

Vår- och sommarprogram 2026



Nytt spännande program!

Vår förening, SPF Seniorerna Norunda!

Vi har tagit vårt namn från Norunda härad. Norunda härad var ett härad i mellersta Uppland. Norunda härad omfattade de nordvästra delarna av nuvarande Uppsala kommun samt en del av Östhammars kommun. Båda kommunerna tillhör Uppsala län.

Föreningen arbetar med att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen och bedriva lokalt påverkansarbete, samt arbete med frågor om äldres hälsa och omsorg, boende, ekonomi och rätt att arbeta.

I föreningens arbete utgår vi från en demokratisk grundsyn och värnar om varje persons lika värde, rättigheter och ett gott och värdigt seniorliv.



För att du ska trivas försöker vi sätta ihop ett varierat program där det ska finnas något som är av intresse för just dig som medlem. Styrelsen och programkommittén tar gärna emot tips och idéer på aktiviteter.

Mycket av det som händer i föreningen hittar du på vår webbplats, SPF Seniorerna Norunda, Facebook samt massutskick med e-post.

Föreningen har i dag mer än 300 medlemmar. Upptagningsområden är Storvreta, Vattholma, Skyttorp, Ärentuna, Tensta, Viksta, delar av Björklinge och Österbybruk. Föreningen är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden förening.

Hoppas att du kommer att trivas i föreningens gemenskap och att du hittar många aktiviteter som intresserar dig i vårt program för våren 2026.

Ingemar Backman

Ordförande

JANUARI 2026

Torsdag 29, kl 13.00. Nyinsatt aktivitet! Gemensam lunch på restaurang SMAK Fullerö.

Restaurang SMAK ger medlemmar i SPF Norunda 15% rabatt mot uppvisande av medlemskortet (finns digitalt).

Anmäl till Maivor Blixt senast måndag 26 januari.

Samåkning, samling vid gamla "Vivoparkeringen" kl 12.45.

FEBRUARI 2026

Onsdag 4, kl 11.00. Påminnelse! Vinterdag vid Tipptoppen.

Tisdag 10, kl 13.00. Påminnelse! Föreningens årsmöte.

Kom ihåg att årsmötet är det tillfälle då du som medlem har möjlighet att granska styrelsens handläggning av verksamheten, ställa frågor till styrelsen samt komma med egna idéer och förslag.

Fredag 27, kl 13.00. Gemensam lunch på restaurang Heat Kristallen.



Samåkning, samling vid gamla "Vivoparkeringen" kl 12.30.

MARS 2026

Tisdag 10, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan med Lena Köster. Poesi + journalistik = sant?

Hur har poesi och journalistik samsats i huvudet på en gammal mångsysslare? Lena Köster, 74 år och pensionär från UNT, berättar om reportage, kåserier och dagsverser.

Ansvarig grupp: 2. Lotteri.



MARS 2026

Onsdag 18, kl 13.00. Gemensam lunch på restaurang Fullerö Vägkrog.

Anmäl till Maivor Blixt senast söndag 15 mars.

Samåkning, samling vid gamla

"Vivoparkeringen" kl 12.45.



Torsdag 26, kl 18.00. Välkomna på Vinprovning i SIKs café.



Vi testar dessertviner under ledning av sommelier Martin Tjäder.

Lättare förtäring. Kostnad 300 kr. Betalas på plats.

Anmäl till Maivor Blixt senast onsdag den 19 mars.

APRIL 2026

Tisdag 7, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan med Michael Sahlin. Krig eller fred i Mellanöstern?

Vi vet inte vad som kommer att hända där.

Han är en svensk diplomat, ämbetsman och säkerhetspolitisk expert och var tidigare ambassadör i Turkiet. Han är numera pensionerad men förblir aktiv i samhällsdebatten.

Ansvarig grupp: 3. Lotteri.



APRIL 2026

Onsdag 15, Hemlig resa. Vågar du åka med mot okänt mål?



Härlig dagtur med bussresa, förmiddags-och eftermiddagskaffe, lunch, besök och visning på diverse trevliga och spännande platser. Pris 1090 kr, max 50 personer.

Kl 09.15 från Storvreta åter i Storvreta ca kl 18.30 (Uppsala 09.00-18.15).

Anmäl till Ettemo senast onsdag den 15 mars.

Tisdag 21, kl 12.00. MåBraDagen i Ärentuna bygdegård.

Att använda hjärtstartare!

Information om hjärtstartare av Birgitta Ekbom.

Lättare lunch och kaffe med kaka ingår.

Anmäl till Maivor Blixt och betalning till föreningen 250 kr, senast söndag den 12 april.

Ansvarig grupp: 9. Lotteri.

Tisdag 28, kl. 10.30. Vandring Vårdsätra strandpromenad.

Vi vandrar längs Vårdsätraviken och letar vårtecken.

Start från Skarholmen 10.30, parkeringen. Vi går i riktning mot Lurbo och fikar på en brygga med bänkar. Möjlighet att vända där eller gå en längre slinga. Lättgången, två val av längd på vandringen.

För samåkning, samling Vivoparkeringen, Storvreta kl. 9.50.

Medtag kaffekorg, gärna också gästavar och kikare!

OBS: Vid regn ställs vandringen in.

För mer information Lena Rodhe, tel: 076-103 13 33.



MAJ 2026

Tisdag 5, kl 11.00. Återkommande aktivitetsdag tillsammans med PRO Storvreta och PRO Vattholma.

Tävlingar mellan föreningarna. Varje förening kan delas upp i flera lag. Alla ska kunna delta. Naturstig med frågor. Enklare bolltävlingar.

Plats: Skogsvallen, SIK. Till lunch blir det kolbullar.

Ett vandringspris kommer att delas ut.

Anmäl till Maivor Blixt och betalning till föreningen 75 kr, senast onsdag den 28 april.

För mer information kontakta Åke Clason: 070-662 76 07

Fredag 8, Bussresa till Millesgården, Lidingö.



Upptäck Millesgården – en magisk oas där konst, historia och natur möts. Skapad av den världsberömda skulptören Carl Milles och hans hustru, konstnären Olga Milles, bjuder Millesgården på en unik miljö med en skulpturpark, ett konstnärshem och en konsthall med tillfälliga utställningar. Millesgården Museum presenterar även en stor utställning om Aino och Alvar Aalto, två framstående namn inom 1900-talets design.

Avresa Storvreta kl 7.45 och hemma cirka 19.30.

Pris 750 kr/person för bussresa, inträde, guide, lunch, kaffe och bulle.

Anmäl till Ettemo tel 070-521 21 93 senast den 8 april.

Onsdag 20, kl 13.00. Gemensam lunch på Salsta Slottscafé



Anmäl till Maivor Blixt senast den 17 maj.
Samåkning, samling vid gamla
"Vivoparkeringen" kl 12.30.

MAJ 2026

Tisdag 26, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan
Livet, vården och arbetet på Ulleråker.



Hur var det att leva och verka i en sluten sjukhusvärld? Antikvarie Thérèse Toudert berättar och visar fotografier från Medicinhistoriska museets samlingar.

Thérèse Toudert är verksam som antikvarie på Medicinhistoriska museet i Uppsala. Där förvaltar och förmedlar hon de psykiatrihistoriska samlingarna och kulturarvet Ulleråker.

Ansvarig grupp: 4. Lotteri.

**Torsdag 28, kl 10.30. Vandring vid fågelsjön Hjälstaviken,
"Stora Parnassen".**

Vi vandrar i naturreservatet Hjälstaviken, med start från "Stora Parnassen", södra delen av sjön. Rikt fågelliv, vackra hagar och stigar/spänger runt sjön. Från ett Fågelgömsle kan vi studera fåglarna, utan att störa dem. Vi njuter av vår medhavda matsäck. Medelsvår vandring. För den starke, möjlighet att gå runt sjön ca 9 km.

För samåkning, samling Vivoparkeringen, Störvreta kl. 9.30 (körtid ca 50 minuter). Medtag kaffekorg, gärna också gästavar och kikare.

OBS: Vid regn ställs vandringen in.

För mer information Lena Rodhe, tel: 076-103 13 33.



JUNI 2026

Tisdag 2, kl 08.00. Gökotta i Fullerö backar.

Samling vid parkeringen vid Fullerö backar. Tag med kaffekorg.

Tisdag 9, kl 10.00. Studiebesök i Agneta Darbergs trädgård i Ärentuna.

Följ med och se deras fantastiska och annorlunda trädgård!

Vi kommer dessutom att få möjlighet att dricka kaffe med hembakt bröd till frivilligt pris.



Onsdag 10, kl 16.00. Våravslutning med grillbuffé hos restaurang SMAK.

Välkomna till en härlig kväll med god och kanske spännande mat!

Kostnad 200 kr/person, exkl dryck, betalas på plats.

Anmäl till Maivor Blixt senast söndag den 7 juni.



15% rabatt

för medlemmar i SPF Norunda

Burger • Pasta • Sallad • Indisk mat



www.smakrestaurang.se

Kometvägen 2,
743 45 Fullerö

Tel: 070 026 33 03

070 002 79 75

JULI 2026

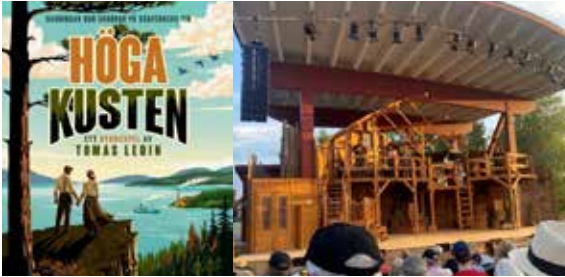
Aktiviter som pågår, även under sommaren!

Tisdagar kl 10.00 Stavgång

Torsdagar kl 10.00 Stavgång

Fredagar kl 10.00 Boule

Vecka 30 (=20-26 juli). Eventuellt bussresa två dagar till Bygdespelet Höga kusten av Tomas Ledin.



Begränsat antal biljetter.
Mer information senare från Ettemo.

AUGUSTI 2026

Onsdag 5, kl 10.00. Dagsutflykt med bilar till Lasse Åberg museet i Bålsta.

Avresa från Storvreta kl 10.00.



Inträde 120 kr och lunch 130 kr.
Information samt anmälan senast den 31 juli till Ettemo.

Tisdag 25, kl 13.00. "Kick On" vid Tiptoppen.

Bingopromenad, föreningen bjuder på grillad korv och fikabröd.
Tag med eget kaffe/dryck.

För nyheter och uppdateringar besök vår webbplats

spfseniorerna.se/norunda

Se även i vår app "SPF Seniorerna" för mobiltelefon eller läsplatta, som kan laddas hem för såväl Android som Apple.

Anmälningar där Maivor Blixt anges är tel: 073-346 12 61.

Går även att anmäla sig via sms eller e-post: maibli@hotmail.com

Anmälningar där Ettemo anges är tel: 070-521 21 93.

Går även att anmäla sig via sms eller e-post:

bengt.ettemo@hotmail.se

Anmälan av ändrade adressuppgifter

Meddelas till medl.reg.ansvarige Kjell Andersson, tel: 070-662 13 45 eller e-post: kj.ac.andersson@telia.com

Återkommande aktiviteter

Måndagar - Shuffleboard i Ärentuna bygdegård, kl 9.30-12.00.

Information Ulf Eriksson, tel: 070-172 18 70 och

Tomas Edlund, tel: 076-424 18 75. Tag med kaffekorg.

Tisdagar och torsdagar - Stavgång cirka 5 km.

Samling vid Skogsvallen kl 10.00. Hela året.

Information Anita Tynelius, tel: 070-787 59 29.

Torsdagar - Seniordans i Ärentuna bygdegård, kl 10.00-12.00.

Information Solveig Elmeskog, tel: 070-203 17 61. Tag med kaffekorg.

Fredagar - Boule kl 10.00 vid planen, korsningen Skogsvallsvägen och Lingonvägen, ändhållplatsen för gula bussarna.

Information Sture Hortlund, tel: 070-5121077. Tag med kaffekorg.

Övrigt

Film ombud för Nordisk Film, Gränby Centrum är Maivor Blixt, tel: 073-346 12 61.

Information om vandringar Lena Rodhe, tel: 076-103 13 33.

Bokcirkel och Studieombud Clary Hofring, tel: 076-838 09 02 och Birgitta Ekbom, tel: 070-251 59 69.

Välkommen att komma med förslag och idéer på studiecirkelar!

För kontakt med styrelsen skicka e-post till: info@spfnorunda.com som är föreningens officiella e-postadress.
Se även webbplatsen "spfseniorerna.se/norunda".

BETALNINGSRUTINER

Betala till föreningens plusgirokonto eller Swish, glöm inte att skriva aktivitet och namn på den som kommer.

Betalar du för flera, skriv allas namn.

Betalningen är din anmälan.

Plusgiro: 4377459-5 eller Swish: 1234365912

OBS! Alla anmälningar är bindande!

Inträde till månadsträffar är 60 kr, om ej annat anges.

Inkl. även kaffe/te och tilltugg.

Vid särskild kost: Meddela alltid till Maivor Blixt när du tänker närvara vid en aktivitet

Vid samåkning i bil betalar varje passagerare 10 kr/mil till föraren.





Foto från bussresa till bland annat Visingsö i augusti 2024

SRF
SENIORERNA

Norunda