



Vår vid Lötsjön.

Foto: Ginger Jureskog

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

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

E-postadress: [sundbyberg@spfseniorerna.se](mailto:sundbyberg@spfseniorerna.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.

# Dags för utomhusaktiviteter

**N**U HAR VI HAFT VÅRT ÅRSMÖTE och jag får tacka för förnyat förtroende för ytterligare ett år. Det utsågs också två nya styrelseledamöter, som vid det konstituerande sammanträdet valdes till vice ordförande, Ulf Björklund, och ersättare Margareta Andersson.

Under våren kommer som vanligt en del aktiviteter i lokalen att upphöra och ersättas med sedvanliga utomhusaktiviteter. Bangolfen på måndagar och onsdagar drar i gång 24 april kl 10.00 och boulen på torsdagar från 27 april kl 10.00. Sista gången för ”Gröna Stugan” i lokalen är 18 april – vi avslutar inomhussäsongen 25 april i lokalen med ”kakfrossa”.

Tisdag 2 maj inleder vi utomhussäsongen för Gröna Stugan i just Gröna Stugan, som har nödgats höja priset för kaffe och smörgås till 50 kr. Ta med medlemskortet att uppvisa i kassan – vi vill inte att obehöriga snyltar på vår överenskommelse.

En positiv nyhet är att vi inför vårt 40-årsjubileum lyckats förhandla fram prismässigt mycket bra villkor från Hotell- och restaurangskolan Grilliska. Detta innebär att vi kan sänka kostnaden från 475 kr till 350 kr per deltagare. Vi hoppas därmed att ni är många som kommer och jubilerar.

Som ni ser på annan plats i Medlemsbladet så firar vi nationaldagen och midsommar i Solparken i Duvbo såsom före pandemin. Ni hittar ett i övrigt fullspäckat program, som sträcker sig ända fram till i höst. Programgruppen har verkligen lagt ner stor möda på att försöka tillgodose så många önskemål som möjligt.

I maj kommer Förbundet även i år påbjuda att SPF-föreningarna ska ordna med en folkhälsovecka i likhet med tidigare år. Tyvärr noterade vi i styrelsen att intresset från våra medlemmar var mycket dåligt, så vi får roa oss med de aktiviteter vi redan har. Förbundet hade tidigare en del bra föreläsningar digitalt, som vi kan informera om ifall det blir så även i år.

Väl mött på någon av våra aktiviteter!

*Ginger Jureskog, ordförande*

## Pubkväll på temat Spanien

Den första pubkvällen för året, som inföll 17 mars, hade temat Spanien. Borden var dukade i rött och gult, maten bestod av spansk Tapas med tillhörande röda och vita spanska viner.



*Ove Gustafsson och Anders Fors beundrar dukningen.*

Till dessert serverades en utsökt Pannacotta med hallontopping.

I väntan på den fick gästerna svara på 15 frågor om Spanien, som vår ordförande hade satt samman. Mycket klurigt var det – så pass svårt att bästa lag bara hade nio rätt.

Efter ca tre timmar tackade de ca 40 deltagarna för en lyckad afton!

*Spansk dukning.*

*Anders*

## Traditionellt firande av Alla hjärtans dag

Den 14 februari samlades 25 medlemmar i vår lokal för att fira Alla hjärtans dag (Valentindagen).

Borden var ströslade med små röda pappershjärtan, som gav ett välkomnande intryck och till kaffet njöt vi av goda vaniljhjärtan som hör dagen till. Det blev en trevlig eftermiddag med mycket prat och glada skratt.

Stort tack till dem som hjälpt till att fixa dagen!

*Ulla Burman*



## Tips om buss-utflykter som arrangeras av Träffpunkterna.

Håll utkik på deras hemsida [sundbyberg.se/traffpunkten](http://sundbyberg.se/traffpunkten) Anmälan, kostnad och avresetider framgår där.

Tisdag 16 maj till Sigtuna

Tisdag 13 juni till Artipelag

Torsdag 2 juni till Bergianska trädgården.

## Fortsatta vandringar på Söders höjder

Den 31 januari och två första tisdagarna i februari tog vår fantastiska guide, Ingegerd Sunesson, oss med på vandringar upp- och nerför Söders höjder.

Vi blev presenterade för ett stort antal malmgårdar runt Zinkensdamm, Hornstull och Högalidsparken. Det finns 38 malmgårdar i Stockholm och de betecknar en typ av byggnader på Stockholms malmar uppförda under 1600- och 1700-talen. Ofta var de herrgårdsliknande, och i regel användas som sommarboställe eller sin tids ”fritidshus” för adels- och borgarklassen.

Vi besökte även Högalidskyrkans kolumbarium. Vi tackar Ingegerd och ser fram emot höstens vandringar.



*Ginger* De båda Årstabroarna.



*Det gamla varvet på Långholmen.*



*Kolumbariet i Högalidskyrkan.*



*Guiden Ingegerd Sunesson pekar ut färdrikningen.*



*Vid Heleborgs malmgård.*



*Stockholms stadshus sett från Söder Mälärstrand.*



*Vi tar en kopp kaffe inne på gården till Wirwachs malmgård.*

# Program för tiden maj–oktober

## Tisdag 25 april

**Obs! Ingen Gröna Stugan.**

**Påminnelse.**

Vi avslutar säsongen i lokalen med ”kakfrossa”, fikar och äter kakor så det står härliga till! Har du något favoritrecept du brukar följa? 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, 13–20 april.

**Kostnad:** 60 kr per person.

## Tisdag 2 maj

**Påminnelse. 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** på Gröna Stugan vid Lötsjön kl. 11.00.

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

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

**Kostnaden**, 60 kr per person, betalas

vid anmälan till Swish 123 382 13 94 eller plusgirokonto 22 68 49-8.

**OBS!** Ange namn!

## Fredag 5 maj

**Majrevy på Bristol – Premiär.**

En klassisk revy, d v s inte en som handlar om Sundbyberg lokalt, men med humor som tema, Den genomförs med etablerade skådespelare och musikalartister. Revyn är i två akter, ca en timme och 45 minuter med paus.

**Tid:** 19.00. Alla med SPF-kort får kaffe och fikabröd.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, 070-776 04 79, från kl. 09.00, 25–28 april.

**Kostnaden**, 190 kr, betalas på plats. 15 biljetter är reserverade för oss.

## Onsdag 10 maj

**SPF Seniorerna Sundbyberg fyller 40 år och det ska vi fira! Du glömmer väl inte anmäla dig!**

Det kommer att bli bubbel i glaset 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. senast 3 maj. Meddela ev. matallergi.

**Kostnad:** 350 kr för bubbel, mat och tårta m m. Tillkommande dryck (öl/vin): 25 kr. glaset. Betalas helst i



förväg vid anmälan med Swish 123 38 213 94 eller till vårt plusgiro-konto 22 68 49-8, senast 3 maj.

OBS! Ange namn och vad inbetalningen avser. Kontant betalning kan erläggas vid entrén om ovanstående alternativ ej fungerar.

## Tisdag 23 maj

### Stockholms stadshus 100 år – guidad visning.

En fantastisk visning, som inkluderar Blå hallen, Gyllene salen, Rådssalen och Prinsens galleri. Antalet besökare per guide är 20 personer.

**Tid:** Samling sker utanför Stads- husets butik kl. 10.45 och visningen tar ca 50 minuter.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, 070-776 04 79, från kl. 09.00, 9–16 maj.

**Kostnaden**, 120 kr, betalas helst till föreningens plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 38 213 94. Kontant betalning kan erläggas till Ginger vid samlingen.

## Tisdag 30 maj

### Mobil stadsvandring med buss i Sundbyberg.

Se en stad som genomgår förändringar på många sätt – nya delar som ser dagens ljus med bostäder och nyetablerade företag. Guide blir Junior Lindgren från Sundbybergs stadsmuseum.

**Tid:** kl. 11.00 hämtar bussen oss på Vegagatan 22 och turen tar ca två

timmar. Efter avslutad tur blir vi avsläppta antingen på Vegagatan eller vid Marabouparken.

**Anmälan** till Margareta Andersson, helst via mejl [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) (ev. 070-873 63 93) från kl. 09.00 16–23 maj.

**Kostnad:** 200 kr för bussturen med guide. Betalning sker i samband med anmälan till föreningens Plusgiro-konto 22 68 49-8 eller Swish till 123 38 213 94. Efter bussturen planerar Lunchpatrullen att bjuda in till en träff i restaurangen Dolks Kök kl. 13.15. Inbjudan kommer separat via mejl.

## Tisdag 6 juni (nationaldagen) och fredag 23 juni (midsommarafton)

De senaste åren har vi träffats vid Spruthuset i Solparken, Duvbo, för gemensam picknick, utom 2022 när vi höll till på uteplatsen vid lokalen. Vattenläckan i Spruthuset är nu äntligen lagad.

**Tid:** 13.00. Tag med egen förtäring och dryck (rosévin kan köpas till självkostnadspris), så ses vi i Solparken igen.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, tel: 070-776 04 76, från kl. 09.00 senast 30 maj respektive 16 juni så vi vet hur många bord och stolar vi ska ta fram. Vill du hjälpa till med det är du välkommen lite tidigare.

## ▶ Program för tiden maj–oktober

### Tisdag 29 augusti

#### Liten Skärgårdstur med guide och lunch (2,5–3 timmar).

**Tid:** Vi träffas kl. 13.30 vid kajplats 15 vid Strandvägen där Strömma kanalbolagets M/S ”Östanå I” väntar på oss. Det blir en guddad tur i skärgården i Vaxholmstrakten under tiden vi intar vår lunch. Alternativa rätter att välja mellan:

- *Vitlökskonfiterad kyckling*, rostad potatis och grönppepparsås.
- *Smörstekt kolja* med brynt smör, rödbetor, kaprisk och riven pepparrot.
- *Kroppkakor* fyllda med skogsvamp och prästost toppad med brynt smör och rotfruktschips.

**Anmälan** är bindande och sker till Margareta Andersson, helst mejl [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) (ev. 070-873 63 93) under tiden 17–24 juli. OBS! Uppge namn och vilken maträtt som önskas.

**Kostnad:** 495 kr inkl. lunch – betalning sker i samband med anmälan till föreningens plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 38 213 94.

### Onsdag–söndag 6–10 september

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

Följ med och upplev vackra Buda-

pest, kvällstur på Donau, vinfestival på Slottsklippan, vingårdsbesök, konstnärstaden Szentendre och hästuppvisning på pusztan! Viss rörlighet krävs, men det fungerar bra om man klarar sig med kapp.

**Kostnaden**, 14 900 kr. (enkelrumstillägg 2 800 kr) inkluderar nästan allt, d v s alla utflykter, arrangemang och inträden enligt ovan, flyg med Norwegian t/r, fyra nätter på fyrstjärnigt centralt hotell inkl. frukost, tillgång till wellnessavdelning, fyra luncher inkl. vin, transfer t/r flygplatsen i Budapest, samtliga busstransporter och svensktalande guide.

**Anmälan/bokning och frågor** till Sven Aulin, 070-844 32 11, eller [sven.aulin@bredband.net](mailto:sven.aulin@bredband.net)

Anmälningsavgift, 2 500 kr, betalas vid anmälan. Resterande belopp betalas senast den 25 juli. Alla inbetalningar görs till Gabor Resors bankgirokonto 596-0463.

### Tisdag 19 september

#### Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

**Tid:** 13–15.

Tema för träffen är ”Hälsa” och på programmet står bl a introduktion till HLR-räddning och annat som har med vårt välbefinnande och vår hälsa att göra. Kaffe och smörgås samt lotteri.



**Anmälan** till Ulla Burman, 070-759 72 30 från kl. 09:00 11–14 september  
**Kostnad**, 120 kr, betalas på plats, Swish eller kontant.

## Tisdag 26 september

**Räkafest** – vi gör en favorit i repris och äter räkor med tillbehör, kaffe och kaka.

**Tid:** kl 17.00 i lokalen på Vegagatan.

**Anmälan** till Kerstin Söderbäck, 070-565 05 90, från kl. 9.00 18–22 september.

## Torsdag 5 oktober

*(Reservera gärna datumet redan nu!)*

### Ålandsresa med fem timmars guidad busstur på Åland.

Vi planerar att göra en Ålandsresa över dagen. Här några preliminära hålltider:

- Kl. 07.30 avresa med ”egen” buss från Vegagatan och Hallonbergen till Grisslehamn.
- Kl. 10.00 utresa med Eckerölinjen till Åland (bussen följer med).
- Kl. 12.00 (13:00 finsk tid) bussrundtur på Åland med egen guide
- Kl. 17.30 (18:30 finsk tid) hemresa med Eckerölinjen.
- Kl. 19.50–ca 21.50 hemresa med buss.

Kostnaden för buss, båt och guidad rundtur på Åland är 495 kr. Sedan kan var och en välja att lägga till brunch

## Viktigt om föransmälan!

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

på utresan (185 kr) och viltbuffé på hemresan (350 kr).

Inbjudan i sin helhet inklusive program, anmälan betalningssätt kommer att mejlas till medlemmarna i juni.

Är du intresserad och inte har mejl, men en smartphone, meddela detta till expeditionen, så skickas inbjudan som sms i stället.



## Tre fick besök av Lunchpatrullen

Lunchpatrullen inledde 2023 i januari på franska brasseriet La Vie på Ekensbergsvägen. Inte mindre än 40 sundbybergsseniorer hade anmält sig och för de flesta var valet på tisdagsmenyn enkelt: Raggmunk med fläsk!

I februari blev det trevlig samvaro över asiatiskt på Itamae på Landsvägen och i mars träffades vi i samettssofforna på Living Room i Signalfabriken.

Vill du hänga med nästa gång vi provar någon av Sundbybergs alla

nya och gamla lunchställen? Anmäl dig till mejlinglistan:

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

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

*Anna-Stina*



*Restaurang La Vie, interiör.*

*Leena, Margareta, Maj-Len och Clemens väntar på att bli inläppta till Living Room.*



*Asiatisk på Itamae.*



## Två nya valdes in vid årsmötet 21.2

Trots ihållande regn hade cirka 50 medlemmar anslutit vid vårt årsmöte i Folkets hus 21 februari. Sedvanliga punkter på dagordningen genomgicks och godkändes.

En ny ordinarie styrelseledamot, Ulf Björklund, samt en ersättare till

styrelsen, Margareta Andersson, invaldes.

Efter avslutade förhandlingar fick vi som ville avnjuta en välsmakande semla till kaffet.

Lotteri med fina skänkta vinster avslutade mötet.

*Kerstin Söderbäck*

## Trikåbasaren bjöd på nytt och cider

Torsdagen 23 mars fick vi åter besök av Lena Söder från Trikåbasaren på Råsundavägen i Solna, som med tre väninnor mannekängade för oss och visade vårens och sommarens nyheter.

Vi var 19 medlemmar som lät sig inspireras och mumsade på cider och tilltugg mellan provningarna. Vi tackade för förevisningen och önskade de medverkande välkomna åter.

*Margareta*



*Trikåbasarens mannekänger  
"med senaste nytt"*



*Lena Söder till höger.*

**Nästa medlemsblad, nr 3-23, utkommer 11 september.**

# 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)