



”Nu är den stolta vår utsprungin, den vår de svaga kalla höst.”
Nu var snarare då – men så inledde i alla fall Erik Axel Karlfeldt
dikten *Höstens vår*. Tänkvärt.

SPF Sundbyberg, Vegagatan 22, 172 34 Sundbyberg.

Telefon: 073-376 22 93. Plusgirokonto: 22 68 49-8. Swish: 1233821394.

E-postadress: sundbyberg@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spf.se/sundbyberg

Expeditionen är öppen tisdagar kl. 10–11

Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.

Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Fler på våra aktiviteter!

NU BLIR DAGARNA KORTARE fast vi ställt tillbaka klockorna och fått en extra timme dagsljus. Så här års undrar man hur hösten kommer att bli. Regn och rusk eller tidig snö – men hur som helst är det bara att gilla läget! Och så att inte glömma halkskydden när trottoarer och parkvägar blir belagda med snö och is.

Vi har börjat höstterminen lite knackigt. Råkaftonen var välbesökt, däremot var det inte många som kom för att fira Kanelbullens dag.

Till Ålandsresan fick vi anstränga oss för att få ihop en full buss som kunde hämta oss vid lokalen och PUB-kvällen, som vi tyvärr fick lov att flytta fram två veckor, har inte heller lockat så många som den brukar.

Till prova-på-tillfället med spelträff i lokalen anmälde sig noll personer. Man kan undra varför.

Programgruppen har i vanlig ordning arbetat fram ett digert program, som sträcker sig januari månad ut. Vi får hoppas att många nappar på dessa aktiviteter.

Vi söker fortfarande efter några att komplettera Valberedningen med och även någon som vill åta sig det vakanta uppdraget som äldreombud.

Det känns lite konstigt och i otakt med tiden – men eftersom det inte kommer ut något mer medlemsblad i år så får jag passa på att tacka för det gångna året och önska er alla **en riktigt GOD JUL och ETT GOTT NYTT 2024!!**



Foto: Ginger Jureskog

Ginger Jureskog, ordförande

Lunchpatrullen drog till Parma

Lunchpatrullen drog i gång höstsäsongen den 28 september på en av Sundbybergs mest långlivade restauranger, italienska Parma på Tulegatan. Den har egentligen bara kvällsservering men öppnade tidigare enbart för oss – och vi var 36 stycken som kom och fyllde lokalen!

Vill du hänga med nästa gång vi ses för att äta och umgås? Anmäl dig till mejlinglistan: margareta.andersson999@gmail.com eller annastinaatterday@gmail.com

Anna-Stina



I väntan på entré till restaurang Parma.

Räkafton i repris – en trevlig kväll

Tisdagen 26 september var vår föreningslokal fullsatt med glada vänner. Det var en favorit i repris. Räkafton med baguette, camembertost, gröna druvor och två sorters vita viner.

Kaffe eller te med smarrig chokladkaka avslutade måltiden, men flera stannade kvar i fortsatta samtal.

Det var som vanligt en mycket trevlig kväll.

Christer Söderbäck



Äter och njuter.



Kerstin Söderbäck portionerar ut räkor.

Expeditionstider

Vår expedition, Vegagatan 22, hålls öppen tisdagar kl. 10.00–11.00. Övrig tid kan meddelande talas in på vår telefon 073-376 22 93.

Höstresa till Ungern rik på upplevelser

Vår sensommarresa till Ungern 6–10 september i strålande solsken och värme blev perfekt. När vi landat i Budapest möttes vi av reseledare Gabor och en buss för en rundtur i storstaden. Det blev sightseeing både före och efter lunch.

Vår lunch bestod av typisk ungersk mat och intogs i kvarteren runt svenska ambassaden, där Raoul



Raoul Wallenberg-monumentet i svensk granit.

Wallenberg 1944 hade sina skyddshus. Gator som bar hans namn och en staty av honom såg vi under resan.

Mot kvällen checkade vi in på vårt

lilla mysiga Hotel Memories Old Town, som låg centralt på Pestsidan. Hotellet hade en härlig skybar, som många besökte på kvällarna efter



Saluhallen – fruktstilleben.

våra utflykter. Utsikten med upplysta hus och monument, en öl eller lite vin med tillugg passade perfekt att avrunda dagarna med.

Första kvällen blev det en sagolik båttur på Donau, där vi fick njuta av Budapests alla vackert upplysta byggnader. Nästa dag var det fritt val: besöka Saluhallen med allt utbud av grönsaker och andra färgstarka varor, flanera på gågatan och njuta av folklivet, göra ett besök på något badhus eller stifta bekantskap med Stora synagogan med sitt fina träd, en silverpil som är ett minnesmärke över förintelsens offer.

Vi gjorde besök på Zwack, som tillverkar den ungerska drycken Unicum, som räknas som en nationaldryck. I tillverkningen ingår 40 olika kryddor. Ett annat besök var hos vinproducenten Nyakas Pince, med visning, vinprovning och inköp.

Besöken växlade kvickt, så strax befann vi oss på en hästgård på pustan. Hästupvisningen där



Några smet iväg och badade på Szechenyls termalbad.



Hästspann i vild galopp.

innehöll gott om ”konster” från både hästar och ryttare, som är ungerska cowboys och kallas csikós.

Därefter gick turen ut på pustran i häst och vagn för besök på en bondgård hos ett äldre par med inhemska djur och egentillverkat vin. Utflykten avslutades med middag på hästgården, där zigenarmusik spelades – en blandning av ungersk och romsk folkmusik.

Utflykten till den lilla barockstaden Szentendre, en konstnärstad utmed Donau, var ytterligare en upplevelse. Vi strosade runt bland de låga husen, där det gick att hitta både keramikmuseum och marsipanmuseum, ta en fika, passa på att köpa glass eller shoppa innan lunchen intogs på Stora torget.

Sista dagen besökte vi den gamla delen i Buda för lunch i ett typiskt ungerskt värdshus. Dagen avslutades på vinfestivalen uppe på slottsområdet. Där var gott om både vin och folk.

Vilken härlig stad Budapest är!

Gott om vackra byggnader och fina broar. Och tänk att kunna åka buss, spårvagn och tunnelbana gratis som pensionär!

Stort tack, Sven, för allt du ordnat på denna härliga resa till Budapest.

Ann-Marie Bergman

Månadsträff inledde temaserien Hälsa

På första månadsträffen för hösten, tisdagen 19 september, inleddes temaserien Hälsa av Karin Mattson, hälsopedagog från Träffpunkterna.

Karin inledde serien med att till bilder och i praktisk handling noga demonstrera Första hjälpen samt HLR, hjärt-lung-räddning med hjärtstartare. Mycket pedagogiskt framfört och uppskattat.

Förutom vinstchanser i lotteriet bjöds vi på goda och nyttiga smörgåsar till kaffet, gjorda med omsorg på plats.

Stort tack till Karin och smörgåsnissorna!

Christer



Karin Mattson berättar om hjärt-lung-räddning.

Program november–januari 2023–2024

PÅMINNELSE

Tisdag 14 november

OBS! Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen som vanligt!

Herrkläder. Håkan Simonsson med personal från Kåges Herr ställer exklusivt upp för oss och visar säsongens herrkläder med 15% rabatt på allt vid köp. Förfriskningar serveras. Ingen avgift. Välkomna!

Tid: 14.00–16.00.

Obs! Anmälan till Håkan Simonsson på Kåges Herr, 070-768 50 80, 8–11 november (ej till Christer Söderbäck, som anges i Medlemsbladet 3-23).

PÅMINNELSE

Tisdag 21 november

OBS! Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen som vanligt!

Vinprovning kl. 15.30. i Sundbybergs vinbar, Landsvägen 57 (max 12 deltagare).

Vinprovningen aviserades i förra Medlemsbladet och fortfarande finns möjligheten att anmäla sig!

Tid: Vinprovning 15.30–17.30.

Bord reserverade fram till 19.00 om intresse finns för att även stilla hungern med en bit mat.

Anmälan till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-73 63 93) 8–14

november. Antalet är begränsat till 12 personer, så först till kvarn gäller.

Kostnad: 495 kr för provningen inkl. charkuterier och ost. Betalas samtidigt med anmälan till plusgirokotot eller Swish.

Torsdag 23 november

Modeträff på Irenes Shop, Stureg. 25. Garderooben kanske behöver förnyas inför advent, jul och nyår? Då har du chansen här! Vi har butiken för oss själva, blir serverade bubbel och tilltugg. Varurabatt kommer vi också att få!

Tid: 18.00.

Anmälan till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-73 63 93) 13–17 november. Antalet är begränsat till 10 personer, så först till kvarn gäller.

Tisdag 28 november

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11 i lokalen!

Månadsträff i Allaktivitetshuset. Sturegatan 10.

Författaren Jan-Olov Nilsson har under mer än 20 års tid gjort research till sin bok Lucky Strike, som handlar om de mer än 300 utländska stridsflygplan som nödländade på svensk mark under andra världskriget. De

Betalning för kostnadsbelagda arrangemang kan göras till plusgirokonto 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats där så anges.



första amerikanska bombflygarna landade i Värmland och följdes av fler, som blev kvar i landet tills kriget var över. Amerikanerna blev snabbt populära bland ortsbefolkningen och många barn kom till världen. Jan-Olov Nilsson berättar brottstycken från ett land i skuggan av kriget. Kom och lyssna på denna fantastiska historia som har fått så många att utbrista att detta är bland de bästa föredrag de hört!

Kaffe och macka samt lotteri.

Tid: 13–15.

Anmälan till Ginger Jureskog, 070-776 04 76, från kl. 09.00, 20–24 november.

Kostnad: 200 kr. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Tisdag 5 december

OBS! Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen som vanligt!

Utställning i Stockholms slott med anledning av Sverige 500 år: ”Vasa till Bernadotte, 1523–1973–2023. Kultur i rikets tjänst”.

Vi har bokat en egen visning med guide för 15 personer (45 min).

Det har gått fem hundra år sedan Gustav Vasa valdes till kung och det moderna Sverige började formas. Ett halvt millenium av monarki har gjort avtryck i historien. Nu visas de mest spektakulära föremålen i en stor jubileumsutställning, den mest omfattande utställning som någonsin

har arrangerats på kungliga slottet.

Tid: Samling 13.45 vid entrén till västra valvet, yttre borggården.

Anmälan till Margareta Andersson helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev. 0708-73 63 93) från kl. 09.00 mellan 27 och 30 november.

Kostnad: 220 kr att betala till plusgirokontot eller Swish i samband med anmälan.

Fredag 8 december

Jullunch på Grillska gymnasiet, Lindhagensgatan 124 B.

Välkommen till en ”julig” 3-rätters lunch på Grillska gymnasiet. Vi blir serverade: glögg, förrätt bestående av tre sorters sill, kall- och varmrökt lax, samt knäckebröd med potkäs, varmrätt – smörstekt torsk med grönsärtpuré, sandfjordssås och dillstuvad potatis eller apelsin- och timjanbakad grissida med kryddpepparsås, selleripuré, krispig grönkål och brysselkål, dessert – kaffe med chokladtryffel. Alkoholhaltiga drycker till försäljning, betalas på plats.

Färdbeskrivning: T-bana till Stads-hagen, buss 56 mot Hornsberg till Strandbergsgatan, därefter ca 180 m promenad till Grillska.

Tid: 11.30.

Anmälan till Kerstin Söderbäck, tel. 070-565 05 90, från kl. 09.00 mellan 23 och 30 november. Tala om vilken huvudrätt som önskas, torsk eller grissida.

Kostnad: 225 kr att betala med Swish eller till plusgirokontot i samband med anmälan.

Tisdag 12 december

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11 i lokalen!

Gingers Glögg. Vi firar Lucia med julglögg enligt tradition. Begränsat antal platser Först till kvarn gäller

Tid: 13–15.

Anmälan till Ginger Jureskog, 070-776 04 76, från kl. 9.00, 4–8 december.

Kostnad: 120 kr. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Vi drar i gång 2024 med en rivstart!

Torsdag 11 januari 2024 Utställningen ”Monet’s Garden” vid Sjöhistoriska museet.

Följ med på en förtrollande konstupplevelse utöver det vanliga! Efter att ha gjort succé i bland annat New York, Wien och Zürich kommer Monet’s Garden äntligen till Sverige. Upptäck och interagera med Claude Monets mästerverk, känn stämningen i hans mytomspunna trädgård i Normandie och få en inblick i hur han arbetade i sin ateljé. Genom skärmar, stora projektioner, interaktiva installationer och stämningsfull musik skapar utställningen en

helhetsupplevelse, där besökaren får konstnären och hans verk presenterade på ett helt nytt sätt.

Tid: Samling 12.45 vid Sjöhistoriska museet, Djurgårdsbrunnsvägen 14.

Färdbeskrivning: Från T-centralen kan man t.ex. ta buss 69 (hållplats vid museet) eller spårvagnslinje 7 från Sergels Torg/Hamngatan till Djurgårdsbron och sedan ta en promenad. Besöket på utställningen beräknas ta ca en timme. Efter utställningen summerar vi intrycken förslagsvis i museets café.

Anmälan till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-73 63 93) 2–5 januari. Antalet platser är begränsat till 10.

Kostnad: 240 kr, betalas i samband med anmälan, till plusgirokontot eller med Swish.

Söndag 14 januari

Fine-dining på nyöppnade Rolfs Hav på Drottninggatan 106 i Stockholm. Nu har Rolfs Hav, den nya systerkrogen till Rolfs Kök, slagit upp sina dörrar. Krogen drivs av Johan Jureskog tillsammans med Klas Ljungqvist. Krogen fokuserar på fisk, skaldjur och trevliga viner. Vi har bokad bord för max 16 personer i ett ”eget” rum, så först till kvarn gäller. Vi kommer att serveras skaldjur i omgångar. Dryck beställer och

betalar var och en på plats.

Tid: 17:00.

Anmälan till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-73 63 93), 8–11 januari.

Kostnad: 800 kr. Betalas i samband med anmälan till plusgirokontot eller med Swish.

Tisdag 16 januari

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11 i lokalen!

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Som gäst har vi Bengt Vilhelmson, gitarrist, sångare, kompositör och textförfattare. På programmet står ”Musikkryss med trubadur”. Vi löser ett musikkryss med hjälp av sånger och schlager till gitarr som Bengt framför. Visor som ”Violen från Flen” och ”Beatrice Aurore” ingår och det kan finnas möjlighet till allsång också om så önskas.

Tid: 13–15.

Anmälan till Ulla Burman, 070-759 72 30, från kl. 09.00, 8–12 januari.

Kostnad: 150 kr. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Tisdag 23 januari 2024

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11 i lokalen!

Första hjälpen, HLR – praktisk tillämpning i lokalen Vegagatan 22. I enlighet med mångas önskemål efter Karin Mattssons strålande föreläsning på senaste månadsträffen, erbjuds praktisk övning i Första hjälpen samt HLR (hjärt–lung–räddning) av Karin Mattsson, Hälso pedagogerna i Sundbyberg.

Tid: 13–15.

Anmälan till Christer Söderbäck, 070-410 08 37, från kl. 9.00 10–12 januari. Antalet platser är begränsat – ”först till kvarn” gäller.

Kostnad: 60 kr för demonstration, kaffe och kaka. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Reservera redan nu två dagar i februari.

- Tisdag 6 februari kl. 13–15 i lokalen, Vegagatan 22, Tema **Hälsa – hjärna, minne och demens**.
- Tisdag 20 februari kl. 13–15, **Årsmöte** i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Viktigt om föranmälan!

Din föranmälan till resor och andra arrangemang är bindande, vilket innebär att vid sen avbokning och om ersättare inte kan hittas, återbetalas rörliga kostnader som t ex lunch och inträden som går att avboka. De kostnader föreningen ändå har, får du betala.

Guidad rundtur bland åländska sevärdheter

Vi var 35 personer, SPF:are och några inbjudna släktingar och vänner, som torsdagen 5 oktober styrde kosan mot Grisslehamn och vidare till Åland. Bussen, som följde med på båten och som vi disponerade under de fem timmar på ön – där guiden Gun anslöt – stannade till på tre ställen:

- Finströms medeltida kyrka från 1200-talet, som är den bäst bevarade medeltidskyrkan i Finland. Carl Malmsten besökte kyrkan på 1940-talet och fascinerades av de pinnstolar som finns i kyrkan. Med inspiration därifrån skapades sedan stolen ”Lilla Åland”.



Gun-Britt Tjernberg, Gunnel Fomin och Christa Samuelsson framför Finströms medeltida kyrka.



Margareta Andersson, Sigrid Svedmyr och Clemens Flemström smakar på Apelbrand.

- Smakbyn, där Michael ”Micke” Björklund driver restaurang m m. Vi smakade på Ålandspannkaka med kaffe/te och många smakade även på Apelbrand (en äppeldryck, typ calvados, som tidigare hette Ålvados), eller Päröla (päronlikör).
- Bomarsunds fästningsruin, där Ålands historia 1809–1861 presenterades.

Under resan på Åland passerade vi:

- flera midsommarstänger, som i sig är vackra konstverk med många olika fruktbarhetssymboler.
- några av öns ca 250 bevarade väderkvarnar.
- många äppelodlingar; Åland står för mer än 70 procent av Finlands totala äppelskörd.

På vägen tillbaka till Grisslehamn serverades en alldeles utsökt viltbuffé och till maten allehanda destillerade drycker.

Vid 21-tiden var vi tillbaka till föreningslokalen på Vegagatan.

Anders Fors

Det är aldrig för sent att börja styrketräna

Tisdagseftermiddagen 17 oktober hade vi besök av ordföranden i Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb, Thomas Norlander och hans fru Monica. De är båda pensionärer och är de första i Sverige som har högskoleutbildat sig i **Seniorpower** för att kunna träna oss seniorer. Att styrketräna är extremt viktigt, enligt forskningen, för oss äldre då muskelmassan avtar och vår stabilitet minskar vilket kan leda till fallolyckor, allmän kraftlöshet och psykisk ohälsa.

Bakgrunden är att Riksidrottsförbundet 2021 bestämde sig för att satsa på **att idrott ska gälla för alla under hela livet**. Alla idrottsförbund har därefter erhållit pengar för att prioritera det i sina verksamheter. Sundbybergs

Tyngdlyftningsklubb erhöll då medel för att starta styrketräning för åldersgruppen 65+.

Det är en gruppverksamhet och inte en individuell träning som erbjuds i klubbens lokaler i Löthallen. Man startade med en första grupp om 10 deltagare för två år sedan och snart startar en sjätte grupp. Totalt har 50 seniorer under två år tränat och lärt sig mycket om vikten av styrketräning. Varje grupp samlas en gång i veckan vid 12 tillfällen under ledning av Thomas och Monica. Många fortsätter sedan sin träning som medlemmar i klubben. Låter det intressant? Skicka din intresseanmälan till thomas.norlander@tyngdlyftning.org

Margareta Andersson

Ålandsresa med skaldjursplatå

Åtta reslystna SPF:are åkte 30–31 augusti på en dygnsresa till Åland.

Den omtalade skaldjursplatån ombord bestod av allehanda läckerheter som ostron, hummer, havskräftor, räkor, krabbspår och musslor. Allt var

mycket välsmakande. Underhållningen vid baren utanför restaurangen höll hög klass, så gjorde även de olika drycker som intogs.

En mycket nöjd grupp från vår förening tackade för en trevlig resa och hoppades att den skulle arrangeras även nästa år.

Anders Fors

Nästa medlemsblad, nr 1-24, utkommer 29 januari.

Erbjudande till SPF medlemmar

Däckbyte.....från **345 kr**.....ord. 495 kr

Däckförvaring.....från **1.200 kr**.....ord. 1.395 kr

Biltvätt ut/in.....från **550 kr**.....ord.från 690 kr

20% rabatt på all arbetskostnad,
gäller vid uppvisning av SPF-medlemskort.

Mekonomen Bilverkstad

Sumpan Bilverkstad AB

Vegagatan 7, Sundbyberg

Boka tid på tel: 08-627 92 02

info@mekonomensundbyberg.se

www.mekonomensundbyberg.se