



Från Sjötorps hamn utgick kanalbåten Bellevue för resan genom Göta Kanals 16 slussar till Töreboda brygga. Resereferat sid 8–9.

**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

(stängt 21 december t o m 9 januari).

Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.

Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

## Nu stundar bistrare tider

Det blir nu mörkare och mörkare om dagarna och det är svårt att hitta ljusglimtar i allt elände ute i världen. Tyvärr lever vår förening i osäkerhet om elpriser, hyra och andra kostnader. Vi är ju en ideell förening och har begränsade inkomster i form av medlemsavgifter, av vilka vi får behålla endast ca en tredjedel. Resterande del går till Distriktet och Förbundet. Från Sundbybergs kommun får vi ett sk aktivitetsbidrag på 15 kronor per deltagare i de aktiviteter vi arrangerar. Det beloppet har inte ändrats sedan 2006. Så det är viktigt att medlemmarna sluter upp.

Under pandemiåren har vår ekonomi kraftigt försämrats, trots att vi har försökt hålla igen. Vi har också fått höra att vi är dyra i jämförelse med Träffpunkterna, men som alla förstår har vi inte lika stora resurser. Vi har utlyst ett extra styrelsemöte, där vi ska diskutera åtgärder för att kämpa för föreningens överlevnad, om t ex el- och hyresräkningarna blir som befarats. Nog om detta!

Vi får glädjas åt att vi i alla fall kan träffas och umgås som tidigare. Vi har ju en hel del aktiviteter före jul, som vi hoppas ska locka till deltagande. Sömnadsgruppen på onsdagar kl 10.00 skulle t ex gärna se fler deltagare. Man behöver inte handarbete, utan kan sitta med och bara finnas. En stunds avkoppling i goda vänners lag. Glöm inte halkskydden när vintern kommer. Om man bor i Sundbyberg och har fyllt 65 år är man välkommen att hämta ut ett par broddar på Träffpunkterna på torsdagar mellan kl 13 och 15. Medtag legitimation! (Man kan bara hämta ut åt sig själv.)

*Önskar er alla ett gott slut på 2022  
GOD JUL och  
GOTT NYTT ÅR 2023!*

*Ginger Jureskog  
ordförande*

## Få nappade på årets Kanelbullens dag

Den 4 oktober var det tänkt att vi skulle fira Kanelbullens dag i lokalen. Tyvärr var det ett klennt antal medlemmar som nappade, men vi som kom hade en jättetrevlig fikastund.

Det finns fler dagar förutom Kanelbullens dag 4 oktober för gemensamma fikastunder: 12.1 Marsipanens dag, 3.2 Morotskakans dag, 3.3 Mandelkubbens dag, 7.3 Puncrhullens dag, 13.3 Mazarindagen, 12.4 Lakritzdagen, 20.4 Polkagrisens dag, 1.5 Budapeststubbens dag, 6.5 Hembakatdagen, 11.5 Chokladbollens dag, 15.5 Kardemummabullens dag, 27.5 Muffinsdagen, 9.8 Rulltårtans dag, 18.10 Chokladmuffinsdagen, 6.11 Gustav Adolfsbakelsedagen, 7.11 Kladdkakans dag, 10.11 Äppel-



*Kanelbullens dag.*

kakans dag, 11.11 Chokladens dag, 17.11 Napoleonbakelsens dag, 22.11 Wienerbrödets dag, 9.12 Pepparkakans dag.

Den 6 november firade vi Gustav Adolfsdagen med en bakelse i lokalen. Då var bladet i redan i produktion. Vi hoppades att den dagen skulle locka fler än kanelbullens.

*Ginger*

## Jazz och äppelkaka vid höstens första månadsträff

Säsongen inleddes med en månadsträff 13 september i gamla Folkets hus, där vi underhölls av New Orleans Trio som gav en minikoncert med jazz, inte bara från New Orleans utan även från andra ställen i USA.

Mellansnacket sköttes av Gerhard Johansson med lite roliga historier. Sedan blev det fika och äppelkaka med Sauce Diplomate (hälften vaniljsås och hälften vispad grädde).

*Ginger*



*New Orleans trio. Hans Hultman Boye, piano Olle Nilsson, trumpet/flygelhorn, Gerhard Johansson, gitarr.*

## Tisdagar t o m 20 december och från 10 januari tills vidare

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

## 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 humoristiska historier, 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 november.

**Kostnad:** 150 kronor.

## Onsdag 30 november

**Lunchpatrullens** sista aktivitet för hösten i nyöppnade Mr B and Me på Landsvägen. Vill du hänga med? Anmäl dig snarast till lunchpatrullens mejlingslista hos

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

Antalet platser på restaurangen är begränsat, så först till kvarn gäller.

## Torsdag 1 december

**Modeträff** hos Irene's Shop, Sturegatan 25. Garderoben kanske behöver förnyas inför advent, jul och nyår. Då har du chansen denna dag. Vi har butiken för oss själva, blir serverade lite bubbel och tilltugg. Varurabatt kommer vi också att få.

**Tid:** 18.00.

**Anmälan** till

[margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) (ev 0708-736393) mellan 16 och 29 november. Antalet är begränsat till 10 personer, så först till kvarn gäller.

## Måndag 12 December

**Tips. Utflykt** – julmarknad vid Steninge Slott: ”Jul i stenladan”. Utflykten arrangeras av Träffpunkterna och information kommer att finnas på Träffpunkternas hemsidor och anslagstavlor i november. Håll utkik!

## Tisdag 13 december

**OBS! Ingen Gröna Stugan.**

Vi provar årets årgång av Gingers goda glögg och hoppas även kunna bjuda på lite Lucia-stämning.

**Tid:** 13.00–15.00.

**Anmälan** till Ginger Jureskog, 070-776 04 76, från kl 09.00,

mellan 5 och 9 december.

**Kostnad:** 80 kronor.

## Tisdag 17 januari 2023

**Månadsträff i Allaktivitetshuset,** Sturegatan 10. Rolf Lindh presenterar den fantastiska SPF-appen i ord och bild och Sven Aulin ger en kortare presentation av en resa till Ungern och Budapest, som planeras till hösten 2023. Vi fikar och hoppas på vinst i lotteriet.

**Tid:** 13.00–15.00.

**Anmälan** till Lena Dagbacke, 073-245 92 90, från kl 09.00 mellan 9 och 12 januari.

**Kostnad:** 100 kronor.

## Onsdag 15 februari

**Helkväll på gastropuben Bishops Arms.**

Först en ölprovning både för ölkännaren och för dig som vanligen inte dricker öl och tror att all öl smakar likadant. Sedan umgås vi över en bit mat (fisk, kött eller vegetariskt) och en öl. Därefter kan de som vill fortsätta samvaron och ta del av pubens utbud av desserter och drycker.

**Tid:** kl 17.00-ca 19.30

**Plats:** Bishops Arms, Landsväg. 49.

**Anmälan** – närmare detaljer kommer i Medlemsbladet nr 1-2023.

**Kostnad:** 495 kr.

## Tisdag 21 februari

**Årsmöte och fettisdag.**

Vi har bokat Allaktivitetshuset, Sturegatan 10. Sedvanliga årsmötesförhandlingar och lotteri. Därefter serveras kaffe och semla till dem som så önskar.

**Tid:** 13.00–15.00.

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

**Kostnad:** 100 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.

## Höstens sista stadsvandring

Tillsammans med vår förträffliga guide Ingegerd Sunesson har vi nu avslutat höstens vandringar på Söder.

Den 11 oktober visades Maria kyrka av en präst som guidade och berättade om kyrkan och sedan fortsatte vandringen runt Mariatorget.



*Ingegerd Sunesson, längst t h, i berättartagen.*



*Fruktstund på Skinnarviksberget.  
Foto: Ritva Johansson.*

Den 18 oktober utforskades Mariaberget och alla dess 1700-talshus, som vi kunde beskåda in på gårdarna, och gamla fabriker som funnits där. Mycket kullersten att ta sig fram på!

Den 25 oktober var det Skinnarviks-



*Mycket kullersten på 1700-talet – inget för höglackat...*

berget, med sina 53 m över havet den högsta naturliga punkten innanför Stockholms tullar, som stod på tur.

Här var det skinnare (garvare) som bedrev sitt hantverk på 1600-talet och här odlades också tobak.

Hoppas vandringarna fortsätter i vår.

*Ginger*



*Bild från en av stadsvandringarna på Södermalm.*

## Pubafton med äppeltema och Bra Mat

Fredag 14 oktober var det dags för höstens PUB-afton i Träffpunkten Allén.

Vi var 48 förväntansfulla och hungriga gäster. Efter en stund hade alla hittat sina platser med hjälp av bordsplaceringslappar med olika äppelsorter. Äpplen var nämligen kvällens tema.

Det serverades en rejäl och mycket god ost-skinka-broccoli-paj med



*Fint dukat med bordsplaceringar.*

bröd och grönsallad. Restaurangen Bra Mat levererade som vanligt en perfekt anrättning.

När vi ätit oss mätta och fått



*Murre fixar fiket.*

kaffe och Margareta Anderssons goda hembakade choklad och dajm-kaka, testade Ginger våra äppelkunskaper genom en quiz.

Det blev en trevlig kväll och det verkade som om alla var glada och nöjda.

*Lena Dagbacke*

## En lyckad räkafton



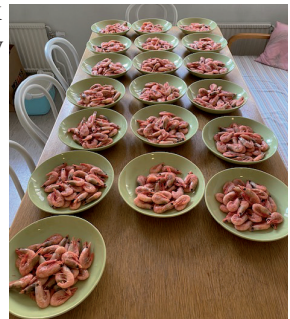
*Festkommittén.*

Räkaftonen 27 september lockade nitton skaldjursentusiaster.

Festkommittén, bestående av Ulla Burman, Lena Dagbacke, Margareta Ågren, Kerstin och undertecknad, hade i god tid inhandlat frysta räkor att tinas långsamt samt köpt in alla övriga tillbehör, såsom aioli, Rhode Island-sås, Bregott, brieost,

baguetter, kaffe och kakor.

Till dukningen hade också skaffats våtservetter, torrt vitt vin, ett lageröl och en mörk ale. Det blev en mycket lyckad kväll och som vanligt var alla gäster nöjda och glada när de vandrade hemåt.



*Räkor i långa banor.*

*Christer Söderbäck*

## Sjöresa och tur på anrik kanal med sång, lax, sol och måne



*Vanskelig ombordstigning.*

En tvådagars utflykt till och på Göta Kanal den 6–7 september innebar många trevliga upplevelser för ett 70-tal resenärer,

däribland ca 20 PRO-medlemmar.

Vi åkte buss med kurs mot Mariestad och gjorde ett uppehåll vid en rastplats utanför Arboga, där vi trakterades med kanelbulle och juice. Vid lunchtid kom vi till Stora Hotellet i Örebro, där vi serverades en god Bœuf Bourguignon med lokalt odlad potatis, som ”höjdes till skyarna”.



*Kapten  
Sonny  
Modig och  
Ginger.*

Småningom checkade vi in på hotell Rattugglan utanför Mariestad och for så i väg till hamnen i Mariestad, där kanalbåten Bellevue väntade för en tur på Vänern upp till Sjötorps hamn.

Med visst besvär togs sig alla ombord – landgången lutade nämligen betänkligt. På akterdäck samlades vi i solskenet och underhölls med sång och anekdoter av en äkta värmlänning – en glad gamäng vid namn Bo Matti Gustavsson, vars uppträdande föranledde många skratt.

Vädret var det bästa tänkbara och innan det började mörkna såg vi solen gå ner vid horisonten på båtens babordssida och månen gå upp på den motsatta.



*Sista slussen.*

Dags för middag, som serverades i båtens matsal. Det blev aningen trångt vid borden, men den varmrökta laxen smakade utmärkt. Båten anlände sent på kvällen till Sjötorps gästhamn, där vi fick vidare transport till Rattugglan.

Efter en natts skön sömn och



frukost för vi tillbaka till Sjötorps gästhamn och kanalbåten Bellevue. Nu vidtog den spännande kanalresan genom 16 slussar.

Kapten Sonny Modig, befälhavare på kanalbåten, lotsade oss med säker hand genom alla slussarna.

Man blir förundrad över hur detta von Platens 200-åriga projekt kunde genomföras utan dagens maskiner. De första spadtagen togs 1810 och 22 år senare öppnades kanalen för trafik. Slussportarna sköts numer av slussvakter och med modern teknik. Efter lunch kunde vi angöra bryggan vid Töreboda.

Under hemfärden gjorde vi ett snabbstopp vid en rastplats nära Arboga och serverades kaffe och smörgås.

Till kvällen var vi tillbaka i Sundbyberg med många trevliga upplevelser från resan i minnet. Stort tack till Ginger som arrangerat denna lyckade resa med kanalfärden som höjdpunkt.

Vi är nog många som ser fram emot en ny trevlig resa.

*Ove G*



*Lunch i Stora Hotellet i Örebro.*

## Indisk lunch lockade inte många seniorer



*Höststart på Bra Mat.*

Lunchpatrullen fortsätter att beta av Sundbybergs restauranger.

Hösten startade i början av september. På Bra Mat i korsningen Tulegatan/Fredsgatan var laxwallenbergare och stekt strömming precis som tidigare populärast.

I början av oktober prövade vi en indisk restaurang Zaiqa på Sturegatan. Det lockade ett 15-tal seniorer.

I slutet av månaden kom desto fler till Sundbybergs Inn på Järnvägsgatan. Före kinabuffén fick vi en specialvisning av Sundbybergs stadsmuseum runt hörnet, som efter pandemin öppnar igen i november.

Ett besök rekommenderas!

Den 30 november är det dags för höstens sista testlunch på nyöppnade Mr B and Me på Landsvägen.

Vill du hänga med? Anmäl dig till lunchpatrullens mejlingslista hos [margareta.andersson999@gmail.com](mailto:margareta.andersson999@gmail.com) eller [annastinaatterday@gmail.com](mailto:annastinaatterday@gmail.com)

*Anna-Stina Atterday*

## Tur på Ålandshav med Towa Carson

Onsdag 19 oktober var det åter dags för en kryssning till Åland. Denna gång tillsammans med veteranen Towa Carson och Ulf Elfving.

Efter en bekväm entimmesresa på landsväg var vi framme vid Kapellskär, där kryssningsfartyget låg och väntade på oss resenärer, som redan började bli lite sugna.

Ombord möttes vi av ett uppdukat smörgåsbord, som var både rikligt och mycket välsmakande och det fanns obegränsat med dryckjom – vitt, rosé, rött, öl och vatten.

Efter ca en och en halv timmes ätande begav vi oss mätta och belåtna till baren, där det bjöds på underhållning.



*Referenten Anders Fors tar en selfie med Towa Carson.*



*Kerstin Söderbäck, Ove och Birgitta Gustafson i samspråk.*

Huvudnumret var Ulf Elfving's intervju med sångerskan Towa Carson. Towa har efter mer än 70 år på scenen egentligen slutat sjunga i officiella sammanhang men denna dag gjorde hon ett undantag.

Förutom en trevlig intervjustund bjöd Towa på tre av sina stora hits. Fantastiskt att en 86 år gammal röst fortfarande klingar så vackert, om än i en lite lägre tonart.

Efter underhållningen och ett besök i shopen, där det ”fyndades” en hel del, var det dags för hemresa. Vid utsatt tid var vi åter på plats i Sundbyberg.

Många resenärer vittnade om att var resan varit en mycket lyckad och uppskattad utflykt och de uttryckte ett stort tack till reseledaren Margareta.

*Anders Fors*

## Föreningen söker ett äldreombud

SPF Seniorerna Sundbyberg har under många år haft ett äldreombud, som verkat för oss i kommunen. Nu senast var det vår medlem Kerstin Inebäck, som hastigt avled i somras.

Vi söker nu hennes ersättare, som tillsammans med PRO:s äldreombud kan ta sig an denna uppgift. PRO:s äldreombud beskriver nedan vad åtagandet innebär förutom ett intresse och engagemang för äldrefrågor:

Föreningarna (PRO och SPF Seniorerna) utarbetar var sitt förslag till äldreombud bland respektive förenings medlemmar. Efter Äldrenämndens beslut skrivs ett uppdragsavtal mellan äldreombudet och "Sektorn för välfärd och omsorg" på en viss tid. Sektorn utser en handledare för äldreombuden och kallar ombuden till möte en gång per kvartal. Utbildning erbjuds.

Äldreombudet har tystnadsplikt och skall vara en länk mellan kommunen och den enskilda pensionären i kommunen. Äldreombudet har en fristående ställning gentemot politiker och kommunala tjänstemän. Ombudet skall hänvisa rätt i organisationen och ge allmän information i äldrefrågor.

Äldreombudet skall tre vardagar per vecka, två timmar per dag, vara tillgängligt för Sundbybergs pensionärer, anhöriga och övriga kommuninvånare per telefon. Ett veckoschema för telefontiden skall upprättas. En mobiltelefon lånas ut av kommunen.

Äldreombudet skall delta i arbetsgruppen för Handslaget mellan Sundbybergs stad och pensionärsorganisationerna vid ett tillfälle per månad (uppehåll juni–aug). Även representera föreningen i Sundbybergs stads pensionärsråd, som har 5–6 möten per år.

Äldreombudet ska kontinuerligt föra statistik kring uppdraget och lämna underlag till rapport till sektorn.

Uppdraget är förenat med ett månatligt arvode.

*Sundbyberg 2022-10-28  
Karin Öhrner,  
äldreombud PRO*

Är du intresserad av äldrefrågor och känner att du har tid att engagera dig som äldreombud är du välkommen att höra av dig till Ginger Jureskog, 070-776 04 76, eller mejl [gch.jureskog@gmail.com](mailto:gch.jureskog@gmail.com)

**Nästa medlemsblad, nr 1-23, utkommer 30 januari.**

# 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)