

DUVAN

*Informationsblad nr 2
Augusti - December 2026*



Informationsblad för SPF SENIORERNA VÄLLINGBY.

Utkommer med två nummer per år. Årgång 29, nr 2/2026.

Redaktör: Mikael Sten och Guy Engström

Tryckeri: Färgtryckarn Sverige AB

Foto framsidan: Monika Skarin

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET.....	3
STYRELSEN 2026.....	4
MEDLEMSSIDA.....	5
MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2026.....	7
VANDRING HÖSTEN 2026.....	9
RESOR OCH BESÖK HÖSTEN 2026.....	10
HÖSTEN 2026 AKTIVITETER.....	16
PENSIONÄRSRÅDET.....	19

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid föreningsmöten eller i samband med andra SPF-evenemang, exempelvis vid utflykter. Dessa handhas av SPF:s medlemsregister.

Adressen är: **SPF:s medlemsservice Box 22574 104 22**

Stockholm, tfn 08-692 32 50,

e-post **medlemsservice@spfpension.se**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Hej alla medlemmar, jag hoppas ni haft en skön sommar. Det har ju varit lite tyst ifrån oss under sommaren. Men nu är vi tillbaka med nya krafter. Det är några saker vi måste prata om tillsammans.

Först behöver vi en valberedning med 2-3 personer, man får arvode liksom styrelsen . Detta är en uppmaning från Stockholmsdistriktet, samt står i våra stadgar. Sedan vill jag också slå ett slag för Intranätet som finns på nätet. Mycket information. Inloggning kan ni få från nägn i Styrelsen om ni inte har.

Vi försöker även hålla vår hemsida a jour så ni vet vad som händer löpande.

Vad gäller kyrkan och lokal i övrigt har vi fortfarande stora svårigheter, kyrkan är seg och ger oss tider som bara passar dem. Vi är ju nöjda med lokalen så vi får bocka och buga för det vi får. Men ni skall veta det är inte lätt att pussla ihop månadsmöte, lokal och underhållning. Där har vi också vakanser för Birgitta Jansson avsäger sig kaffekokningen efter 7 år. Så även där letar vi folk.

En förening bygger ju på medlemmar gärna aktiva sådana, vi har många underbara volontärer som hjälpt oss i många år.

Jag har nu efter 2 år i Styrelsen märkt vilket underliggande arbete det är att hålla föreningen flytande, och det tror jag ni också lagt märke till. Vill bara säga vi försöker verkligen göra vårt bästa, och skulle tycka det vore trevligt om flera kom till våra möten för en pratstund samt socialt umgänge med andra.

Som vi alla vet är ensamhet en stor bov hos den äldre befolkningen, det försöker vi ändra på.

Inför hösten kommer vi ha föreläsare som tar upp olika ämnen som vi tror kan intressera er. Men kom gärna med förslag via mail eller på månadsmötena. Vi lovar lyssna på vad ni har att säga.

Nu blev det ett långt brev .

Men jag önskar från mig och Styrelsen en fin höst.

Kram Bibi

STYRELSEN 2026



SPF Seniorerna Vällingby

Postadress:

SPF Seniorerna Vällingby

Duvedsvägen 11 162 65 Vällingby

Hemsida: spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-vallingby

Ordförande: Bibi Persson Holmström 070-757 77 83 bibiholmstrom2000@yahoo.com

Vice ordf: Max Höglund 073-072 49 20 maxhg31@gmail.com

Kassör: Kerstin Spångberg 076-555 86 85 spangbergkerstin@gmail.com

Medl.sekr: Per-Åke Gustafsson 076-120 50 41 per.ake.gustafsson@icloud.com

Sekreterare: Kerstin Nordström 070-558 82 30 kerstin_nordstrom@telia.com

Resor: Håkan Agerfalk 076-208 74 08 hakanagerfalk@yahoo.se

Charlotte Brandorf 076-838 64 27 lottabrandorf@gmail.com

Redaktör för "Duvan": Mikael Sten 070-399 28 10 mikaelsten135@gmail.com

Guy Engström 073-783 66 65 guyengstrom007@gmail.com

Allmänna uppdrag: Karin Larsson 070-829 47 99 karin.larsson.nalsta@gmail.com

Mötesansvarig: Bibi Persson Holmström 070-757 77 83

VALBEREDNING

3 ordinarie: Vakant

REVISORER

Maj-Lis Hallbäck 070-675 12 12

Ersättare: Vakant

E-post:

vallingby@spfseniorerna.se

Plusgiro: 18 81 59-8

Organisationsnummer: 802011-6623

STADSDELENS PENSIONÄRSRÅD

Ledamöter: Åke Linderöth och Bibi Holmström som ordinarie och Karin Beckman och Barbro Erlandsson som ersättare.

OMBUD/FUNKTIONÄRER

Väntjänst ombud:	Barbro Erlandsson	073-400 27 99
	Ljubica Fritz	076-016 97 26
	Karin Beckman	073-938 76 12
	Birgitta Engström	070-774 54 81
	Elsie Hafström	070-731 87 56
	Karl-Erik Jansson	070-280 83 75
Information/IT:	Mikael Sten	070-399 28 10
	Karin Beckman	073-938 76 12
Duvans redaktion:	Mikael Sten	070-399 28 10
	Guy Enström	073-783 66 65
Försäkringar:	Bibi Persson Holmström	070-757 77 83
Programansvarig:	Styrelsen	
Rekrytering:	Styrelsen	

MEDLEMSSIDA

Medlemsfrågor

När det gäller ansökan om medlemskap, inbetalningar av avgifter mm, ber vi dig kontakta vår ordförande/medlemssekreterare Bibi Persson Holmström eller Per-Åke Gustafsson.

Försäkringar

Som medlem i SPF har du möjlighet att teckna en förmånlig gruppförsäkring hos Skandia. Se information i Seniorens samt övriga förmåner som medlem i SPF.

Medlemsavgift

Du kan betala din medlemsavgift till SPF Seniorerna på flera olika sätt. De vanligaste metoderna är via Mina Sidor på SPF Seniorernas webbplats, e-faktura, autogiro eller med traditionell pappersavi. Avgiften är 380 kronor.

Betalning av aktiviteter

Våra aktiviteter betalas till **vårt plusgirokonto: 18 81 59-8**. Ange vilken aktivitet det gäller och namn på deltagare senast 10 dagar före tiden för aktiviteten. Du måste också ha anmält dig till aktiviteten före betalningen så att du vet om du får en plats.

Aktivitetscenter - träffpunkter för dig 65+ som bor i Hässelby-Vällingby

Här kan du gympa och delta i sociala aktiviteter och träffa nya vänner.

Fästmanssoffan

Starbovägen 67

Tel 08-508 04 355

Hässelgården

Ormängsgatan 10

08-508 04 355

Växthuset

Ångermannagatan 162

08-508 04 355

Övriga aktiviteter som kan vara av intresse

På biblioteken i Vällingby och Hässelby gård kan du låna dator, skriva ut och kopiera dokument, låna ljudböcker mm.

Besök gärna SeniorNet Hässelby-Vällingby som har lokal på Sorterargatan 4, plan 1 Vinsta. **www.seniornethasselbyvallingby.se**

Vällingby Folkets Hus (föreningar så som konst, jazzkonserter, bridge med mera som kan vara av intresse). **www.vallingbyfh.se**

Kulturhuset stadsteatern (Trappan) har en del arrangemang som det går att läsa om på **www.kulturhusetstadsteatern.se/vallingby**

Information från Polisen Vällingby Polishuset i Vällingby har stängt för besök. Du kan nå polisen dygnet runt. Ring 112 vid pågående brott och akut fara. Använd polisens webbplats för att anmäla brott, lämna tips, boka tid för att ansöka om pass, begära registerutdrag eller för att se vad som händer lokalt.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Brottsofferjouren **0200 21 20 19**

Heminstruktör syn och hörsel **08 508 017 38**

Trygghetsjouren **08 508 40 700**

Äldre direkt **08 80 65 65**

Kvinnofridslinjen **020 50 50 50**

Fixartjänst **08 508 05 383**

Vårdguiden för sjukvårdsupplysning **1177**

Polisen: Nödsamtal **112**, Allmänt nummer **114 14**, Tipstelefon **401 32 50**

MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2026

Månadsmöten entréavgift 50 kr. Fika ingår på entréavgiften samt utlottning sker på entrébiljetterna. Det går även att köpa lotter för ytterligare lotterier om man så önskar.

Måndag 28/9 13.00–15.00 i stora samlingssalen i S:t Tomas kyrka.

Föredrag av Anders Hanser.

Anders Hanser är född i Orsa. Hans pappa, Erik Göransson, var musikdirektör och hans mamma var operasångerskan Hanser Lina. Anders har jobbat på Sveriges radio bl.a. Han började i tidiga år att fotografera och han fick med bilder och texter publicerade i DN, Se och Expressen under sin skoltid. Han blev så småningom ABBAs officiella fotograf och många av hans bilder finns på ABBA-museet i Stockholm.

Efter pensioneringen ägnar han sin tid åt att fotografera, göra bildspel och filmer. Han brinner verkligen för det han gör. 300 filmer och bildspel på 30 år och han har 20 nya filmer kvar att göra klart. Filmerna och bildspelen handlar om kulturpersonligheter och hembygdsliv. Zorn, Engström, Carl Larsson, Karl Lärka och Anders, bror min är exempel på några bildspel.

Anders Hanser började med att göra filmer om hembygd och personligheter i Sverige. Sedan vidgades vyerna och det blev filmer från olika platser i världen såsom Påskön, Nya Guinea, Kina och Sidenvägen. Många fina utmärkelser har tilldelats Anders Hanser. 2014 fick han HM Konungens guldmedalj för sina framstående insatser som fotograf. Han har även fått Dalarnas stora kulturpris, Evert Taube-stiftelsens Sjösalapris samt Bild och Ord Akademiens pris.

Onsdag 4/11 13.00-15.00 i Folkets Hus Vällingby, OBS Ny lokal!

Adress: Albert Aronssonstorg 5. Om behov av hiss finns gå in i porten Vällingby Torg 29 där ni hjälps upp till mötet. Vällingby Torg 29 ligger till vänster om biografen Fontänen. Trappan upp till Folkets hus ligger till vänster om biografen när man står vänd mot biografen.

Information från Actor Juridik och Söderqvist Begravningsbyrå.

Kim Lundgren kommer från Actor Juridik och informerar om deras verksamhet. Actor Juridik är en svensk juristbyrå specialiserad på ekonomisk familjerätt. De biträder privatpersoner med juridiska tjänster som rör livets olika skeden.

Från Söderqvist Begravningsbyrå som är en del av Liljemarks Begravningsbyråer kommer Ulrika Karls Bergström och berättar om bland annat begravning och livsarkiv.

Onsdag 9/12 13.00-15.00 i Folkets Hus Vällingby.

Julkaffe till Daniel Yngves Julshow

Det blir julklassiker som Let it snow, Stilla natt och Oh Helga natt. Det blir även allsång humor och låtar från Disneys värld. Daniel kommer sjunga och spela saxofon och han gjorde för några år sedan en lyckad insats i Tv-programmet Talang. Daniel är heltidsmusiker sedan flera år tillbaka, vunnit världsmästerskap i underhållning i Los Angeles, gått musikhögskolan och jobbat på Wallmans salonger i Stockholm. Även jobbat på kryssningsfartyg, varit med i flera TV program och showat på kasinon i Kina.



VANDRING

Kortresa till Nacka Strand

Åka med pendelbåt till Nacka Strand, med SL kortet. Först T-bana till Hötorget, efter det tar vi spårvagn eller buss till Nybroplan och sedan pendelbåt 80 till Saltsjöqvarn eller Kvarnholmen alternativt till Finnboda (SL kortet). Vi tar en promenad längs stranden till Nacka Strand, fika eller annat gott som man känner för och sedan tillbaka enligt deltagarnas egna önskemål. Tidpunkt meddelas senare beroende på bland annat vädret.

Anmälan med t.ex. SMS till Per-Åke Gustafsson, 076-120 50 41



RESOR OCH BESÖK HÖSTEN 2026

Huvudansvarig för besöken är Håkan Agerfalk 076-208 74 08 hakanagerfalk@yahoo.se. Övriga deltagande i resegruppen är Charlotte Brandorf 076-838 64 27 lottabrandorf@gmail.com Barbro Erlandsson 073-400 27 99 barbro.m.erlandsson@hotmail.com Ljubica Fritz 076-016 97 26, Karin Larsson 070-829 47 99 karin.larsson.nalsta@gmail.com

Deltagarna i programgruppen har delat upp ansvaret för de olika besöken. Under varje besök står det angivet till vem anmälan ska göras. Efter anmälan och när plats bekräftats betalas avgiften in på plusgirokonto 18 8159-8, senast 10 dagar innan besöket om inget annat anges i programmet.

Anmälan är bindande. Glöm inte att ange deltagarnamn och vilket arrangemang betalningen gäller. Vid alla besök är deltagarantalet begränsat. Boka tidigt!

Om Du vill ha sällskap från Vällingby, meddela det till den som ansvarar för besöket. Besöken är i första hand till för våra medlemmar. Ange även ditt telefonnummer om ni anmäler er via mail.



VÄLKOMMEN TILL ÅLAND



Färden tar 2 timmar. Båtagång 15:00 från Grisslehamn åter i Grisslehamn 19.30
Om vi blir minst 30 personer får vi en egen buss från Vällingby.

Ingår buss tur Vällingby – Grisslehamn. Båtresor + Fisk och skaldjursbuffé
exklusive dryck.

**Datum: Tisdagen den 22 sept. 12:20 från S:t Tomaskyrkan. Hemkomst ca
21:30 Pris: 580 kronor.**

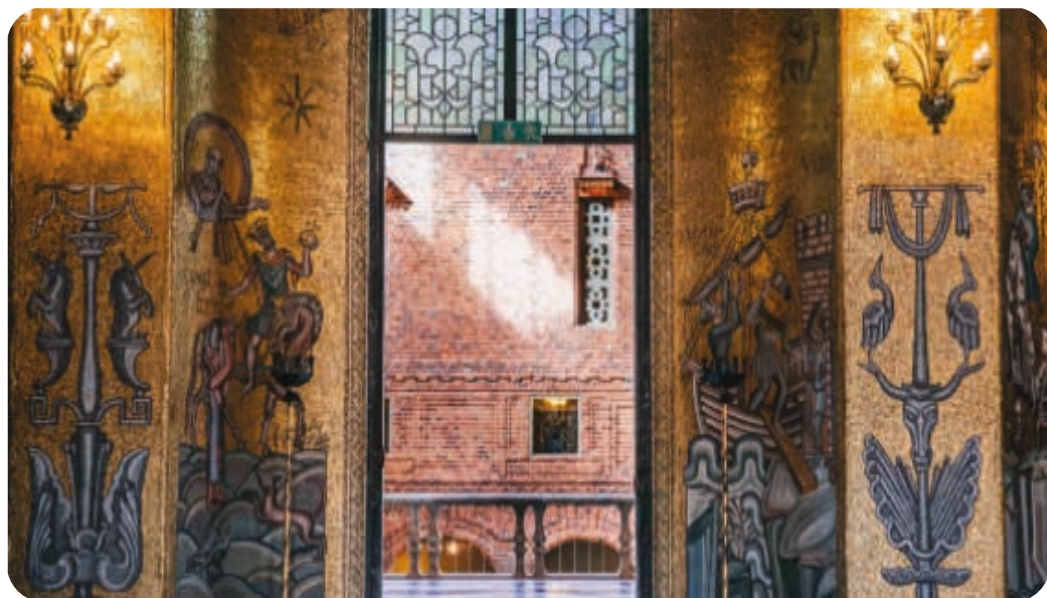
Anmälan till Håkan Agerfalk 0762-087408

hakanagerfalk@yahoo.se

**Betala till plusgiro 188159-8 namn + födelsedata år, månad, dag 8 siffror
måste anges vid anmälan. Giltigt ID ska uppvisas vid incheckning.**

”OBS” Sista anmälningsdatum och betalningsdatum är 12 september.

STADSHUSET



Guidad visning, ca 50 minuter av Stockholms stadshus

Tisdagen den 13 oktober 2026

Kl 10.00

Samling på Borggården vid stora trappan 9.45

Pris: 130 kronor. Vi har 20 platser

Handikappanpassat – Det går bra att ta med sig rullator på visningen

Adress: Hantverkargatan 1 Kungsholmen

Det finns flera sätt att ta sig dit. Personligen tycker jag det är enklast att åka T-bana till Fridhemsplan, gå ca 250 m till Hantverkargatan och ta buss nr 3, riktning Södersjukhuset. Bussen stannar precis utanför Stadshuset. Alternativt, åk till Centralen, uppgång Vasagatan. Kort promenad till Stadshuset

Efter guidningen kan du gå runt i stadshusparken. Du kan också besöka stadshusshoppen.

**Anmälan till Charlotte Brandorf lottabrandorf@gmail.com
eller sms 076-838 64 27.**

Betala senast 2 oktober till plusgiro 188159-8, ange besöksmål+namn.

Om någon vill ha sällskap samlas vi i Vällingby, vid pressbyrån kl 09.00

STADSMUSEET UTSTÄLLNING GULDKORN



Tisdagen den 10 november 2026. Tid. 11.15 Rysstorget Slussen

Pris 130 kr

Följ med på en tur genom staden och Stockholmnarnas Historia från 1527 till idag. Vi gör nedslag i några av de 31 utställningsrummen.

Handikappanpassat

Det går bra att äta på museet eller i närheten på egen bekostnad.

Om någon vill ha sällskap samlas vi i Vällingby, vid Pressbyrån kl 10.15.

Anmälan till Barbro Erlandsson 073-400 27 99

Betala med plusgiro 188159-8 ange besöksmål och namn.

SHR= STOCKHOLMS HOTELL OCH RESTAURANGSKOLA



Datum: Torsdag den 3 dec 2026 Tid 11.30-13.00 Arenavägen 60 Globen

Pris 180 kr. Priset avser 3-rättersmeny

Dryck betalas på plats. Kaffe ingår

I de olika restaurangerna får eleverna på Stockholms hotell och restaurangskola möjlighet att omsätta praktisk träning till kunskap.

Vi äter på restaurang Flitiga Lisa som har det bästa av det varma och kalla köket. Det går även att handla bageri och konditoriprodukter i samband med besöket. Handikappanpassat.

Om någon vill ha sällskap samlas vi i Vällingby, vid pressbyrån kl 10.20 Passa tiden.

Anmälan till Lubbe Fritz 076-016 97 26 (gäller enbart telefon)

**Anmälan tidigast 13 november på telefon, ej mail, ej SMS, ej telefonsvarare.
Max 20 personer**

Betala med plusgiro 188159-8 ange besöksmål + namn

SOPPKONSERT MED VIOLIN OCH PIANO I GRÜNEWALDSALEN PÅ KONSERTHUSET



Datum: Fredag 15 januari 2027 Tid kl 11:30 soppa, musik kl 12.15

Pris 325 kr Vi har 20 biljetter

Musiken

Dora Pejacevic Sonat nr 2 "Sonate Slave" för violin och piano. I kroatiska Dora Pejacevics musik finns drag av Wagner, Brahms och Bruckner, men den är också starkt personlig.

Niels W Gade Sonat nr 3 för violin och piano. Niels W Gade tredje och sista violinsonat är både varmt romantisk och lekfull.

Medverkande

Claudia Bonfiglioli Violin.

Karin Haglund Piano



Dörrarna öppnas och soppan serveras från kl 11.30

Meny: Skogssvampsoppa med tryffel. Soppan serveras med surdegsbröd, knäckebröd, smör, mineralvatten/lättöl, kaffe/te och chokladbit. Vin och öl finns till försäljning.

Om någon vill ha sällskap, samlas vi i T-banans entré i Vällingby, vid Pressbyrån kl 10:30.

Ingång till Konserthuset för handikappade genom hissen i T-baneutgången mot Hötorget. Där delas även biljetter ut ca 11:10 till dem som vill gå in genom stora entrén.

Anmälan per sms eller mejl till Karin Larsson 070-829 47 99, karin.larsson.nalsta@gmail.com.

Betala med plusgiro 188159-8, ange besöksmål + ditt namn

HÖSTEN 2026 AKTIVITETER

VAR FINNS DU?

Många tycker det är trevligt att delta och gå på våra aktiviteter. Men var gör du förövrigt? Vi hoppas att Du är en person som tycker om att hjälpa till med att ordna för andra eller har idéer på aktiviteter. Hör av dig till någon i styrelsen så att vi kan fortsätta att ha trevligt tillsammans.



VINPROVNING

Höstens vinprovning börjar med röda viner den 9 oktober och vita viner den 20 november. Vi träffas kl. 15.00 i SPF;s lokal på Duvedsvägen 11.

Som vanligt är det Joacim Quitzau som håller i provningarna. Vi avslutar med trevlig samvaro. Alla måste ta med 4 glas.

Anmälan som är bindande görs till Elsie Hafström

på tfn 070-731 87 56. OBS ingen anmälan på mail eller SMS.

Kostnad 300 kr att betalas in på SPF;s plusgiro 188159-8 tio dagar före träffen. Glöm inte ange aktivitet och namn på talongen.

Varmt välkomna!

BINGOSPEL PÅ DUVEDSVÄGEN 11

Vi träffas på onsdagarna mellan kl.13 och 16 i SPF lokalen. Vi börjar med att dricka kaffe med smörgås och umgås och samtalar och har trevligt. Därefter spelar vi Bingo med enkla priser. Vi avslutar med sittgympa till musik.

På grund av lokalens storlek kan vi bara vara 10 personer. Månadsavgiften är 100 kr. För många är spelet en viktig social mötesplats. Första tillfället är den 16 september.

Välkomna med att anmäla er till Barbro Erlandsson tel.073-400 27 99



MYSKVÄLL PÅ DUVEDSVÄGEN 11

Myskvällarna genomförs på fredagar en gång i månaden.

Kommande datum kommer att meddelas på månadsmöten.

Anmälan görs till Birgitta Engström på tfn 070-774 54 81

PUBTRÄFFAR PÅ JOSEPHS BAR I VÄLLINGBY



En inbjudan till gemenskap och glädje.

Vi vill varmt välkomna dig till vår pubafton som vi arrangerar på Josephs Bar varannan tisdag. Det här är ett tillfälle att slå sig ner bland gamla och nya bekanta, njuta av god mat och dryck samt delta i skratt i en trivsamt miljö. Oavsett om du är stamgäst eller kommer för första gången hoppas vi att du känner dig hemma och att eftermiddagen bjuder på många fina stunder.

Ta med vänner eller kom själv, här är alla lika välkomna! Skål och välkommen!

Adressen är Ångermannagatan 158 Pubträffarna är populära och vi ses som vanligt mellan klockan 16.00 till 18.00 var fjortonde dag. Ingen föranmälan krävs.

Nedanstående datum gäller till och med december.

25 augusti

8 september, 22 september

6 oktober, 20 oktober

3 november, 17 november

1 december, 15 december, 29 december.

ANETTES HUD OCH FOTVÅRD

Vi utför olika behandlingar inom

- Fotvård
- Handvård
- Frans och Brynfärgning samt plock av Bryn
- Ansiktsbehandlingar
- Hårborttagning med Vax (Ansikte, Ben mm.)

Välkommen till oss Anette och Caroline.

OBS vi har flyttat.

Vällingbyvägen 151

162 63 Vällingby Tel 08-17 80 12



PENSIONÄRSRÅDET

Tillsammans med representanter för PRO, deltar vi (SPF) i pensionärsrådets möten månadsvis med stadsdelsnämndens äldreansvarig, och ibland även med inbjudna ansvariga tjänstemän.

Vi har till uppgift att bevaka "äldre frågor" i stadsdelen, och i förekommande fall ge vår syn på de beslut/åtgärder som stadsdelsförvaltningen har att ta ställning till. Kommunen har i år myntat begreppet "Åldersvänlig stad" vilket betyder att frågor som behandlas i olika avdelningar inom kommunen, alltid ska kollas mot begreppet Åldersvänlig!

Viktiga frågor för oss är tryggheten i Västerort. Hässelby har på senaste tiden rätt ofta figurerat i pressen med skjutningar med mera, där finns anledning att önska mer åtgärder. Nu väntar ju ett val i höst, vilket kan innebära ändrad styrning av stadsdelen, och viss turbulens, vi får se!

Åke Linderöth



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

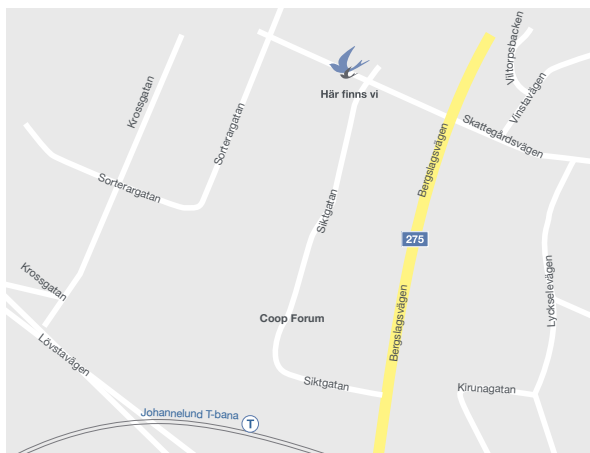
Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklíník med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklíník med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se