

SPF  
SENIORERNA

# Medlemsblad

FÖR SPF SENIORERNA SUNDBYBERG

1-23

FEBRUARI



Än så är det vinter – långt till vår och hyacinter.

**SPF Sundbyberg**, Vegagatan 22, 172 34 Sundbyberg.

Telefon: 073-376 22 93. Plusgirokonto: 22 68 49-8.

e-postadress: [sundbyberg@spfsejorerna.se](mailto:sundbyberg@spfsejorerna.se)

Hemsida: [www.spf.se/sundbyberg](http://www.spf.se/sundbyberg)

Expeditionen är öppen tisdagar kl. 9–11

Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.

Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

## God fortsättning ...

Hoppas att ni har haft sköna helgdagar och fått vara friska!

Nu tar vi nya tag och ser fram emot ett fantastiskt 2023. Alla aktiviteter i lokalen och annorstädes har nu satt i gång och vi hoppas att programutbudet ska tillfredsställa många så att deltagandet blir ett stort belopp i aktivitetsbidrag från kommunen.

I förra numret efterlyste vi ett äldreombud, men vi fick dessvärre ingen respons. Hör av dig snarast om du själv är villig eller om du vet någon som du tror kan vara intresserad. Inför kommande mandatperiod, som inleddes 1 januari, har vi möjlighet att utse två representanter och två ersättare till Sundbybergs stads pensionärsråd. Pensionärsrådet är Sundbybergs stads referens- och samrådsorgan med kommunens pensionärsorganisationer. Men de har ingen beslutanderätt.

Rådet sammanträder ca fem gånger per år. Om du är intresserad av vad som planeras i kommunen, är detta ett ypperligt tillfälle att få information om vad som planeras och även möjlighet att väcka egna frågor. Sammanträdesersättning utgår.

Det är viktigt att pensionärsorganisationerna har en dialog med kommunen. Vi behöver också förnya vår styrelse, programgruppen kan behöva ett tillskott och en festkommitté till jubileet måste vi också ha. Hör av dig!

Programgruppen har utarbetat ett varierat program för våren. Det innehåller såväl träffar i lokalen och på restaurang, årsmöte, pubkväll, som vandringar till fots och med buss och så ett stundande 40-årsjubileum.

Som bilaga finns Rabattlista 2023 med erbjudande om rabatter från affärsidkare i Sundbyberg. Tag med ditt SPF-medlemskort till affären.

Ser fram emot att träffa er på någon av våra aktiviteter!

*Ginger Jureskog*  
ordförande

# Inbjudan till årsmöte

**21 februari 2023 kl. 13.00  
i Folkets hus, Sturegatan 12,  
Sundbyberg.**

**Årsmöteshandlingar kommer  
att finnas vid entrén.**

**De kan också hämtas  
i vår lokal, Vegagatan 22,  
7 februari kl. 09.00–11.00.**

**Motioner till mötet skall  
ha inkommit till styrelsen  
senast 6 februari.**

**Välkomna!**



”Gröna Stugan” i lokalen 31.1, 7.2, 28.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, och 18.4.

Lunchpatrullen planerar träffar 23.2, 21.3, 27.4 och 30.5. Separat inbjudan kommer.

## Tisdagar 31 januari, 7 och 14 februari

### Stads- och kulturvandringar.

Vi fortsätter vandra på Södermalm och utforskar Högalids församling. Vandringen tar ca 1,5 tim. Vi träffas första gången tisdag 31.1 kl. 10.00 vid T-bana Zinkensdamm och sedan 7.2 och 14.2 kl. 10.00 (samlingsplats meddelas efter avslutad föregående vandring).

**Anmälan** till Ingegerd Sunesson, tel. 073-905 15 02, eller [sunessoningegerd@gmail.com](mailto:sunessoningegerd@gmail.com)

**OBS! Obligatorisk anmälan inför starten.**

**Kostnad:** 50 kr per gång.

## Tisdag 14 februari

**Obs! Ingen Gröna Stugan.**

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

**Tid:** 13.00–15.00.

**Anmälan** till Ulla Burman, tel. 070-759 72 30, från kl. 09.00 mellan 6 och 9 februari.

**Kostnad:** 60 kr.

Begränsat antal: 25 personer.

## Tisdag 21 februari

**Obs! Ingen Gröna Stugan.**

**Årsmöte och fettisdag.**

Vi har bokat Folkets hus, Sturegatan 12.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar och lotteri. Därefter serveras kaffe och smula till dem som så önskar.

**Tid:** 13.00–15.00.

**Anmälan** till Margareta Åhgren, tel. 070-560 57 66, från kl. 09.00 13–16 februari.

**Kostnad:** 100 kr per person.

## Fredag 17 mars

**Pubkväll** i Träffpunkten Allén, Landsvägen.

**Tid:** 17.30–20.00.

**Anmälan** till Lena Dagbacke, tel. 073-245 92 90, från kl. 09.00 6–10 mars.

**Kostnad:** mat 225 kr, dryck 25 kr per glas/burk vin eller öl. Betalas i förväg vid anmälan till Swish 12338213 94 eller plusgirokonto 22 68 49-8.

**OBS! Ange namn och vad inbetalningen avser!**

## Torsdag 23 mars

**Trikåbasaren**, Lena Söder, visar nyinkomna vår- och sommarkläder i vår lokal.

**Tid:** 17.30.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, tel. 070-776 04 76, från kl. 09.00 9–16 mars.

**Kostnad:** 60 kr per person.

Begränsat antal: 25 personer.

## Torsdag 20 april

**Middag** på den italienska restaurangen Piatti på Tuletorget, en restaurang som betraktas som en av de bästa i Sundbyberg. Bord bokat för 20 personer. Vi kommer att äta en tre-rätters middag, där ett glas Prosecco ingår. Vill man byta ut huvudrätten (valfri pasta) mot en kött-/fiskrätt blir kostnaden högre. Menyn kommer att skickas ut en vecka innan och var och en får välja från den.

**Tid:** 17.00.

**Anmälan** till Margareta Andersson, mellan 5 och 12 april, helst mejl [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) (ev 070-873 63 93).

**Kostnad:** 498 kr per person (alt. 595 kr om annan huvudrätt valts).  
Betalas på plats.

## Tisdag 25 april

**Obs! Ingen Gröna Stugan.**

**Säsongsavslutning** i lokalen med "kakfrossa".

Vi fikar och äter kakor så det står härliga till! Har du något favoritrecept du brukar baka efter? Gör en sats och ta med (gärna recept också) så kan vi välja och vraka bland godsakerna.

**Tid:** 13.00–15.00.

**Anmälan** till Lena Dagbacke, tel. 073-245 92 90, från kl. 09.00 mellan 13 och 20 april.

**Kostnad:** 60 kr per person.

## 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.

## Tisdag 2 maj

**Duvbovandring.** På våren när trädgårdarna står i blom får vi en guidad tur av Junior Lindgren från Sundbybergs stadsmuseum. Han berättar om Duvbos förändring genom historien. Vandringen tar ca en timme och därefter finns möjlighet att ansluta till **premiärträffen** i Gröna Stugan vid Lötsjön kl 11.00.

**Tid:** Samling kl. 09.30 vid Spruthuset i Duvbo (hörnet Karlavägen/ Eriksvägen).

**Anmälan** till Margareta Andersson, mellan 20 och 26 april, helst mail: [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) (ev. 070-873 63 93).

**Kostnad:** 60 kr per person att betalas vid anmälan till Swish 123 382 13 94 eller plusgirokonto 22 68 49-8. OBS! Ange namn!

Fortsättning på nästa sida.

## Onsdag 10 maj

### SPF Sundbyberg fyller 40 år och det ska vi fira!

Det kommer att bli bubbel i glasen och lite extra gott på tallriken, extra festligt dukat samt underhållning.

**Tid:** 17.30–ca 20.30 i Träffpunkten Allén, Landsvägen.

**Anmälan** till Lena Dagbacke, tel. 073-245 92 90, från kl. 09.00 mellan 26 april och 3 maj. Meddela ev. mat-allergier.

**Kostnad:** 475 kr för bubbel, mat och tårta m m. Tillkommande dryck (öl/vin): 25 kr glaset. Betalas i förväg vid anmälan med Swish 123 38 213 94 eller till plusgirokonto 22 68 49-8, senast 3 maj. OBS! Ange namn och vad inbetalningen avser.

## Tisdag 30 maj

– reservera datumet!

### Mobil stadsvandring med buss i Sundbyberg.

Se en stad som genomgår föränd-

ringar på många sätt. Nya delar som ser dagens ljus med bostäder och nya företag som etableras. Guide blir Junior Lindgren från Sundbybergs stadsmuseum.

Bussen hämtar upp oss på Vegagatan 22 kl. 11.00 och turen tar cirka två timmar. Efter avslutad tur blir vi avsläppta, antingen på Vegagatan eller vid Marabouparken.

Mer information kommer i nästa nummer av Medlemsbladet. Lunchpatrullen planerar att efter bussturen bjuda in till en träff i Dolks kök kl. 13.15, separat inbjudan kommer.

## Och sedan i höst:

### Vi planerar en resa till Ungern 6–10 september 2023.

Följ med och upplev vackra Budapest, kvällstur på Donau, vinfestival på Slottsklippan, vingårdsbesök, konstnärstaden Szentendre och hästuppvisning på pusztan! Resan kostar 14.900 kr (enkelrumstillägg 2.800 kr) och inkluderar nästan allt!



Vi har precis före manusstopp för detta medlemsblad fått avbokning från restaurangen av tidigare aviserade "Helkväll på gastropuben Bishops Arms" den 15 februari.







Interiör från restaurang AG.

## Tjugofem medlemmar drog till finmiddag på silverkrog

Vi var 25 förväntansfulla SPF:are som kom till Restaurang AG på Kroobergsgatan i Stockholm onsdagen 16 november för att inta middag.

Krögaren Johan Jureskog tog själv emot och visade oss in i restaurangen. Innan maten serverades berättade han hur han banat sin väg i restaurangbranschen och dessutom historien om det hus på Kungsholmen som restaurang AG sedan 2010 huserar i.

Namnet AG härrör från den kemiska beteckningen för silver, som har stark anknytning till firman Hallbergs Guld, som en gång i tiden var inrymd

här. På den våning där restaurangen nu finns tillverkades bland annat just allehanda silversmycken.

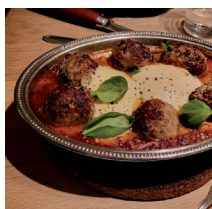
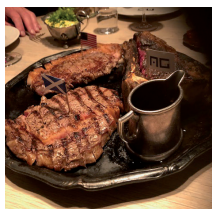
Middagen inleddes med tre tapas-rätter, gratinerade ostron, den spanska skinkan Pata Negra samt kalvfärsfrikadeller med buffelmozarella och tomatås. Alltsammans mycket gott. Huvudrätten var en grillbuffé bestående av svensk ko, amerikansk Angus och nötkött från Skottland.

Till köttet serverades bakad potatis med vitlökssmör, torkade tomater, husets bearnaisesås och sallad. Vid skribentens bord tyckte vi att köttet från Skottland var allra bäst.

Till dessa rätter serverades vin alternativt öl. Desserten bestod av en kladdkaka med grädde. Kakan var närmast att betrakta som chokladtryffel, fantastiskt god.

Ett stort tack till Johan Jureskog, som beredde oss en så förmånlig och generös kulinarisk upplevelse.

Anders Fors



Ovan: Varmrätt olika sorters kött, kalvfärsfrikadeller i tomatås.  
Till vänster: Pata Negra-skinka och ostron Rockefeller.

## Modeträff hos Irene's Shop

Torsdag 1 december kom vi tolv damer, som nappat på inbjudan, till modeträff hos Irene's shop på Sturegatan.

Efter stängningen hade vi butiken helt för oss själva och det provades kläder i både provrum och andra skrymslen.

Nästan alla hittade något nytt för kommande helger.

Kvällen avslutades med räkmackor och bubbel därtill.

*Margareta Andersson*



*Ägarinnan Irene i mitten.*



*Nöjda kunder – Ingrid Schmidt och Kerstin Serneblad.*

## Lunchpatrullen till Mr.B & Me

Strax innan julstressen satte in besökte Lunchpatrullen nyöppnade Mr.B &Me längst bort på Landsvägen i Alby.

Fyrtio mat- och pratglada seniorer fyllde upp hela restaurangen, som serverade bland annat vällagade wienerschnitzlar och Wallenbergare med en internationell twist.

Krögarparet består av australiensiska Ebs, som jobbat med mästerkockar som Melker Andersson och Daniel Couyet, och hennes svenske man Sebastian. Ett besök rekommenderas för er som inte var med!

Under våren fortsätter Lunchpatrullen att snoka upp de bästa

lunchställena med de bästa menyerna runt om i Sundbyberg. Häng med du också! Anmäl dig till mejlinglistan hos [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) eller [annastinaatterday@gmail.com](mailto:annastinaatterday@gmail.com)



*Patrullen bildar kö i väntan på lunch.*



## Stämningfull Lucia med glögg och sång

Vi samlades 13 december i en fullsatt och fint smyckad föreningslokal – och innan vi fick njuta av Gingers årliga glögg, saffransbröd och pepparkakor, blev det allmän skönsång.

Lillemor Lalander hade gjort vackra programblad med bl a texterna till Sankta Lucia-sången och Stilla Natt, så vi kunde alla sjunga med.

Lillemor avslutade sedan denna stämningfulla eftermiddag med högläsning av en förkortad version



*Lillemor Lalander läser Pippis jul.*

av Pippi Långstrumps julgransplundring.

Tack alla ni som var med och bidrog.

*Kerstin Söderbäck*



## Gustav Adolf-firande nästan enligt tradition

Tisdag 8 november kunde vi efter två års pandemi-lände äntligen ses och fira Gustav Adolf. Den riktiga dagen för firande är den 6 november då det också är allmän flaggdag i Sverige.

Vi var omkring 25 personer som hade samlats för att få njuta av den goda bakelsen. Vi fick veta historien om Göteborgs bildande och Gustav Adolfs inblandning i det hela. Kung-

en dog 6 november 1632 i slaget vid Lützen.

Traditionen att äta denna bakelse med kungens bild i choklad lär ha inletts i Göteborg 1909. Detta för att minnas kungens dödsdag.

Stort tack till alla som hjälpt till att förgylla denna eftermiddag för oss.

*Ulla Burman*

## Sånger från 60- och 70-talen vid årets sista månadsträff

Årets sista månadsträff, 22 november, begicks i Allaktivitetshuset på Sturegatan.

Ett stort antal tappra medlemmar hade trotsat vädrets makter och tagit sig till lokalen med visst besvär.

Kraftigt snöfall dagarna innan hade orsakat plogade snövallar och halkigt underlag.

Humöret var dock på topp och till detta serverades kaffe med saffranslängder.

Musikerna Lasse Lindros och Kenth "Humle" Holmgren tog ton och skapade direkt en gemytlig stämning. De delade med sig av sina kunskaper och minnen vad gäller 60- och 70-talens folkära melodier och fick oss att sjunga med i refrängerna. Allsång på Allaktivitets-huset!

Christer Söderbäck gav en kort information om den planerade resan till Ungern. Mer om detta senare.



*Lasse Lindros och Kenth "Humle" Holmgren underhåller.*

Mötet avslutades med ett gigantiskt lotteri och några medlemmar tycktes ha en väldigt tur vid vinstdragningen.

*Ove G*



*Fikastund efter träffen.*

## Om SPF-app och Ungernresa vid årets första månadsträff



*Sven Aulin berättade om Ungernresan i september.*

Mötet tisdag 17 januari i Allaktivitetshuset lockade 43 medlemmar.

Först ut på scenen var Rolf Lindh, som presenterade den fantastiska SPF-appen. Med den kan alla som har en smartphone få aktuell information om föreningen i ”fickan” var man än befinner sig.

Vår förening liksom andra SPF-föreningar och Förbundet centralt kan snabbt få ut information om kommande program såväl som referat från nyligen genomförda arrangemang. Ett utmärkt sätt att förbättra kommunikationen med medlemmarna samt minska på kostnaden för t ex Medlemsbladet.

Slutligen sonderades bland de närvarande och handuppräcningen

visade på ett stort intresse.

Sven Aulin, tog vid och berättade om programmet för den planerade resan till Ungern 6–10 september, som äger rum under den årliga vinfestivalen.

Sven har mångårig erfarenhet av resor till Ungern och visade bilder som säkert väckte intresse. Sven tog oss visuellt med på flera av utflykterna och berättade med stor inlevelse om motiven.

Intresseanmälan kunde göras på plats efter mötet. Mer info i programmet på annan plats i tidningen och i nästa medlemsblad. Träffen avslutades med fik och lotteri.

*Margareta Andersson*

**Nästa medlemsblad, nr 2-23, utkommer 24 april.**

# Erbjudande till SPF medlemmar

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

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

Biltvätt ut/in.....**650 kr**.....ord. 890 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](mailto:info@mekonomensundbyberg.se)

[www.mekonomensundbyberg.se](http://www.mekonomensundbyberg.se)