



Lunchpatrullen besökte Marabouparken med dess många konstverk en blåsig majdag guidade av Gunilla Laurin.

SPF Sundbyberg, Vegagatan 22, 172 34 Sundbyberg.

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

e-postadress: spf-sundbyberg@bredband.net

Hemsida: www.spf.se/sundbyberg

Expeditionen är öppen tisdagar kl. 09–11 från 13 september.

Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.

Ansvärig utgivare: Ginger Jureskog.

Ta vara på ljusglimtar

Nu närmar sig hösten och det känns både bra och dåligt. Bra därför att vi nu kan träffas vid aktiviteter inomhus, tända ljus så småningom och mysa. Dåligt för att det är oro i världen med krig och naturkatastrofer, stigande priser och annat elände. Vi får hoppas på det bästa och ta till vara alla små ljusglimtar.

Våra sommaraktiviteter utomhus har varit välbesökta och vi får tacka ”killarna” på bangolfen för att de ställer upp med speciella öppettider, fika och undervisar oss hur vi ska göra. Gröna Stugan har varit populär och dit går vi fram till 27 september, då vi flyttar verksamheten till vår lokal. Boulen har väl inte varit så välbesökt i sommar, vilket kanske kan bero på många heta torsdagar.

I detta medlemsblad har bilagts höstens aktiviteter, som är ganska många – vi hoppas att det ska finnas något för alla. Programgruppen har arbetat fram ett digert program fram till och med 22 november. Bland annat har den ordnat med trevlig underhållning på våra medlemsträffar, som vi hoppas ska locka många så vi även i framtiden kan anlita externa föreläsare, musiker och annan underhållning.

Som framgår på annan plats i bladet, anordnar Sundbybergs stad en anhörigdag 6 oktober i Träffpunkten Allén. Den tycker jag ni ska besöka om ni har undringar om hur det står till med olika äldrefrågor i kommunen.

Tyvärr har vi mist vårt äldreombud, Kerstin Inebäck, som avled hastigt i slutet av juli. Kerstin har under senare år även varit vår kolleddare på Sätra Brunn. Även PRO har ett äldreombud i kommunens tjänst, Karin Öhrner, som ställer upp för oss tills vi funnit en ersättare för Kerstin. Vi kommer att sakna Kerstins humor, glada och spontana sätt, alltid villig att ställa upp.

Hoppas vi ses snart på någon aktivitet!

Ginger Jureskog
ordförande

Två varma festdagar i juni – nationaldag och midsommar

Vilka festdagar det blev den 6:e och 24:e juni! Vädret var toppen! Kanske i varmaste laget för en del. Vi var omkring 30 personer vid båda tillfällena.

Med hjälp av många frivilliga krafter kunde vi duka ute i den sköna, gröna oasen på baksidan av vår lokal. Det blev som vanligt mycket prat, lite sång och en del skålande. Efter att vi ätit vår medhavda lunch bjöds vi på kaffe och hemgjorda, jättegoda bakverk som Ginger och Lillemor Engelbrektson stod för. Stort tack!

Hälsoveckan blev en flopp

Vecka 20 hade Förbundet utlyst en hälsovecka som vi nappade på och inbjöd till prova-på-aktiviteter på bangolfbanan Dimslöjan under ett par dagar och likaså tipspromenader runt våra sjöar samt boule. Vilken flopp! Intresset från våra medlemmar var lika med noll. Det var endast arrangörerna/styrelsen som ställde upp.

Undertecknad hörsammade även den Nationella stegutmaningen och skickade in mina antal steg under veckan – och jag vann två stycken träningsband!

Ginger



Nationaldagen firades traditionsenligt.

Stort tack också till alla andra som hjälpte till och gjorde våra festdagar till en fin inledning på sommaren.

Ulla Burman

Sånggruppen saknar ledare

Sånggruppen saknar ledare till hösten. Du som är intresserad, hör av dig! Tillsvidare kommer vi att träffas tisdagar kl. 10–11 i lokalen och sjunga lite tillsammans bara för skojs skull. Vi följer höstens datum för Gröna Stugan i lokalen.

Startdatum för sånggruppen blir alltså tisdag 27 september klockan 10.00.

Den som vill kan efter sången stanna kvar och fika och äta en smörgås tillsammans med Gröna Stugan-gänget. Anmälan till Lillemor Lalander, tel. 073-565 38 07, senast den 20 september.

Tisdag 13 september

Månadsträff i Gamla Folkets hus, Sturegatan 12. 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.

Tisdag 27 september

Vi flyttar ”**Gröna Stugan**”-verksamheten till vår lokal, träffas där kl. 11–12, fikar och äter smörgås à 45 kronor varje tisdag när ingen annan aktivitet från kl 13.00 är planerad.

Tisdag 27 september**Räkafton i lokalen**

Vi äter räkor med lite goda såser, bröd och ost, kaffe och kaka.

Tid: 17.00.

Anmälan till Charlotte Lindh, 070-559 10 97, från kl 09.00 mellan 19 och 23.9.

Kostnad: 200 kronor inkl. ett glas vin.

Torsdag 29 september

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

Tisdag 4 oktober

OBS! Ingen Gröna Stugan kl 11.00 i lokalen.

Vi hyllar Kanelbullens dag i lokalen med fika och en smarrig kanelbulle.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Rolf Lindh, 070-565 80 40, från kl 09.00 mellan 28 och 30.9.

Kostnad: 60 kronor.

Tisdag 11 oktober, tisdag 18 oktober och tisdag 25 oktober Stockholmiana

I höst fortsätter vi våra stads- och kulturvandringar på Södermalm. Nu är det Maria församling vi utforskar. Vi ser kyrkor, palats och konstnärskvarter bl.a.

Tid: Start på Södermalmstorg 11 oktober kl 10.00. Vandringarna tar ca. en och en halv timme. Samlingsplats till nästa vandring meddelas efter avslutad vandring.

Kostnad: 50 kronor/gång.

Kan swishas till 073 905 15 02

OBS! Obligatorisk anmälan inför starten till Ingegerd Sunesson, 08-28 03 51, eller

lasse.ingegeerd@outlook.com

Fredag 14 oktober

Pubkväll på Träffpunkten Allén, Landsvägen.

Tid: 17.30–20.00.

Anmälan till Lena Dagbacke, 073-245 92 90, från kl. 09.00 mellan 3 och 7/10

Kostnad: Mat 200 kr, dryck 25 kr per glas/burk vin eller öl.

Kan förbetalas med Swish 123 38 213 94 eller till vårt Plusgirokonto 22 68 49-8.

Onsdag 19 oktober

Dagskryssning med Viking Rosella till Åland

Tider:

09:50 Egen buss hämtar oss på Vegagatan 22.1

10:00 Hämtning även vid Hallonbergens C.

12:00 Fartyget avgår från Kapellskär.
12:00 Middag i The Buffet inkl vin, öl, läsk och kaffe.

13:30 Café Rosella i Bar Voyage, där Ulf Elfving har Towa Carson som gäst.

17:30 Ankomst Kapellskär.

17:45 Egen buss åter till Sundbyberg.

Anmälan sker i första hand via mejl till margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-736393) senast 16.9.

Total kostnad: 480 kronor/person. Eftersom vi måste lämna en passagerarlista till Viking Line behöver du i anmälan ange:

- **namn enligt id-handlingar.**
- **födelsedatum, ÅÅMMDD,**
- **var vill du kliva på bussen – Vegagatan eller Hallonbergen,**
- **mobiltelefon-nr.**

Anmälan är bindande och betalas senast 16 september till pg 22 68 49-8. OBS! deltagarnamnet måste anges tydligt!

Tisdag den 8 november

OBS! Ingen Gröna Stugan kl 11.00 i lokalen

Vi firar Gustav Adolfs-dagen med kaffe och en bakelse i lokalen.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Rolf Lindh, 070-565 80 40, från kl 09.00 mellan 24 och 28/10.

Kostnad: 70 kronor

Tisdag 22 november

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10. Vi får en underhållningskonsert med Humle & Lasse Lindros. Två underhållande musiker med mångårig scenvana och interaktiv underhållning, vackra melodier, fyndiga texter och roliga historier med inslag av humor, d v s underhållning när den är som bäst. Vi fikar och hoppas på vinst i lotteriet.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan till Charlotte Lindh, 070-559 10 97, från kl 09.00 mellan 14 och 17/11.

Kostnad: 150 kronor.

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.

Händelserik och härlig dag bland Uppsalas sevärheter



*Kyrkans enda altarskåp, stängt p g a
Stilla veckan.*

Vi var 41 nyfikna och glada SPF:are som torsdagen 6 april for till Uppsala för att få nya kunskaper om bl a domkyrkan, Sveriges ärkebiskopssäte sedan år 1164. En strålande sol lyste över oss och marken var lite pudrad med snö när vår ciceron Margareta Andersson lotsade och informerade oss om "sin studentstad".

Vårt första mål var Katedralkaféet, där vi blev serverade kaffe och ostmacka. Det smakade härligt i en gammal fin miljö i "Guldrummet"

med dess imponerande ljusstakar. Rummet har gästats av många intressanta personer bl a av Carl von Linné.

Två guider visade oss sedan runt i nordens

största kyrka,

Uppsala domkyrka, som är lika hög som den är lång, 118,7 m. Kyrkan började byggas ca år 1270 efter att påven gett sitt samtycke till att den flyttade från Gamla Uppsala.

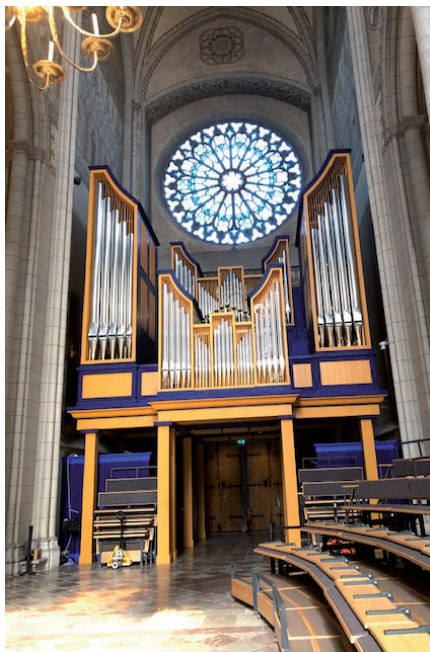
Kyrkan består av många små gravkor, varav en del bekostats av prominenta, välbärgade personer, ofta med anknytning till järnbruken i närområdet. (Priset på järn var lika högt som



*Ljusbäraren "Folkförföringens träd",
tillverkad 2012.*



Guldrummet i Katedralkaféet.



Ruffattiorgeln i norra tvärskeppet, vår tids tydligaste avtryck i domkyrkans interiör. Den är byggd av den italienska firmen Fratelli Ruffatti och invigdes 2009.

priset på guld!) Kröningar av kungar skedde i domkyrkan, ofta i förening med stora fester, som när Erik XIV kröntes och närvarande befolkning bjöds på mat, öl och vin som leddes ut i rör från taket så att alla kunde fylla sina glas. Ca tre tusen gravar finns i kyrkan, där bl a Gustav Vasa och Carl von Linné finns begravda.

Vi fick se och lära mycket av våra kunniga guider, men eftersom minnet ibland är kort är det bra att kunna höra igen. Gå gärna in och läs mer www.upsaladomkyrka.se/ Vi lämnade domen och gjorde en

sväng upp till slottet och Gunilla-klockan. Där möttes vi av ett stort antal poliser – det var besök hos landshövdingen av talmannen från Schweiz. Talmannen visade sig vara en kvinna! Detta fick vi veta av en av poliserna – son till vår medlem Gunilla Laurin – som satt och bevakade ”stadsbesöket”. Lustigt sammanträffande.

Vid det här laget var vi hungriga och begav oss därför till Jureskogs restaurang i norra Gränbystaden. Där blev vi trevligt bemötta av Ludvig Jureskog. De som ville kunde få sig ett glas vin eller öl i väntan på maten. Vi blev inte besvikna på vällagade hamburgare med olika smaker, fräsiga pommes frites, pikanta ”hemmagjorda” såser och en liten Donut till kaffet. Allt smakade utmärkt.

Stort tack Margareta Andersson och Ginger för en händelserik och härlig dag.

Kerstin Söderbäck



Här vilar Gustav Vasa med sina tre fruar.

Mycket fin svensk musik vid vårens Skivor till kaffet

I den svenska musiken finns många melodier som verkligen får en att känna den svenska sommaren i ord och ton i hela kroppen.

Vi inledde Skivor till kaffet 26 april med att spela Intåg i Sommarhagen, Frösöblomster och Sommarsång. Alla melodier av en av Sveriges främsta tonsättare, Wilhelm Peterson-Berger.

Han tog sin studentexamen 1885 och efter fortsatta studier blev han organist. Under en period verkade han i Dresden, Tyskland som musiklärare. Efter sin hemkomst från Tyskland 1895, flyttade han till Stockholm och blev musikkritiker på DN, omstridd och mycket vass.

Han angrep tonsättare som Wilhelm Stenhammar, Hugo Alfvén med flera och fick därmed många fiender inom musiklivet, de vände sig emot honom som tonsättare. 1908–1911 var han regissör på Stockholmsoperan. Han fortsatte därefter som musikrecensent till 1930 då han bosatte sig permanent i sitt hus Sommarhagen på Frösön, som han hade byggt redan 1910.



Discjockeyn Rolf i aktion.



Tullgarnsbakelser.

Wilhelm Peterson-Berger är begravd invid grundmuren till Frösö kyrka. Nämnas skall också Hugo Alfvén, som med sin ”Midsommarsvaka” sprider skön sommarkänsla.

Efter dessa glada sommarmelodier spelade vi en annan gammal ”goding”, nämligen Swe-Danes, en inspelad show på Berns från tiden då det begav sig.

I vår paus drack vi kaffe med rulltårta, färska jordgubbar och grädde. Med nytt stift i grammfonen spelades 78-varvare enligt ”bingomodellen” d v s ”säg ett nummer” så spelar vi skivan med det begärda numret. Om vi inte gillade musiken så bytte vi snabbt.



Rolf S Lindh

En glad skara som ”spisar”.

Skulpturvisning och kryssning mål för vårens lunchpatruller

Skulpturvisning och minikryssning med elbåt – lunchpatrullens träffar bjöd på mer än mat under våren.

Gunilla Laurin gav en initierad företags- och konsthistorisk guidning i Marabouparken en kall och blåsig dag i början av maj. Efteråt blev det fransk-svensk husmanskost på Dolks Kök, som numera huserar i f d chokladfabrikens gamla labb-lokaler.

En lika ruggig junidag träffades vi på familjerestaurangen Brasserie 19 vid strandpromenaden längs



Gunilla Laurin i berättartagen i Marabouparken.



Lunch i Dolms kök.



Leena Arbenius och Margareta Andersson på Movitz fördäck.

Bällstaviken. Halva gänget trotsade vädret och följde med pendelbåten E/S Movitz in till Riddarholmskajen och tillbaka igen.

Nu har höstens lunchpatrull dragit igång. Först ut blev ett återbesök på gamla favoriten Bra Mat på Tulegatan 9 september. Vill du hänga med framöver? Planerade datum är torsdag 29 september, tisdag 25 oktober och onsdag 30 november. Anmäl dig till mejlinglistan hos margareta.andersson999@gmail.com eller annastinaatterday@gmail.com så får du inbjudan via mejl.

Anna-Stina Atterday

Höstens höjdpunkt – surströmming

Jag tror att jag har sagt det förut, men det tål att upprepas. Att träffas och äta surströmming i vår lokal är nog höjdpunkten på höstens sammanomster.

I år blev det med en extra ”knorr” då ingen av våra lokala butiker hade fått någon strömming och den skulle komma att ransoneras till endast två burkar per person! Med en kontakt i Avesta löste sig det hela ändå, så vi fick åtta stycken. Vi var arton strömmingsälskare, som 23 augusti njöt av goda surströmmingsfiléer, mandelpotatis och så förstås lök och gräddfil.

Vi försökte oss på några snapsvisor också, men det lät inte så bra denna gång tycker



Höstens höjdpunkt, surströmming.

jag. Kvällen avslutades med kaffe och goda kakor bakade av Lillemor.

Tack Rolf, Lena, Lillemor och Margareta för en trevlig kväll!

Margareta Å

Staden ordnar anhörigdag i Träffpunkten Allén

Sundbybergs stad anordnar en anhörigvecka 3–7 oktober med en speciell anhörigdag 6 oktober och tanken är att bjuda in intresserade sundbybergare till Träffpunkten Allén på Landsvägen.

Under dagen får besökarna möjlighet att få kontakt och information om viktiga funktioner i staden (som anhöriga kan ha nytta och glädje av). Många utställare inom vård och omsorg, olika intresseorganisationer och talare från kommunen kommer att delta.

Dörrarna öppnar kl. 9.30 och dagen avslutas ca 15.10 efter en liten träningsstund med hälsopedagogerna.

Livsglädje och gemenskap tema vid årets seniormässa



Margareta Åhgren och Ulla Burman håller ställningarna.

Seniormässan arrangeras av Sundbybergs stad. Den är en mötesplats för stadens seniorer, verksamheter, företag och föreningar.

Seniormässan brukar locka cirka 500 besökare och omkring 50 utställare. Den bjuder på mingel, föredrag och prova-på-aktiviteter.

Det är fri entré för besökare till mässan, inklusive alla föreläsningar och aktiviteter.



Aron Andersson signerar sina böcker.

Den 28 april i år hölls åter seniormässan i Sundbybergs stad efter att ha varit inställd under pandemin.

Årets tema var "Livsglädje och gemenskap". Under mässan 2022 medverkade även föreläsare och utställare med kunskap om kognitiv sjukdom/demens.

Årets föreläsare var äventyraryren Aron Andersson, geriatrikern Wilhelmina Hoffman som är chef för Silviahemmet och Svenskt Demenscentrum samt Eva Andersson, docent vid Gymnastik- och idrotts-högskolan (GIH), som föreläste om träning för äldre.

SPF Seniorerna var givetvis på plats som framgår av bilden.

Ginger

Nästa medlemsblad, nr 4-22, utkommer 14 november

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