

Höst- och vinterprogram 2026-2027



Nytt program och nya äventyr!

Välkommen till SPF Seniorerna Norundas höstaktiviteter!

Vår förening och våra aktiviteter fyller många syften. Jag tänker att det passar att vi utan rangordning, filosoferar lite över det.

Föreningen ska informera medlemmarna i frågor som berör dem. Här finns en stor förbättringspotential. På våra månadsträffar kommer vi framlades att informera om vad som händer i vårt upptagningsområde.

Föreningen ska också verka för social gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna. Ett verktyg för detta håller du just nu i din hand, men det är du som enskild medlem som är den stora resursen för detta. Jag kan inte nog poängtera hur viktig du är som enskild medlem när det gäller att få dina medmänniskor att känna sig välkomna och sedda.

Föreningen ska även tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet och SPF Seniorerna Norunda försöker ständigt framföra synpunkter i ärende som berör våra medlemmar.

Föreningen ska också aktivt verka för att rekrytera personer som kan bli medlem. Styrelsen jobbar utifrån devisen: Syns man inte så finns man inte. Numera försöker vi synas på olika evenemang i vårt upptagningsområde.

I styrelsen gnuggar vi våra geniknölar varma för att försöka hitta sätt att göra vår förening attraktiv.

Allt detta blir mycket lättare om du som läser det här programmet ställer upp och hjälper till. Ju fler vi är som jobbar i föreningen, desto mindre behöver varje person göra.

Ingemar Backman

Ordförande

AUGUSTI 2026

Onsdag 5, kl 10.00. Påminnelse! Dagsutflykt med egna 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 off" Tipptoppen.

Bingopromenad, föreningen bjuder på grillad korv och fikabröd.
Tag med eget kaffe/dryck. Vi kommer informera om kommande program.

SEPTEMBER 2026

Tisdag 8, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan.



Jan von Schewen tar oss med på en berättelse om Roslagens figurer som över tid passerat revy där. Hans farfarsfar blev genom Evert Taubes visa Calle Schewens vals, en förgrundsfigur för skärgården.

Jan är själv nedärvd roslagsbo. Han kåserar om Taube och de människor som korsade hans väg. "Vem var Evert Taube, hur blev Evert Taube Evert Taube" och vilka miljöer och personer kan vi anta gav honom inspiration till hans visor?

Ansvarig grupp: 5. Lotteri.

Onsdag 16, kl 13.00. Gemensam lunch på Wattholma golfklubb.

Anmäl till Maivor Blixt senast fredag den 11 september.



Du/ni som vill ha skjuts, meddela Maivor i samband med anmälan.

SEPTEMBER 2026

Tisdag 22, kl 10.00. Vandring Årike Fyris.

Vi vandrar totalt 4 km med start från Fyrishovs huvudentré.

Vi passerar koloniområdet, korsar Fyrisån, fikar på rastplats med bänkar och vandrar tillbaka längs åns västra sida. Lättgånget med flera val av längd på vandringen.

För samåkning, samling vid Vivoparkeringen, Storvreta kl 09.30.

Medtag kaffekorg, gärna också gästavar.

OBS: Vid regn ställs vandringen in.

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



Torsdag 24, kl 18.00 Trivselkväll med Ostprovning i Kvartersgården Himmelsvägen 25.



”Osten är en delikatess med många ansikten – kom och smaka och hör deras historia”.

Professor emeritus Anders Andrén låter oss smaka på en massa ostar tillsammans med viner som passar. Max 25 personer per gång.

Är intresset stort ställer Anders upp en gång till.

Kostnad 325 kr. Betalas på plats.

Anmäl till Maivor Blixt senast söndag den 20 september.

OKTOBER 2026

Tisdag 6, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan



AI - möjligheter och risker med Per Pettersson.

Föreläsningen går igenom vad AI är och vad det inte är, var AI finns idag - för till stor del ser vi den inte - vilka hot som finns och vilka hot vi mest hittat på själva. Jag kommer också att gå igenom möjligheter med AI och hur det kan användas som ett stöd, detta gör jag med utgångspunkt i den publik jag har framför mig.

Ansvarig grupp: 6. Lotteri.

Lördag 10, Teaterresa till Oscarsteatern, musikalen Chicago.

Vi fick 15 platser. Anmälningstiden gick ut den 20 juni.

Kostnad 1595 kr

Onsdag 14, kl 10.00. Vandring från Gamla Uppsala, Tunåsen och Röboåsen.

Vi vandrar en slinga längs det Gamla Uppsalastråket söderut från Gamla Uppsala. I början lättgånget men på återvägen går vi upp på åsarna, med lätt lutning och grus. På Tunåsen har vi fin utsikt över Uppsalaslätten. Vi ser också vattenreningsdammar och fikar vid rastplats med bord. Lätt till medelsvår vandring, ca 5 km.

För samåkning, samling Vivoparkeringen, Storvreta kl 9.30 (körtid ca 20 minuter). I Gamla Uppsala, samling kl 10.00 utanför museets entré. Medtag kaffekorg, gärna också gästavar.

OBS: Vid regn ställs vandringen in.

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



OKTOBER 2026

Tisdag 20, kl 12.00 MåBraDag i Ärentuna bygdegård.



Susanna Kugelberg är handläggare och projektledare för Livsmedelsverkets regeringsuppdrag om Mat och Måltider för seniorer.

Susanna kommer och föreläser om de nya kostråden för 65+.

Birgitta Storm avslutar dagen med stolträning.

Lättare lunch från Helgessons Catering och kaffe med kaka ingår.

Kostnad: 150 kr

Anmäl till Maivor Blixt senast onsdag den 14 oktober och betalning till föreningen.

Ansvarig grupp: 3. Lotteri.

NOVEMBER 2026

Tisdag 3, kl 13.00. Gemensam lunch på Restaurang SMAK.

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

Anmäl till Maivor Blixt senast söndag den 1 november.

Du/ni som vill ha skjuts, meddela Maivor i samband med anmälan



15% rabatt
för medlemmar i SPF Norunda
Burger • Pasta • Sallad • Indisk mat



www.smakrestaurang.se

Kometvägen 2,
743 45 Fulerö

Tel: 070 026 33 03
070 002 79 75

NOVEMBER 2026

Tisdag 10, kl.13:00 Höstfest i Tensta Bygdegård (OBS tiden)!



Göran Ehn och Roger Eriksson underhåller oss och leder även allsång. Helgessons Catering står för maten. Information om mat kommer senare. Dryck finns att köpa till självkostnadspris. Kostnad 250 kr exkl. dryck.

Anmäl till Maivor Blixt och betalning till föreningen senast måndag den 2 november. **Ansvarig grupp: 7. Lotteri.**

Tisdag 24, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebo kyrkan.



Erik Sjulander från Familjens Jurist kommer och informerar oss om arv, testamente och framtidsfullmakt.

Ansvarig grupp: 8. Lotteri.

DECEMBER 2026

Tisdag 1, kl 18.00. Vinprovning i Storröta IKs café.



Vår eminenta sommelier Martin Tjäder förför oss med fyra röda franska viner från klassiska vinregioner.

Lättare förtäring. Kostnad 300 kr. Betalas på plats.

Anmäl till Maivor senast onsdag den 25 november.

DECEMBER 2026

Tisdag 8, Buss från Störvreta kl 08.00. Julbord på Eckerölinjen.



Mer information kommer senare.
Anmäl till Ettemo.tel. 070-521 21 93.

Tisdag 15, kl 13.00. Lucia i Lyckebykyrkan.



Barn från Lyckebo förskola kommer och sjunger för oss.
Ansvarig grupp: 10. Lotteri.

JANUARI 2027

Tisdag 12, kl 13.00. Grötlunch i Tensta bygdegård.



Från Helgessons Catering.
Underhållning av Reconnect som består av
Kari Nummela på gitarr och sång och
Niklas Bergengren på gitarr, sång och melodika.
Kostnad 200 kr.

Anmäl till Maivor Blixt.
Betaling till föreningen senast tisdag den 5 januari.
Ansvarig grupp: 6. Lotteri.

JANUARI 2027

Tisdag 26, kl 13.00. Gemensam lunch på Fullerö vägkrog.



Anmäl till Maivor Blixt senast den 23 januari.
Du/ni som vill ha skjuts meddela Maivor i samband med anmälan.

FEBRUARI 2027

Onsdag 9, kl 11.00. Vinterdag vid Tipptoppen.



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

Tisdag 16, kl 13.00. Föreningens årsmöte i Lyckebokyrkan.

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

Föreningen bjuder på tårta.

Ansvarig grupp: 2. Lotteri.

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

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.

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

Välkommen att komma med förslag och idéer på studiecirklar!

För kontakt med styrelsen skicka e-post till: info@spfnorunda.com
som är föreningens officiella e-postadress.
Se även webbplaten "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 angives.

Inkl. 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.



15% rabatt
för medlemmar i SPF Norunda
Burger • Pasta • Sallad • Indisk mat



www.smakrestaurang.se
Kometvägen 2,
743 45 Fulerö
Tel: 070 026 33 03
070 002 79 75



Skogens guld!

SRF
SENIORERNA

Norunda