

**Inbjudan till årsmöte
20 februari 2024 kl. 13.00
i Allaktivitetshuset,
Sturegatan 10, Sundbyberg.**

Årsmöteshandlingar kommer
att finnas vid entrén.

De kan också hämtas
i vår lokal, Vegagatan 22,
6 februari kl. 10.00–11.00.

Motioner till mötet skall
ha inkommit till styrelsen
senast 5 februari.

Välkomna!



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.

Nya rutiner för anmälan och betalning

Anmälan. Medlemstidningen utkommer med fyra nummer per år. Ett önskemål från medlemmarna är att kunna anmäla sig till de aktiviteter man är intresserad av så snart man fått tidningen i sin hand. För att tillgodose det sätter vi ett datum några dagar efter att tidningen distribuerats, från vilket det är möjligt att anmäla sig till samtliga aktiviteter.

När det gäller nr 1-2024 distribueras tidningen 29.1 och första datum för anmälan till samtliga aktiviteter är 1 februari. För att underlätta för dem som tar emot anmälningarna vill vi att dessa i första hand sker via mail (i undantagsfall till det telefonnummer som står inom parentes).

Anmälningar som kommer in före angivet datum kan vi av rättviseskäl inte beakta.

Till varje aktivitet finns ett sista anmälningsdatum, men vänta inte för länge, eftersom antal platser ibland är begränsat.

Betalning ska vara föreningen till handa före sista anmälningsdatum. Det underlättar för kassören om betalningen sker med Swish, i synnerhet om det skulle bli aktuellt med återbetalning. Var särskilt noga att i meddelandefältet för Swish och plusgirokontot ange vilken aktivitet som avses samt vilken medlem

inbetalningen avser. Exempel "Månadsträff 16.4" och namnet.

Avbokning. 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.

SPF-appen. I appen återfinner du all information som finns i medlemstidningen. Du hittar ett kalendarium, där samtliga aktiviteter finns samt sista datum för anmälan. Användandet av SPF-appen rekommenderas av framför allt följande skäl

- informationen är alltid uppdaterad med senaste uppgifter
- informationen är lätt tillgänglig
- ett ökat användande kommer på sikt att positivt bidra till minskade kostnader för föreningen.

Pub-kvällar. Ett minskande antal anmälda de senaste åren gör att vi pausar Pub-afton i egen regi tills vidare. Vi kommer i stället att vår och höst bjuda in till en kvällsträff på någon pub/restaurang i Sundbyberg.

Gröna stugan. "Gröna stugan" i lokalen på Vegagatan kommer att upphöra. Däremot kvarstår träffarna under sommarhalvåret på Gröna stugan vid Lötsjön.

Vasa till Bernadotte 1523–1973–2023

Utställningen med rubricerat namn på Stockholms slott besöktes 15 december av ett gäng vetgiriga SPF:are.



Sänghimmel från början av 1500-talet.

En guide visade oss utställningen, som var förlagd till Gustav VI:s våning.

En av sevärdheterna var en tronhimmel, tillverkad i Italien i

början på 1500-talet. Andra var en dopfunt och en vagna från 1600-talet, som alla kronprinsar och kronprinsessor legat i.

Vi kunde också beskåda Kamédiademet, som från början var en gåva från kejsare Napoleon I till hans gemål Joséphine, och som senare kom att ärvas av hennes sondotter, drottning Josefina av Sverige, gift med Oscar I. Prinsessan Sibylla fick diademet som gåva av prins Eugen när hon gifte sig med prins Gustav Adolf och drottning Silvia och kronprinsessan har burit diademet vid sina bröllop.

Gustav III är känd som den som ivrade för kulturen i landet. Den som

tog in kulturen till Sverige var hans mor Lovisa Ulrika.

Efter en timmes intressant information påsade vi på oss och gick ut i kylan.

Anders Fors



Dopfunt och vagna från 1600-talet.



Kamédiademet.

Nya medlemmar



I slutet av november samlade vi några nykomna medlemmar under 2023, som fick berätta lite om sig själva och vad de sysslat med.

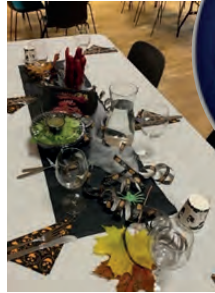
Halloween-pub-kväll med svår frågesport

Vi var 32 medlemmar som fredagen 27 oktober med skräckblandad förtjusning deltog i pubkvällen i Allén på Landsvägen, som gick i Halloweenens tecken. Lokalen var utsmyckad med allehanda ruskigheter och många i "personalen" var utspökade till häxor. Även maten var inspirerad av temat för kvällen där det inledningsvis bjöds på blodiga fingrar med fetastkräm samt sallad och jättegott bröd.



Häxan Maria Hjelmberg i "kassan".

Häxan Christer Söderbäck.



Fint dukat.



Ett mumsigt efterrättsspöke.

Huvudrätten bestod av Biff à la Lindström med tillbehör och till dessert serverades mumsiga spöken. Maten matchades med röda och vita viner alternativt öl.

Ginger kunde inte närvara men hade gjort en jättesvår frågesport med 20 frågor som hade koppling till Halloween. Resultaten varierade mellan ett fåtal och 14 rätt.

Efter några trevliga timmar tillsammans började gästerna nöjda och glada troppa av.

Anders F

Irenes shop i repris

Så var det dags 23 november med modeträff igen hos Irenes med möjlighet att förnya garderoben inför kommande helger. Vi var nio glada damer som hade butiken för oss själva efter stängning.

Det var kö till provhytterna och många goda råd och glada tillrop

hördes. Möjligen var stretchlångbyxorna i manchester de mest populära? (Med extra stretch runt midjan skulle det kunna vara ett bra plagg inför helgerna...)

Kvällen avrundades med att Irene bjöd på bubbel och snittar med fräsch räkröra.

Margareta A

Väl tillagad jullunch på Grillska gymnasiet

Vid Grillska gymnasiet på Kungsholmen, med ett restaurangprogram med inriktning på bl.a. kök och servering, samlades vi 8 december ett trettiotal pensionärer för att avnjuta en trerätters lunch.

Vid entrén väntade två glada flickor, som serverade oss glögg att inta före maten. Köksläraren Anders Blomkvist hälsade oss välkomna och presenterade menyn, bestående av en silltallrik, torsk eller grissida till huvudrätt samt kaffe och chokladpraliner.

Varje rätt presenterades med uppgift om ingredienser. Maten var

väl tillagad och blev allmänt uppskattad. Sammanfattning: en god lunch och trevligt bemötande.

Ove G



Två glada flickor bjöd på glögg före maten.

Vin- och ostprovning med många godsaker

Vi var 12 medlemmar som 21 november fick njuta av en vin- och ostprovning på Sundbybergs Vinbar, som presenterades av ägaren själv David Svensson.

Först ett glas Vinho Verde från Portugal tillsammans med en mild fransk ost, Le Campagnier. Nästa



Kerstin Söderbäck m fl laddar för vinprovning.

smakupplevelse var en underbar walesisk ost, Rockstar Snowdonia (fleras favorit), tillsammans med ett Chardonnayvin från Kalifornien.

Sedan fick vi smaka på spansk lufttorkad skinka, Cecina De León med ett rött från Portugal. Provningsen avslutades med en krämig, kraftfull Beemster Royal Grand Cru från Nederländerna, som avnjöts med ett lite sött starkvin från Languedoc, Frankrike.

Efter detta erbjöds vi varm mat – t ex en pastarätt eller råbiff med ett glas av rekommenderat vin till.

Alla var väldigt nöjda med arrangemanget.

Kerstin Söderbäck

Program februari–april

OBS! Från och med denna utgåva finns möjlighet att anmäla sig till samtliga aktiviteter från 1 februari. Betalning ska erläggas före sista anmälningdag. Ytterligare information på sid 2.

Tisdag 6 februari

Tema Hälsa: hjärna, minne och demens (ett önskemål från många medlemmar).

Från Hälso pedagogerna i Sundbyberg föreläser populära Wole, specialistutbildad Silviasyster, sjukskötare och äldrestöd, främst i Hallonbergen.

Tid: 13–15.

Plats: föreningslokalen, Vegag. 22.

Anmälan till Christer Söderbäck, helst mail christer.herman@gmail.com, (ev 070-410 08 37). Sista anmälningdag 2.2. Antalet platser är begränsat – ”först till kvarn” gäller.

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

Tisdag 13 februari

Vi umgås och äter semla och fikar dagen till ära.

Tid: 13–15.

Plats: lokalen, Vegagatan 22.

Anmälan till Eva Forssell, helst mail eva.forssell45@gmail.com (ev 073-156 36 83). Meddela ev matallergi vid anmälan. Sista anmälningdag 8.2.

Kostnad: 75 kr. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Onsdag 14 februari

Ostronprovning på Sundbybergs vinbar.

Alla gillar inte ostron, en del älskar ostron. David Svensson, som är sommelier på Sundbybergs vinbar, kommer att guida oss genom en ostronprovning med tre olika sorters ostron samt tre olika sorters bubbel. Efter provningen kan man beställa en bit mat från ordinarie meny, som man själv bekostar.

Tid: 15.30–17.00. Bord reserverade fram till 18.30 om intresse finns för att även stilla hungern med en bit mat.

Plats: Vinbaren, Landsvägen 57.

Anmälan: till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-73 63 93) Anmälan senast 8.2. Antalet platser är begränsat till 12. ”Först till kvarn” gäller.

Kostnad: 495 kr för provningen, som inkluderar ostron och bubbel. Betalas samtidigt med anmälan med Swish eller till plusgirokotot.

Tisdag 20 februari

Årsmöte

Sedvanliga årsmötesförhandlingar och lotteri. Därefter serveras kaffe och tårta till dem som så önskar.

Tid: 13–15.

Plats: Allaktivitetshuset, Stureg. 10.

Anmälan till Ulla Burman, helst mail ulla.burman42@gmail.com (ev. 070-759 72 30). Sista anmäl.-dag 15.2.



Tisdag 5 mars

Tema Hälsa – kost och motion

Fortsättning på hälsotemat med en av många medlemmar efterlängtat föreläsning. Inspirerande och kunnigt av en Hälso pedagog från Träffpunkterna.

Tid: 13–15.

Plats: Allaktivitetshuset, Stureg. 10.

Anmälan till Christer Söderbäck, helst mail christer.herman@gmail.com (ev. 070-410 08 37). Sista anmälningsdag 29/2.

Kostnad: 100 kr för föreläsning, kaffe och förtäring. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Torsdag 7 mars

Whiskyprovning samt efterföljande ”middag” med smårätter på restaurang Bra Mat, Tulegatan 54.

Vi provar whisky från Asien!

Upptäck tillsammans med Sven Aulin att man också i Asien kan göra smakrik, god och elegant whisky av ypperlig kvalitet! Och inte bara i Japan! En spännande provning med fyra sorter från tre länder!

Efter provningen fortsätter de som vill till restaurang Bra Mat, som kvällen till ära erbjuder oss en liten asiatisk avsmakningsmeny bestående av Fried rice med grönsaker, lätt stekt tonfisk, kokos-räkor med ananas- och chilidipp, asiatisk sallad med krispiga grönsaker och teriyakisås till det facila priset av 180 kr per person.

Skulle inte den menyn passa, går det utmärkt att beställa från den ordinarie menyn, se www.bramat.nu.

På restaurangen betalar var och en för sin mat och dryck.

Tid: 16.00–17.30 whiskyprovning. Bord bokad på Bra Mat fr.o.m. 17.30.

Plats för whiskyprovningen: föreningslokalen, Vegagatan 22.

Anmälan: till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev. 0708-73 63 93). Vid anmälan meddela om du avser både provning och efterföljande ”middag” eller endast whiskyprovningen. Max 24 deltagare. Sista anmälningsdag 29.2. **Kostnad:** 295 kr för whiskyprovningen. Betalas med Swish eller till plusgirokontot vid anmälan.

Onsdag 13 mars

Pub-kväll.

I stället för pub-kvällar i egen regi kommer vi numer att träffas på ”lokal”. Bästa möjliga start för det är mysiga Selmas krog på Fredsgatan. Hemtrevlig miljö med genuin pubinredning, bar och gamla, udda och charmiga grejor. Petra Kassel med personal serverar pub-mat från Sverige och England. Det finns stor sortering av olika ölsorter samt bra viner till förmånliga priser.

Tid: 16.00–18.00, samling vid restaurangen kl. 16.00.

▶ Program februari–april

Plats: Selmas krog, Fredsgatan 17.

Anmälan: till Christer Söderbäck, helst mail christer.herman@gmail.com (ev 070- 410 08 37). Sista anmälningdag 8/3.

Kostnad: Rabatterat ”after work-pris” på både mat och dryck. En stor starköl från tapp 45 kr och ett glas vin 65 kr. All mat till 10 procent nedsatt pris. Smårätter finns från 55 kr. Betalas på plats.

Googla gärna på Selmas krog, där finns fullständiga menyer, foton m m.

Måndag 25 mars

Föredrag om ”gamla” Sundbyberg.

Ingegerd Sunesson bjuder oss på upptäcktsfärd i stadens historia berättad utifrån bevarade hus och platser. Sundbyberg är en speciell stad, fylld av spännande historia. Ingegerd är guide och har tilldelats Sundbybergs stads hedersbelöning för sin kulturgärning.

Tid: 13–15.

Plats: Allaktivitetshuset, Stureg. 10. Anmälan till Ginger Jureskog, helst mail gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76) senast 20.3.

Kostnad: 110 kr. Betalning sker via Swish eller till plusgirokotot.

Onsdag 10 april

Soppmiddag och kåseri.

Vår vice ordförande Ulf Björklund kommer att kåsera om sin uppväxt under temat ”Livet i ärt-riket Bjuv”.

Vad passar då bättre än just ärtsoppa denna kväll? Och valet föll på Crème Ninon, en grön ärtsoppa med tillbehör. Kvällen avslutas med kaffe och kaka.

Tid: 17.00–

Plats: lokalen, Vegagatan 22.

Anmälan: till Kerstin Söderbäck, helst mail kerstin.soderback@gmail.com (ev 070- 565 05 90). Sista anmälningdag 5.4.

Kostnad: 210 kr – ett glas mousserande vin/öl ingår. Ytterligare dryck finns att köpa till självkostnadspris, 25 kr glaset. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Tisdag 16 april

Månadsträff.

Författaren till boken Lucky Strike, Jan-Olov Nilsson, har under mer än 20 års tid gjort research till sin bok, som handlar om de mer än 300 utländska stridsflygplan som nödländade på svensk mark under andra världskriget. Det första amerikanska bombflyget landade i Värmland och följdes av flera amerikanska plan vars besättning blev kvar i landet tills kriget var över. Amerikanerna blev snabbt populära bland ortsbefolkningen med påföljd att många barn kom till världen.

Kom och lyssna på denna fantastiska historia – brottstycken från ett land i skuggan av kriget – som har fått så många att utbrista att detta är bland de bästa föredrag de hört!

Kaffe och macka samt lotteri.

Tid: 13–15.

Plats: Allaktivitetshuset, Stureg. 10.

Anmälan till Ulla Burman, helst mail ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmäln.-dag 11.4.

Kostnad: 220 kr. Betalas med Swish, plugsiro eller kontant på plats.

Torsdag 18 april

Studiebesök vid Norrenergi.

Vill du veta mer om hur en fjärrvärme-central fungerar? Följ då med på en driftgenomgång under ca en och en halv timme, som täcker in:

- Så här fungerar din fjärrvärme-central
- Fungerar allt som det ska?
- Det här kan du göra själv.
- Lär dig tolka statistiken.
- Det här kan du se i kundportalen.

Tid: 13–14. Samling 12.45.

Plats: Norrenergi, Solna strandv. 96.

Anmälan till Anders Fors, helst mail anders.forss99@gmail.com (ev 070-654 33 80) Sista anmälningsdag 15.4. Max antal besökare: 15.

Kostnad: Ingen.

Onsdag 24 april

Konstvandring med guide i Nya Karolinska, Eugeniavägen 3.

Guiden Eva Palmqvist, med 26 års erfarenhet, visar hur miljön kan påverka ens välbefinnande! Det får du märka under visningen inomhus i Sveriges största satsning på konst i offentlig miljö. 50 konstnärliga uttryck för 118 miljoner kronor. Till hjälp får gruppen

sakkunnig ledning om gestaltningarna i olika miljöer i universitetssjukhuset, utifrån rumsliga förutsättningar och den sjuka eller skadade patientens behov. Vi ser bl.a. en tudelad gestaltning, ”Andetag”. I den enorma entréhallen möter vi ”Stenbrottet”, en oljemålning på 70 kvadratmeter. Vi betraktar också ljuskonstverket ”Puls”. Vandringen avslutas vid spektakulära ”Aula Medica” av Gert Wingårdh.

Tid och plats: 13–14, med samling 12.30 Eugeniavägen 3 utanför entrén. Dit tar man sig kommunalt från Odenplan kl. 12.11, läge F, Blåbuss 6 mot Karolinska Institutet. Ankomst 12.20. Promenad 5 min till Eugeniavägen 3, entrén.

Anmälan till Christer Söderbäck, helst mail christer.herman@gmail.com, (ev 070- 410 08 37). Sista anmälningsdag 7.4. Max 20 personer i gruppen.

Kostnad: 200 kr. Betalas vid anmälan med Swish eller till plugsirokottot.

Observera att den här vandringen inte kan göras enskilt!

Kommande aktiviteter fr.o.m. maj och datum att notera:

- Tisdag 7.5: Marie Krøyer-utställningen, Waldemarsudde.
- Tisdag 14.5, alt torsdag 30.5: heldags bussutflykt.

Månadsträff med sjungande polis

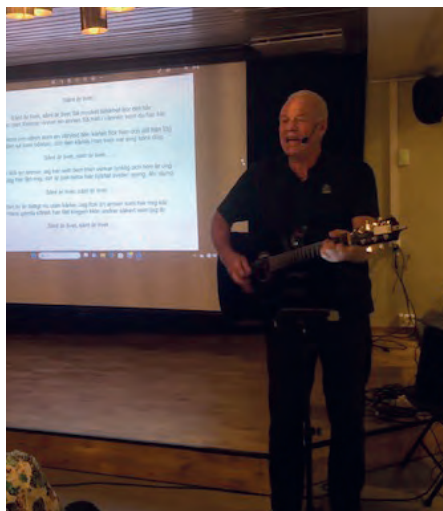
Till månadsträffen 28 november hade en sjungande polis, Pecke Abrahamsson, inbjudits. Med 37 års erfarenhet som polis presenterade han en underhållande föreställning om bedrägeri.

Han berättade om vilka som begår bedrägerier mot äldre, varför och hur de går till väga samt om hur man kan skydda sig från t ex Sveriges värsta bedragare, Vincent Carlsson, som sysslat med grova bedrägerier och stölder sedan 1960-talet. Han har suttit fängslad i sammanlagt 42 år och åtta månader.

Vi blev också underhållna med sång och gitarrackompanjemang.

Som avslutning kaffe och smörgåsar samt sedvanligt lotteri med bl a amaryllisar och hyacinter i pris.

Ginger



Sjungande polisen Pecke Abrahamsson.

Vi ses på en lunch...

Välkommen att hänga med Lunchpatrullen! Vi prövar nya och gamla ställen runtom i Sundbyberg, som lär vara en av landets krogstätaste kommuner. 2023 års provningar avslutades på en av våra favoriter – Mr B & Me på Landsvägen vid Solnagränsen.

Anmäl dig till mejlinglistan så får du fortlöpande information om var vi ses nästa gång!

margareta.andersson999@gmail.com
eller annastinaatterday@gmail.com



Ägarna till Mr B & Me.

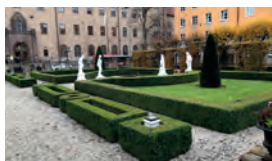


Margareta kollar att alla fått plats.

Anna-Stina

Kungsholmen var föremålet för höstens stadsvandringar

Vår förträffliga guide Ingegerd Sunesson har vid tre olika tillfällen under hösten förevisat Kungsholmen för varje gång tjugotalet intresserade medlemmar. Vi har beskådat Kungsholms kyrka, Stadshuset, Serafimer-lasarettet, f d Kungliga Myntverket, Norr Mälärstrand, Landstingshuset, Grubbens gata och Grubbensringen, ett av Stockholms trevligaste bostadsområden, Piperska Muren, Rådhuset och andra sevärdheter. Fantastiskt att få vara turist på hemmaplan! Det finns så mycket att upptäcka som man inte lägger märke till på egen hand.



Trädgård mot Rådhuset.

Ginger



Vi stannar vid Stockholms enda valnöts-träd, på gården till Gamla myntverket på Hantverkargatan.



Anrika restaurang Piperska Muren.

Trevlig fikastund i herrklädesaffär

Tisdagen 14 november var alla SPF-medlemmar inbjudna till Kåges Herr på Sturegatan 26 för att förnya garderoben. Det bjöds på kaffe med dopp och 15% rabatt på alla köp. Tyvärr var vi knappt en handfull medlemmar som nappat på erbjudandet, men vi fick en trevlig pratstund

med de trivsamma kusinerna Håkan och Arne Simonsson, som driver butiken sedan 1992.

De fick i alla fall sälja några skjortor och tröjor men hade nog hoppats på en bredare uppslutning av köpglada herrar.

Sven Aulin

Nästa medlemsblad, nr 2-24, utkommer 22 april.

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