

Aktivitetsprogram

Augusti – december 2025

När du vill delta i en aktivitet ska du, om annat inte anges nedan, anmäla dig till Lillebil Grass via e-post spf-vikingarna@bykyrkby.se eller per tel. **072-152 33 17**.

Betalningsalternativ

Om annat inte anges betalar du

- i förväg med Swish (**123 674 10 94**) eller
- i förväg med BankGiro (**5093-3159**) eller
- på plats med kontanter eller Swish

När du swishar eller betalar med BankGiro, ange datum för aktiviteten och namn på eventuell medföljande.

Eventuella ändringar i programmet meddelar vi via SMS, e-post och på vår hemsida spf.se/vikingarnaupplandsbro. Har du SPF-appen installerad i din mobil får du även en notis när det sker någon ändring.



Fotograf: Niclas Nordlund

19 augusti (tisdag)

Båtresa med Eckerölinjen

Från vårprogrammet. Vi återupptar en tidigare tradition med dagsresa Grisslehamn — Eckerö. Anslutningsbuss från Kallhälls station (tyvärr har de inget stopp i vår kommun). I resan ingår bussanslutning, personbiljett och buffé (exklusive dryck).

Plats Buss från Kallhälls station, hållplats E, med avgång ca 07.20. Åter i Kallhäll ca 17.05.

Avgift 480 kr.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 5 augusti. Om du inte är svensk medborgare ska du ange din nationalitet vid anmälan. Färjebolaget kräver dessutom att alla visar giltigt ID vid incheckningen.



27 augusti (onsdag), avresa kl. 09.30 – Guidning startar kl. 11.00

Artipelag – konst, mat och kultur

Besök på Artipelag i Gustavsberg där det löpande visas konstutställningar.

Vid vårt besök med guide är aktuella utställningar modeskaparen Lars Wallins "35Years of Fashion" och utställningen "Nätspinnare" som är en skulptural installation av Annika Liljedahl. Utomhus finns dessutom "Skulptur i natur" som omfattar olika konstverk som placerats i omgivningarna.

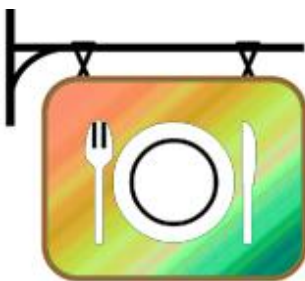
Guidning startar kl. 11.00. Efter den guidade turen finns möjlighet till fika eller lunch på egen bekostnad. Titta gärna på Artipelags hemsida för mer info.

Plats Artipelag, Artipelagstigen 1, Gustavsberg. Samåkning ordnas enligt nedan.

Avgift 165 kr (entréavgift). SPF Vikingarna subventionerar guiden.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 11 augusti. Ange vid anmälan om du vill samåka med annan eller om du har utrymme för att ordna plats i din bil. Vi ordnar sedan samordning av transporterna.



29 augusti (fredag) kl. 13.00

Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med deras speciella seniorpriser.

Plats Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

Avgift Var och en betalar själv till seniorpris (i skrivande stund 100 kr).

Anmälan Ingen föranmälan.



10 september (onsdag) kl. 15.00

Månadsmöte med Olle Eilestam

Olle Eilestam, rutinerad pianist och sångare med förmågan att framföra över 2000 låtar utantill, spelar och sjunger för oss och kan också ta emot förslag på vad som ska spelas. Han har genomfört nära 5000 liveuppträdanden på såväl intima barer som på stora scener med upp till 30 000 personer.

Plats Caféet Torget 4.

Avgift 40 kr (inkluderar lotter).

Anmälan Senast 7 september.



17 september (onsdag), tid enligt nedan

Endagsresa till Lars Lerins Sandgrund i Karlstad

Vi åker med buss och får en guidad visning på Lars Lerins Sandgrund.

Vi testar en ny researrangör, Rolfs Flyg- och Buss, som också har med reseledare på bussen.

Vi räknar med att vara framme i Karlstad kl. 12 och får där en lunchbuffé med paj och vaniljsås som efterrätt på Brasserie Winn.

Guidad tur i utställningen från kl. 13.15. På hemvägen stannar vi till för en fika i Lekhyttan på egen bekostnad.

Resan genomförs i samverkan med SPF Håbo för att säkra tillräckligt deltagande, därav stopp i Bålsta.

Plats Buss avgår från busstationen i Kungsängen kl 08.00 med stopp i Bro Centrum kl. 08.15 och i Bålsta, Stockholmsvägen 3, kl. 08.30. Åter i Kungsängen senast ca kl. 21 med stopp i Bålsta och Bro dessförinnan.

Avgift 1175 kr / person.

Anmälan och förskottsbetalning
Senast 10 augusti



26 september (fredag) kl. 13.00

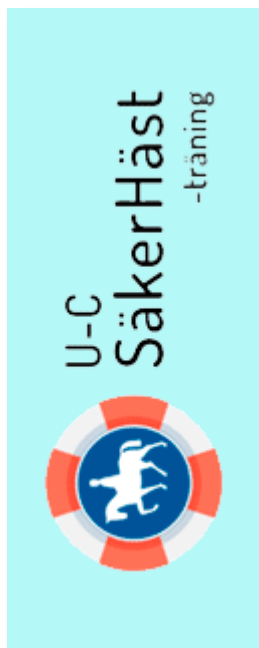
Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med deras speciella seniorpriser.

Plats Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

Avgift Var och en betalar själv till seniorpris (i skrivande stund 100 kr).

Anmälan Ingen föranmälan.



8 oktober (onsdag) kl. 15.00

Månadsmöte med Ulla-Carin Carlsson, ridande polis

Ulla-Carin ger ett föredrag om händelser ur sitt liv som Sveriges första kvinnliga ridande polis. Hon arbetade som ridande polis i nästan 30 år, därav 20 år med sin legendariske tjänstehäst Utter. Hon har haft ansvaret för utbildningen av Stockholmspolisens hästar och utbildade brandmän i hästhantering. Utter eskorterade 515 högvakter och tjänstgjorde vid över 180 demonstrationer. Ulla-Carin har skrivit fler böcker om sin häst. Efter pensioneringen har hon hållit SäkerHäst-kurser och föredrag. Hon är också aktiv i hjälp till Ukraina.

Plats Caféet Torget 4.

Avgift 40 kr (inkluderar lotter).

Anmälan Senast 5 oktober.



12 oktober (söndag) kl. 16.00

Söndagsmiddag med Johan Ryd

Den traditionella tre-rätters söndagsmiddagen i Hembygdsgården med välkomstdrink. Max antal 50 personer och först till kvarn gäller. Brukar bli fullsatt så anmäl i god tid. Anmäl eventuella allergier.

Plats Hembygdsgården, Kungsängen

Avgift 300 kr

Anmälan och förskottsbetalning
Senast 5 oktober.



15 oktober (onsdag) kl. 15.00 – 18.00

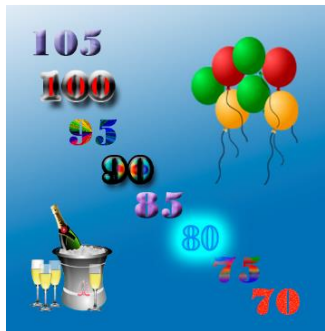
PUB-träff på GC Kök & Bar i Kungsängen

Gemensam PUB-träff i samband med att GC Kök & Bar har specialpriser för AW (After Work) på både mat och dryck. Kom när det passar under det angivna tidsspännet där vi har bokat bord i den inre delen av lokalen.

Plats GC Kök och Bar Torget 2B Kungsängen.

Avgift Var och en betalar själv till rabatterade AW-priser.

Anmälan Ingen föranmälan.



22 oktober (onsdag) kl. 14.00

Jubilarfest i Florasalen

Firande av alla som fyller jämna 5 år under året, men alla övriga är givetvis välkomna för att fira dem.

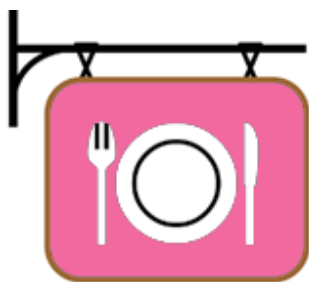
Vi äter en landgång så här på eftermiddagen och umgås och avslutar med lotteri. Musikunderhållning av gruppen "Vestarna".

Plats Florasalen Blomstervägen 9 i Bro.

Avgift Vi bjuder jubilarerna samt verksamhetsansvariga för våra fasta aktiviteter. Övriga betalar 90 kr.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 13 oktober. Meddela om eventuell allergi.



31 oktober (fredag) kl. 13.00

Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med deras speciella seniorpriser.

Plats Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

Avgift Var och en betalar själv till seniorpris (i skrivande stund 100 kr).

Anmälan Ingen föranmälan.



5 november (onsdag) kl. 15.00

Månadsmöte med dietistkonsult Åsa Bergholz

Åsa är legitimerad dietist och jobbar bl. a. med kost och matglädje kopplat till äldreomsorg och liknande verksamheter. Hon föreslår att mat för äldre inte bara handlar om kalorier och protein utan också om livskvalitet, socialt samspel och välbefinnande. Eller som hon säger "En bra måltid är en stund att se fram emot – inte bara något man "ska få i sig". Som specialområden har hon också *kostråd vid sjukdom, undernäring och allergier*. Driver också konceptet *Matskola för äldre*.

Plats Caféet Torget 4.

Avgift 40 kr (inkluderar lotter).

Anmälan Senast 2 november.



19 november (onsdag) kl. 15.00 – 18.00

PUB-träff på GC Kök & Bar i Kungsängen

Gemensam PUB-träff i samband med att GC Kök & Bar har specialpriser för AW (After Work) på både mat och dryck. Kom när det passar under det angivna tidsspannet där vi har bokat bord i den inre delen av lokalen.

Plats GC Kök och Bar Torget 2B Kungsängen.

Avgift Var och en betalar själv till rabatterade AW-priser.

Anmälan Ingen föranmälan.



26 november (onsdag) kl. 15.00

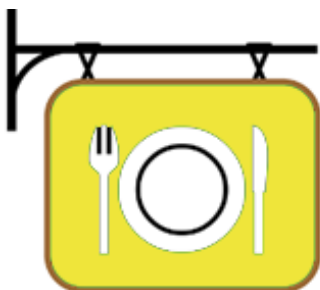
Månadsmöte med Thomas Gee

Thomas Gee är en erfaren trubadur som varit hos oss tidigare till allmän belåtenhet, så han har fått en ny inbjudan. Thomas har en repertoar på ca 1200 låtar och ger både humor och medryckande interaktion med publiken.

Plats Caféet Torget 4.

Avgift 40 kr (inkluderar lotter).

Anmälan Senast 23 november.



28 november (fredag) kl. 13.00

Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med deras speciella seniorpriser.

Plats Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

Avgift Var och en betalar själv till seniorpris (i skrivande stund 100 kr).

Anmälan Ingen föranmälan.



8 december (måndag) kl. 16.00

Vikingarna 40 år – jubileumsfest med julbord

Vi firar föreningens 40-årsjubileum med ett julbord där vi bjuder på underhållning av gruppen "Vestarna" samt god mat och dryck.

Plats Florasalen Blomstervägen 9 i Bro.

Avgift 400 kr.

Anmälan och förskottsbetalning
Senast 29 november.

FASTA AKTIVITETER



Boule

Vi spelar under vintern på tisdagar och onsdagar kl. 10 – 12 inomhus i Bro Sporthall med start 23 september fram t.o.m. 16 december. Före 23 september håller vi till på gamla idrottsplatsens grusplan vid Bygdegårdsvägen i Kungsängen. Vid regn spelar vi under järnvägsbron vid Svartviksvägen. Nya deltagare är varmt välkomna. Ta med egna bouleklot och egen fikakorg. När vi spelar i Bro Sporthall finns även möjlighet att köpa fika på plats.

Kontakt

Hans Dahlberg (073-687 61 22, hans.dahlberg44@gmail.com).



Bridge

Vi spelar tisdagar kl. 12 – 17 i Samlingslokalen på Torget 4 i Kungsängen med början den 26 augusti. Vi hälsar nya spelare välkomna.

Terminsavgift

200 kr.

Bordsavgift

För icke-medlemmar 30 kr per spelomgång.

Kontakt 1

Anders Eklöf (070-315 24 22, anderseklof@icloud.com).

Kontakt 2

Johan Seth (070-842 19 82, johan.seth@almare.se).



Läsecirkel

Vi träffas i caféet Torget 4 varannan måndag kl. 13 med början den 11 augusti (ojämna veckonummer). Vi tar en fika och pratar och tipsar om böcker som vi har läst och läser även böcker gemensamt.

Kontakt

Marianne Stigle (073-730 31 45, mariannestigle@gmail.com).



Målargrupp

Träffas på Torget 4 i Kungsängen i den s.k. Samlingssalen torsdagar kl.10 – 12.30 inklusive fika med början den 18 september och fram till mitten av december. Vi målar i akvarell, men det kan också bli oljemålning för den som vill.

Finns det fler intresserade så kontakta verksamhetsledaren Krister enligt kontaktuppgifter nedan. Antal deltagare måste dock av praktiska skäl begränsas och först till kvarn gäller. Gärna fler manliga deltagare!

Kontakt

Krister Saldenius (073-815 19 70, ksaldenius@gmail.com).



Seniorträning på gym

SPF-grupp med seniorträning på gym med personlig tränare för gruppen där deltagarna får vara rätt ostörda av andra. Gymmet som heter *Your Health*, finns på Västra Rydsvägen 142 B. Går bra om fler vill ansluta till gruppen där träningen är individuellt utformad och anpassad efter de egna förutsättningarna. Gruppen möts onsdagar kl. 10 – 11 med efterföljande fika. Början för hösten den 20 augusti. Kostnad för klippkort med 10 tillfällen är 1000 kr. Ett 4-veckorskort kostar 350 kr. Ett provträningsspass gratis.

Kontakt för anmälan

Chanaka (070-755 45 13, yourhealthpt@gmail.com).
Hemsida: www.yourhealthpt.se