars.

Tisdag 26 april

Säsongsavslutning i lokalen med skivor till kaffet! En repris på det som vi hade i höstas. Tag gärna med egna skivor. Vi spelar några skivor och pratar kanske om något trevligt musikminne.

Efter kaffepausen spelar vi 78-varvare med kända melodier.

Tid: 13.00–15.00.

Kostnad: 60 kr per person.

Anmälan till Rolf S Lindh, tel. 070-565 80 40, från 19 april och från kl. 09.00.

Vaccinerad så klart!

Viktigt om föranmälan

Din föranmälan till resor och andra arrangemang är bindande. Om du får förhinder, måste du genast ringa återbud, annars får du betala de kostnader vi haft.



Efter år av kamp – ett nytt förslag på torg. Foto: Sundbybergs kommun.

Nätverket Trivsamt Stadskärna i Sundbyberg bevakar aktivt kommunens utbyggnadsplaner

Vid månadsmötet 9 november i Folkets hus i hade ett fyrtiotal medlemmar samlats för att lyssna på Birgitta Lind och Anders Bolin, som talade om Nätverket Trivsamt Stadskärna i Sundbyberg, syftet med nätverket, vad som uppnåtts och vad som kommer att göras.

Allt började med beslutet att järnvägen genom Sundbybergs centrum skulle breddas från två till fyra spår och grävas ner i en tunnel – ett projekt som skapar stora utvecklingsmöjligheter för stadskärnan. Men trots medborgardialoger om projektet under 2013/14, som tydligt pekade på sundbybergarnas önskan att bibehålla den småskaliga och variationsrika stadsmiljön, så presenterade ändå staden år 2016 ett förslag som gick stick i stäv med detta. Nu skulle höga hus byggas, torget försvinna och staden förtätas. Sundbyberg centrum skulle då bli allt annat än trivsamt och

småskaligt. Den omedelbara konsekvensen blev att ett nätverk bildades för att kämpa mot stadens planer och utforma bättre alternativ.

Nätverket har sedan dess arrangerat möten för allmänhet och politiker, lämnat yttrande om stadens planer, informerat, skapat alternativa planer, material, en hemsida och samtalat med ansvariga politiker.

Resultat så här långt är att torget kommer att bli kvar och breddas över den tänkta järnvägstunneln. Planerna på ett ”studenthus”, högt och smalt, längs Landsvägen har strukits. Men vid torget planeras ett högt kontorshus med den nya stationen i bottenvåningen. Vem gillar tanken med en sådan stationsbyggnad som kommer att skugga torget och skapa en otrivsamt miljö?

Farligt gods. I tunneln kommer också farligt gods att transporteras. Det innebär risk för brand och explo-

sioner. Därför har Trafikverket angivit en säkerhetszon, som ska sträcka sig fem meter över tunnellocket och flera meter bortanför tunnelns bägge ytterväggar. Där får inga permanenta arbetsplatser finnas.

Ändå vill kommunen låta bygga ett högt kontorshus över denna skyddszon. Man undrar hur säkerheten blir för alla människor som ska vistas i huset och hur de ska evakueras om något händer i tunneln. Nätverkets förslag är i stället ett lågt och vackert resecentrum, som kan anpassas till ställda säkerhetskrav. Under våren förväntar vi ett mer definitivt förslag från kommunen. Då måste vi sundbybergare vara beredda att agera!

Under kommande år kommer vi också att få se mer detaljerade planer för områdena söder om Järnvägs-gatan och kring Marabouparken. Nätverket kommer att bevaka också dessa planer och agera för att det som byggs blir måttfullt, luftigt och ljusst.

Först en bit in på trettioalet är antagligen hela projektet klart. Därför gäller det att orka kämpa ända till slutet. Lind och Bolin avslutade med att understryka vikten av uthållighet och att fler måste engagera sig för en trivsamt stadskärna. En uppmaning som flera deltagare hörsammade och anmälde sig för fortsatt information och deltagande i det framtida arbetet.



Foto: Sundbybergs kommun.



Om färdtjänst och linjetrafik

Färdtjänsten drivs av Närtrafiken i Stockholms län och är en kollektivtrafik som först och främst är till för äldre och för personer med funktionsnedsättningar, men alla är välkomna att resa.

Bussarna kommer nära dig som vill resa och nära dit du vill resa. Eftersom man håller ett lugnt tempo och föraren ger lite extra service till dem som behöver, kan bussen ibland bli försenad.

Linjetrafiken: Bussarna har 15–20 sittplatser och utrymme för minst en rullstol eller barnvagn. En ramp gör påstigningen enkel för dig med rullstol. SL:s taxor gäller för dig som inte har färdtjänstkort. I Sundbyberg trafikeras linjerna 951 och 952 och påstigning måste beställas minst 30 minuter före avgång på telefon 08-556 688 15.

Beställningstrafiken körs både med bussar med 15–20 sittplatser och med mindre bussar, som har fem sittplatser och utrymme för en rullstol. Inga fasta busshållplatser, men den har mötesplatser eller kan komma ända fram till porten där det är möjligt.

Ring 08-556 688 15 och avtala tid och plats för upphämtning.

Pilligt pyssel med Murre's "hurrakort"

Tisdag 16 november var vi 15 medlemmar som kom till lokalen för att få lära oss mer om Muriel Hills (Murre's) tillverkning av vackra gratulationskort.

Efter lite information av henne fick vi välja två kort att jobba med. Det ena var en förlaga för att vi skulle se hur man byggde upp kortet. Det var ett riktigt pillgöra men mycket roligt.

Alla jobbade koncentrerat och Murre gick runt och instruerade. När kortet var klart smakade det gott med lite fika. Nu förstår vi bättre vilket enormt arbete hon lägger ner på sina kort. Stort tack till Murre och tack för det kort vi fick med oss hem.

Ulla Burman

Vill du gå med i Lunchpatrullen?

Är du intresserad av att bli inbjuden till lunchträffar på olika restauranger i Sundbyberg? Då är du välkommen att gå med i Lunchpatrullen. Vi träffas vanligtvis en gång i månaden och träffarna lockar ca 25 personer.

Så, vill du prova olika restauranger i trevligt sällskap?

Då behöver du finnas med på mailinglistan.

Anmäl dig via mail till någon av oss:

margareta.andersson999@gmail.com

annastinaatterday@gmail.com

Fixar-Malte fixar allt det du inte själv ska göra

Fixar-Malte, som egentligen heter Johnny, hjälper dig med vardagliga sysslor, som att ta ner och sätta upp gardiner, byta glödlampor, säkringar och batterier.

Dessa och många fler enklare uppgifter, som du inte själv ska utföra då de innebär klättring på stegar, det fixar Malte.

Ring Fixar-Malte, tel. 08-706 83 69, och berätta vad du vill ha hjälp med. Telefontiden är vardagar 08.00–15.00.

Detta är en tjänst som Sundbybergs stad, äldreförvaltningen erbjuder och den är gratis.





Ängeln Engla, Midevitten, Karl-Bertil Jonsson, Fan själv i stolen.

Fan ska fira jul på Teater Bristol

Den 23 november var vi 16 medlemmar som bevistade kvällsföreställningen på Teater Bristol på Sturegatan och bjöds på en köttbulle-/rödbetssallad-baguette och kaffe eller te, som rekommenderades att ta med in i salongen som rekvisita till pjäsen.

Under en timme fick vi följa med ner i helvetet och möta Fan, hans assistent Midevitten, Karl-Bertil Jonsson, som nu blivit vuxen, samt ängeln Engla.

En rolig föreställning med mycket musik, humor och helvetisk värme. Kändes roligt att kunna gå på teater i sin egen stad.

Ginger Jureskog

Seniorshopen kom till oss i november

Vibeke Foltmann kom till oss 25 november förlidet år med sin buss fullastad med kläder.

Där fanns allt ifrån underkläder och strumpor till byxor, blusar, klänningar och jackor.

Eftersom vi, på grund av pandemin, inte haft möjlighet att uppsöka butiker och varuhus, så var hennes besök välkommet. Många passade på att förnya sin garderob.

Vi bjöds på cider och tilltugg mellan provningarna. Vi tackade och önskade henne välkommen åter.

Margareta Åhgren



Vibeke Foltmann, i gluggen, samt Muriel Hill och Ulla Burman hjälps åt att lasta in kläderna efter försäljningen. Foto: Margareta Åhgren.

Besöket i Odd Fellow-huset en intressant historisk resa

Besöket i Odd Fellow-huset 30 november 2021 blev en intressant och innehållsrik historisk resa.

Redan på 1620-talet ville Gustaf II Adolf att Stockholm skulle bli en storstad och att staden skulle bebyggas med stenhus. Jakob de la Gardie uppförde år 1635 slottet Makalös. Andra adelsmän byggde samtidigt sina palats i samma område. Ett av de första stenhusen vid Västra Trädgårdsgatan uppfördes av Ebba Grip och det är ursprunget till Odd Fellow-huset.

Hon var änka efter Svante Gustavsson Banér. Sonen Svante Svan-
tesson Banér ärvde sedan huset år 1654. Därefter har många ägarskiften ägt rum till dess att Stockholms Odd Fellow kunde köpa huset av tobaksfabrikören Johan Bäckström år 1922. Huset, som alltså tidigare använts som privatbostad, omvandlades nu till Ordenshus.

Vi fick en inblick i hur Orden uppstod – hur den instiftades år 1819 i USA. Den första Logen i Sverige bildades i Malmö år 1884. Inte för-
rån år 1967 bildades den kvinnliga delen, Rebecka, i Sverige.



Ordenssalen i Odd Fellow-huset.
Foto: Sven Aulin.

Det var många rum att se och höra om deras olika användningsområden som ordenssalar, bibliotek, kungligt rökrum med spännande berättelser genom tiderna. Besöket avslutades med en god lunch och trevlig samvaro i en av husets vackra matsalar.

Stort tack till vår förträfflige guide Gunnar Laninge och Rolf S Lindh för initiativet till detta intressanta och givande historiska besök.

Kerstin Inebäck

Fullt hus när vi inledde julen 2021 med glögg

Den 14 december blev det fullt hus i vår lokal. Vi var många som än en gång fick smaka på Gingers mycket goda glögg. Naturligtvis serverades också kaffe, lussebullar och pepparkakor.

Den fint juldekorerade lokalen hjälpte verkligen till att förhöja stämningen. Mycket prat blev det vid borden. Alla var glada att kunna få träffas trots att pandemin inte var över.

Ulla Burman

Inställda möten

”Skivor till kaffet” 23 november
och ”Jultallriken” 7 december
måste tyvärr ställas in på grund
av dålig anslutning.

Närpolisen informerade om vanliga åldringsbrott

Årets första månadsmöte, 18 januari, besöktes av två representanter från Närpolisen och ett 40-tal medlemmar.

Ginger hälsade oss välkomna och meddelade att SPF skall försöka hålla igång alla planerade aktiviteter inom ramen för de restriktioner och rekommendationer som folkhälsomyndigheten angett.

Lena Dagbacke söker efter en frivillig som kan ställa upp som ”brevduva”, då det uppstått en vakans. En brevduva delar ut Medlemsbladet i ett visst område så att föreningen sparar portokostnaden.

De båda polismännen, Niclas Lundström och Klas Petersson från Solna–Sundbybergs närpolis, informerade om den nuvarande polisorganisation i Stockholmsregionen och presenterade statistik kring åldringsbrott.

De vanligaste typerna av brott i Sundbyberg är stöld i bostad, fickstöld och bedrägerier via telefon.

Vi blev uppmanade att vid minsta osäkerhet, och om det inte känns rätt, lita på magkänslan, säg nej! Lämna aldrig ut uppgifter om bankkonton, bankID eller lösenord.

Många bra frågor ställdes av de närvarande medlemmarna till närpoliserna. Dessa hade också med många informativa broschyrer bl a ”Om hur du som är äldre skyddar dig mot brott”, ”Skydda din bostad”, ”Försök inte lura mig” och ”Polisens volontärer”. Fick du inte med dig någon broschyr eller var du inte med på mötet? Broschyrer finns att hämta i lokalen.

Efter informationen vidtog lottdragning och kaffe med dopp. Vi får hoppas att det var någon som vann på de utlottade trisslotterna?

OveG



Polismännen Klas Petersson och Niclas Lundström berättar om brottslighet riktad mot äldre i Sundbyberg.

Revisorssuppleant söks

Du som jobbat med redovisning/ekonomi tidigare – du skulle passa som **suppleant** till våra två ordinarie revisorer.

Hör av dig till Kerstin Inebäck, 070 226 60 51, och säg ja.

Nästa medlemsblad, nr 2-22, utkommer 25 april.

Erbjudande till SPF medlemmar

Däckbyte.....från **295 kr**.....ord. 395 kr

Däckförvaring.....från **1.150 kr**.....ord. 1.295 kr

Biltvätt ut/in.....**500 kr**.....ord. 650 kr

**20% rabatt på all arbetskostnad,
gäller vid uppvisning av SPF-medlemskort.**

Mekonomen Bilverkstad

Sumpan Expressverkstad

Vegagatan 7, Sundbyberg

Boka tid på tel: 08-627 92 02

info@mekonomensundbyberg.se

www.mekonomensundbyberg.se