

SPF  
SENIORERNA

# Medlemsblad

FÖR SPF SENIORERNA SUNDBYBERG

2-22

MAJ



Sista styverns trappor från Stigbergsgatan på Södermalm i Stockholm.

**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](mailto:spf-sundbyberg@bredband.net)  
Hemsida: [www.spf.se/sundbyberg](http://www.spf.se/sundbyberg)  
Expeditionen är öppen tisdagar kl. 09–11.  
Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.  
Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

## Nu laddar vi om...

Nu får vi ta nya tag och försöka glömma de två senaste åren. Tyvärr lever vi ändå i en orolig tid som förhoppningsvis snart tar en positiv vändning.

Våra sommaraktiviteter har börjat eller kommer att börja inom kort. Boulen är tänkt att starta på boulebanan vid Sundbybergs utegym torsdag 21 april kl. 10.00. Bangolfen kör i gång på allvar måndag 25 april och onsdag 27 april kl. 10.00 på bangolfbanan Dimslöjan 1, nedanför värmeverket.

Verksamheten Gröna Stugan nere vid Lötsjön startar tisdag 3 maj. Tyvärr måste priset höjas till 45 kr för kaffe och ostfralla. Det har visat sig att personer som inte tillhör SPF har ”snyltat” på vårt avtal. Därför kommer man kräva ID-koll, så ta med medlemskortet, som fanns i Seniorenr nr 2/22.

Sundbybergs stad kommer som tidigare år att ha en Seniorsmessa i Hallonbergen. Årets tema är ”Livsglädje och gemenskap” och även frågor om demens får plats. Mässan hålls 28 april på Kulturcentrum, 1 tr., 11.00–15.00 med fri entré för besökare. Kaffe och smörgåsar finns till försäljning. Båda träffpunkterna, Hallonbergen och Allén, är nu öppna måndag–fredag som före pandemin. En femårsjubileumsfest kommer att anordnas på Träffpunkten Hallonbergen 19 maj.

Årets Seniorskollo på Sätra Brunn kommer att vara vecka 26, 27 juni–3 juli och vecka 27, 4–10 juli. Observera att sista anmälningsdag är 30 april. Gå in på hemsidan [sundbyberg.se/seniorkollo](https://sundbyberg.se/seniorkollo) och gör din intresseanmälan eller via brev till Träffpunkten Hallonbergen, märk kuvertet ”Seniorskollo”.

Önskar oss alla en lång, skön, lagom varm sommar och hoppas vi ses på någon av alla våra aktiviteter.

*Ginger Jureskog*  
ordförande

## S:t Valentin hedrades med en "Hjärtekaka"

Vi var ett glatt gäng som på Valentindagen träffades i vår lokal och njöt bl a av en "Hjärtekaka" till fikat och lyssnade på Ulla Burman, som berättade om varför vi firar denna dag.

Dagen är tillägnad Sankt Valentin och firas 14 februari. Han levde under medeltiden i Frankrike och England.

Myten och legenden berättar att Valentin var en modig präst, som vigde förälskade par i hemlighet, eftersom kejsaren, Claudius II, hade förbjudit äktenskap mellan unga människor. För detta blev Valentin fängslad och avrättad.



*Bengt Andersson, Ulf Waller, Birgitta Hammarlund väntar på nå't gott.*

På 1960-talet började vi i Sverige så smått fira denna dag. Men först 1985 blev dagen offentlig som Alla hjärtans dag. Då brukar man uppvakta någon man gillar extra mycket.

*Lena*

## Tre mannekänger visade vår- och sommarkläder

Tisdagen 24 mars kom Lena Söder från Trikåbasaren på Råsundavägen i Solna till vår lokal. Hon hade med sig tre mannekänger, Pye Siverling, Birthe Gabrielsson och Annica Wohlin-Wottrich, som visade prov på hur man kan förnya sin vår- och sommargarderob.

Vi fick se toppar, tunikor, byxor, klänningar och även nattlinnen. Allt i vackra färger och mönster. Under visningen kunde vi njuta av lite cider med tilltugg.

När visningen var över fick vi också möjlighet att titta lite närmare på kläderna och Lena hälsade oss välkomna till butiken på Råsunda-

vägen för att titta mer på utbudet, som vi ju endast fått se ett smakprov på, och eventuellt handla och få 10-procents rabatt.

När vi gick hem på kvällen var vi nog många som ville pigga upp sig med något nytt nu när ljuset och värmen kommer tillbaka.



*Tre glada mannekänger och Lena Söder – två från höger.*

*Ulla Burman*

## Torsdag 12 maj

Reservera dagen för Lunchpatrullen. Har du anmält ditt intresse kommer inbjudan via mejl.

## Nationell stegutmaning

Häng med på förbundets stegutmaning! Under folkhälsoveckan **16–20 maj** vill man utmana alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Hur långt kan vi gå? Den som vill delta registrerar sin totala sträcka under hela veckan 16–20 maj på

[spfseniorerna.se/folkhalsovecka](http://spfseniorerna.se/folkhalsovecka)

Alla som deltar har möjlighet att vinna fina pris. Alla har lika stor chans, oavsett sträcka. Det går inte att välja vinst eller byta vinsten mot pengar, presentkort eller liknande.

Vi kommer även att lotta ut pris som tillfaller föreningarna.

*Tips för att räkna ut sin sträcka:*

- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare. 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km. Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera in inställningar för att se sträckan. Ladda hem en app från Google Play eller Appstore. Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.

Förbundet vill inte orsaka någon extra administration för föreningar och distrikt på grund av stegutmaningen och därför uppmanar man att var och en som vill delta i utmaningen själv rapporterar in hur långt de gått via förbundets hemsida. På samma plats som övrig information om Folkhälsoveckan och utmaningen kommer det att finnas en länk till ett formulär där man fyller i sina uppgifter.

Man behöver bara rapportera en gång. Formuläret för att rapportera kommer att läggas upp på [www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka](http://www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka) den 16.5 och vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter till förbundet via mail, telefon eller vanlig post.

**Mail:** [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

**Telefon:** 08-692 32 50.

**Post:** SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm (märk brevet/vykortet med Stegutmaning).

## Våra egna aktiviteter under hälsoveckan

### Måndag 16 maj (hälsoveckan)

Kl. 10.00 träffas vi på Bangolfbanan Dimslöjan 1, nedanför värmeverket. Har du inte redan provat på att testa

den fantastiska Äventyrgolfen är du välkommen att göra en gratisrunda.

**Anmäl** ditt intresse till Margareta Åhgren, tel: 070-560 57 66, mellan 6 och 13 maj.

## Tisdag 17 maj (hälsoveckan)

Kl. 10.00 samlas vi vid 504/506:ans busshållplats vid Lötsjön och gör en tipspromenad i egen takt runt Lötsjön och avslutar med fika vid 11-tiden som vanligt på Gröna Stugan.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, tel: 070-776 04 76, mellan 6 och 13 maj.

## Onsdag 18 maj (hälsoveckan)

Kl. 10:00 träffas vi åter på Bangolfbanan Dimslöjan 1, nedanför värmeverket. Har du inte redan provat på att testa den fantastiska Äventyrgolfen är du välkommen att göra en gratisrunda. **Anmäl** ditt intresse till Margareta Åhgren, tel: 070-560 57 66, mellan 9 och 16 maj.

## Torsdag 19 maj (hälsoveckan)

Klockan 10.00 träffas vi på boulevanbanan vid Sundbybergs utegym. Vi delar upp oss i lag och tävlar. Har du inte testat? Kom och kör en omgång! Har du egna klot, ta med dem, annars går det att låna. Tag gärna med lite eget fika! **Anmälan** till Margareta Åhgren, tel: 070-560 57 66, mellan 9 och 17 maj.

## Fredag 20 maj (hälsoveckan)

Samling på Golfängarna vid Äventyrgolfbanan kl. 10.00 för en tips-

promenad runt Råstasjön.

Därefter, vid 11-tiden, fika/lättlunch på det nyöppnade grekiska bageriet och caféet "Bread&Factory" på Vackra vägen 24 för dem som önskar. Där finns ett mycket stort utbud av bakverk, piroger och pajer.

**Anmälan** till Ulla Burman, tel. 070-759 72 30, mellan 9 och 18 maj.

## Torsdag 2 juni

Lunch på Brasserie 19 och båttur med elbåten Movitz till Riddarholmen (enkel resa eller t/r).

Vi börjar med en lunch kl. 13.30 på Brasserie 19, Hamngatan 19, vid Tuvanparken. De som så önskar tar sedan en kort promenad till Solna strand och kajplatsen för elbåten Movitz. Båten avgår kl. 16.00 med slutdestination Riddarholmen och på vägen passerar vi bryggorna Hornsberg, Alviks Strand, Stora och Lilla Essingen.

Väl framme vid Riddarholmen kan man antingen välja att ta båten samma väg tillbaka eller ta tunnelbanan från Gamla stan. Båten lägger till vid Solna strand kl. 17.40. En enkel resa med Movitz kostar 50 kr. Ombord på båten finns förfriskningar att köpa.

**Anmälan** till Margareta Andersson mellan 20 och 30 maj, [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) eller tel. 070-873 63 93.

### Måndag 6 juni (nationaldagen) och fredag 24 juni (midsommarafton)

De senaste åren har vi träffats vid Spruthuset i Solparken, Duvbo, för gemensam picknick. Tyvärr är Spruthuset stängt på obestämd tid på grund av vattenläcka. I stället träffas vi kl. 13.00 på uteplatsen bakom vår lokal på Vegagatan om vädret så tillåter. I annat fall kryper vi in i vår lokal. Medtag egen förtäring och dryck.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, tel. 070-776 04 76, senast 1 juni respektive 20 juni så vi vet hur många bord och stolar vi ska ta fram. Vill du hjälpa till med det är du välkommen lite tidigare.

### Tisdag 23 augusti

Surströmming – snart är det dags igen! Vi träffas i lokalen och där kommer vi att erbjudas strömming av kända sorter, så att var och en kan göra sin favoritmacka med traditionella tillbehör. Hårt och mjukt tunnbröd, smör, mandelpotatis, gul och röd lök, gräddfil, tomat, gräslök och ost. En liten dessert till kaffet blir det också. Det som du vill dricka till dessa läckerheter får du gärna ta med själv.

**Tid:** 18.00.

**Kostnad:** 200 kr.

**Anmälan** till Rolf S Lindh, tel. 070-565 80 40, från kl. 09.00 mellan 9 och 16 augusti.

### Tisdag 30 augusti

Reservera dagen för Lunchpatrullen. Har du anmält ditt intresse kommer inbjudan via mejl.

### Tisdag 13 september

\*Månadsmöte i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10. New Orleans Trio kommer och jazzar upp tillvaron för oss. Vi fikar och hoppas på vinst i lotteriet.

**Tid:** 13.00–15.00.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, tel: 070-776 04 76, från kl. 09.00 mellan 30 augusti och 6 september.

**Kostnad:** 100 kr.

\*I samarbete med Vuxenskolan.

### 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.

# Återseendets glädje vid pubafton i mars

Äntligen kunde vi åter samlas till en trivsamt pubkväll i Träffpunkten Allén. Efterlängtat av oss alla och återseendets glädje var inte att ta miste på.

Intresset att få delta var stort och snart var anmälningarna uppe i 50 stycken, vilket är maxantalet för lokalen.

Efter att kassan passerats fick var och en ta en liten lapp för bordsplacering vid de fint dukade borden. Det skapades genast en trivsamt stämning, det hördes att det fanns mycket att prata om sedan man senast sågs.

Efter att ha hämtat vår dryck, serverades vi riktigt god Chili con carne och till det fick vi bröd, smör och ost. Maten levererades från Restaurang Bra Mat, Sundbyberg. Kaffe och kaka ordnade vi själva och som alltid är kaffet på maten en god avslutning på en trevlig middag.

Men, om gästerna skapade den fina stämningen så står det fina teamet för grundarbetena, vilket betyder handla mat och dryck, duka borden, servera och se till att allt blir så bra som det är tänkt. När gästerna har gått ska allt återställas.

Därför, stort tack till teamet, som består av Muriel "Murre" Hill, Margareta Andersson, Margareta Åhgren, Kerstin Inebäck, Kerstin och Christer Söderbäck. Tack för en trevlig kväll.



Rolf Lindh



Ulla Burman berättar semlans historia.

## Fika och bulle av simila på "Stora ätardagen"

Tisdagen 1 mars var vi 20 medlemmar som kom till lokalen för att fira Fettisdagen med kaffe och en riktigt god semla. Den här dagen kallades förr (då Sverige var katolskt) för Stora ätardagen. Då skulle man frossa i fet mat och avsluta måltiden med en semmelbulle bakad på fint vetemjöl. Dagen efter kom Askonsdagen och då började den 40 dagar långa fastan fram till påsk.

Gustav Vasa avskaffade fastan, men man fortsatte äta semlor varje tisdag ända fram till påsk. Ofta åt man då "hetvägg", dvs semla med varm mjölk. Ordet semla kommer från latinets simila = fint vetemjöl.

Stort tack till alla som kom och tack för trevlig samvaro!

Ulla Burman



Föremål för dagens träff.

## Tre stadsvandringar på Söders höjder

Nu har vi gjort Söder för andra säsongen och det känns fantastiskt att få ta del av all historia som upplevts och finns bevarad i denna del av vår vackra huvudstad.

- \*Första vandringen för året, som begicks **2 mars**, startade vid Södermalmstorg och fortsatte uppåt via Götgatsbacken, Klevgränd, Svartensgatan och Mosebacke till Katarina kyrka. Vi hittade bl a Gösta Ekmans, jr, och Cornelis Vreeswijks gravar där.

- Den **9 mars** träffades vi vid Tjärhovsplan och tog Mamsell Josabeths trappor upp till Stigbergsgatan, där vi möttes av gamla rödmålade 1700-tals hus, Norska kyrkan, passerade Sista styverns trappor, huset där Per Anders Fogelström bott, Anna Lindhagens museum och minnesstaty, Teater Dur & Moll, en pytteliten teater på Fjällgatan 16



*Televerket  
1896, Fis-  
kargatan 12.  
Väggmålningen  
utförd av Gus-  
taf Claesson.*



*Huset där Fogelström bodde.*

rymmande 20 personer. Ovanför trapporna på Renstiernas gata i Cornelisparken hittade vi en ”modern” staty av sångaren själv.

- Vi avslutade vårpromenaderna **16 mars** med start vid Björns trädgård. Där fanns en staty av en flicka, som satt som en groda, och därför fick statyn det namnet av konstnären Per Hasselberg. Framför kvinnofiguren är även en liten groda avbildad.

Vi tog trapporna uppåt till Stockholms stora moské, som invigdes år 2000. Originalbyggnaden ritades av arkitekten Ferdinand Boberg och var ursprungli-



*Norska kyrkan.*



gen Stockholm elverks Katarina-station.

I hörnet Medborgarplatsen–Götgatan ligger Lillienhoffska palatset. Ett mycket vackert hus, som uppfördes 1668–70. Huset har också kallats Engelska huset, eftersom den engelske ambassadören ägde huset 1723–42. Vandringen avslutades i Stockholms katolska domkyrka vid Folkungagatan, där vi

fick göra entré i strumplästen.

Vi tackar vår fantastiskt kunniga guide Ingerd Sunesson och hoppas på nya vandringar till hösten.



*"Grodan" av Per Hasselberg, Björns trädgård.*

Ginger

## Kvinnodagen firades på favoriten Fågelboet

Årets upplaga av Lunchpatrullen drog igång i slutet av januari med ett besök på nyöppnade Brasserie La Vie på Ekensbergsvägen vid Solnagränsen. Svensk husmanskost med en fransk touch gjorde succé bland de seniorer som trotsat vinterregnet.

På internationella kvinnodagen 8 mars var det dags för en favorit i repris – Fågelboet på Tuletorget. Nya och gamla medlemmar fann varandra över den asiatiska buffén.

Bredvid Maud Friedner, som varit med sedan starten, satt nykomlingen Ulla Backman:

– Jag har varit med i SPF Draken på Kungsholmen, men bor i Ursvik och har just gått med här i Sundbyberg också. Jag är även med i Aktiva Seniorer, som anordnar vandringar över hela Stockholm. Det är kul att kunna plocka russi-

nen ur kakan.

I månads-skiftet mars/april var det Eatery på Järnvägs-gatan som valdes ut som russinet bland "Sumpans" numera inte mindre än 68 restauranger



*Anna-Stina Atterday och Margareta Andersson ordnar lunchträffarna.*

(enligt Google). Det blev festligt, folkligt och fullsatt för det trettiotal som anmält sig och som bjöds på pannkaka med hemkokt sylt som efterrätt.

Vill du hänga med nästa gång? Anslut dig till listan genom att mejla

[margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com)  
eller [annastinaatterday@gmail.com](mailto:annastinaatterday@gmail.com)

## Gubbverkstan måste flytta – helst till lokal i centrum

Dan Kjellser och Bo Palm från den ideella föreningen Gubbverkstan besökte SPF 10 mars. De berättade levande och trevligt om verksamheten och svarade på alla våra frågor. Under årens lopp har jag hört talas om Gubbverkstan och trott att det var någon hobbyverksamhet för äldre herrar i stil med träslöjden i skolan. Ingenting kunde var mer felaktigt.

Till att börja med fick vi höra att det nu också är en ”Gumverkstad”. Det visade sig att av de 56 medlemmarna är 14 kvinnor, dvs 25 procent. Man har tillgång till en förnämlig maskinpark och verksamheten är på en avsevärt högre nivå än ”skolslöjd”.

Man tar emot trasiga möbler och annat i trä för reparation och nyttillverkar också träföremål på beställning. Allt till ett rimligt pris. Sundbybergs stad har t ex anlitat verkstan för vissa uppgifter.

Medlemmarna gör förstås en hel del för eget bruk, men man tillverkar även leksaker, skärbrädor och smörknivar för försäljning på bl a den årliga julmarknaden. En populär artikel är fågelholkar. Verkstan är öppen alla vardagar kl. 8–12 och under den tiden har man två kafferaster.

Om du vill bli medlem eller beställa något jobb från Gubbverkstan så går det bra att gå dit (Järnvägs-

gatan 5, 1 tr) vilken vardagsförmiddag som helst. För att bli medlem behövs inga särskilda förkunskaper. Man kan börja enkelt och undan för undan lära sig av de andra. Årsavgiften är 500 kr. För kaffet betalar man 40 kr per månad, dvs runt en krona koppen. Besök hemsidan [www.gubbverkstan.com](http://www.gubbverkstan.com)

Eftersom det hus medlemmarna nu håller till i ska rivras, måste Gubbverkstan lämna lokalerna senast 31 augusti. Självklart hoppas man att kommunen erbjuder likvärdiga lokaler någon annanstans i de centrala delarna av Sundbyberg. Så skedde när man 2006 flyttade från Hamngatan 31 till de nuvarande lokalerna, men i skrivande stund har man ännu inte fått något besked.

Stort tack till Muriel Hill och Margareta Åhgren, som tog hand om detta möte på sedvanligt proffsigt sätt!

*Sven Aulin*



*Dan Kjellser och Bo Palm.*

## Årsmöte präglat av ännu en ekonomiskt jobbig tid

Årsmötet för verksamhetsåret 2021 fick skjutas upp en tid på grund av det ovissa läget gällande pandemin, men 22 mars kunde vi ha årsmötet i Allaktivitetshuset på Sturegatan.

Mötet samlade ett 50-tal medlemmar och ordföranden hälsade alla välkomna till föreningens sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Paul Grundin utsågs till ordförande för mötet och Carin Milton till mötessekreterare.



*Några av alla som hörsammat inbjudan.*

Mötesordföranden föredrog verksamhetsberättelse och räkenskaper för år 2021. Även detta år har varit ett ekonomiskt tufft år med löpande fasta kostnader och minskade aktivitetsbidrag.

Som ny medlem i styrelsens valdes Maria Hjelmberg, då Lillemor Engelbrektson valt att sluta. Efter revisorernas rekommenda-

tion kunde de närvarande medlemmarna godkänna redogörelsen och bevilja ansvarsfrihet för styrelsen.

Årsmötet kunde därmed avslutas och en trevlig fikastund inledas med hembakade kladdkakor med en gräddklick.

Före hemgång blev det lottdragning och många fina vinster fördelades på många glada vinnare – några hade verkligen turen på sin sida.

Stort tack till våra mötesvärdar, Lena Dagbacke, Kerstin Söderbäck och Muriel Hill, som fick kämpa lite extra denna dag, då lokalen var ny för oss och inte riktigt höll ”vanlig standard”.

Jag får också tacka för förtroendet att ha blivit omvald som ordförande för ytterligare ett år.

*Ginger*



*Kaffe med kladdkaka.*

**Nästa medlemsblad, nr 3-22, utkommer 12.9**

# 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](mailto:info@mekonomensundbyberg.se)

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