

DUVAN

*Informationsblad nr 2
Augusti - December 2025*



SPF
SENIORERNA

Vällingby

Informationsblad för SPF SENIORERNA VÄLLINGBY.

**Utkommer med två nummer per år. Årgång 28, nr
2/2025.**

Redaktör: Mikael Sten och Guy Engström

Tryckeri: Färgtryckarn Sverige AB

Foto framsidan: Bibi Persson Holmström

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET.....	3
STYRELSEN 2025.....	4
MEDLEMSSIDA.....	5
MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2025.....	7
RESOR OCH BESÖK HÖSTEN 2025.....	9
HÖSTEN 2025 AKTIVITETER.....	12
PENSIONÄRSRÅDET.....	15

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 kära kvinnliga och manliga seniorer. I förra Duvan, som kom ut i januari, var jag mycket bekymrad över hur föreningen skulle kunna fortleva. Till årsmötet i februari sknades betydelsefulla ledamöter till styrelsen, vilket skulle kunnat innebära att föreningen måste läggas ner. Men problemen löste sig på bästa sätt. Plötsligt hade vi tio ledamöter som ställde upp och fortsättningsvis var intresserade av styrelsearbete.

Vi hade till årsmötet i februari bjudit in två representanter, från distriktsstyrelsen i Stockholm, för att få hjälp och tips om hur vi kunde få vår lokala förening att fortleva. Det kan ha varit deras medverkan på årsmötet som gjorde att fler blev intresserade och som tyckte att det var dags att göra en insats för vår förening. 4 ledamöter är valda på ett år och 4 ledamöter är valda på två år. Dessutom har vi en vald funktionär som skall delta på våra styrelsemöten. Vi har nu även fått en ytterligare revisor vald, så nu har vi två ordinarie revisorer. Det ser nu ljust ut för att föreningen skall överleva.

I stadsdelsnämnden har vi som vanligt fyra representanter från SPF som värnar om pensionärernas rättigheter och följer i stort av vad som ska hända i stadsdelen och framför allt hur det påverkar oss äldre.

Tyvärr har det visat sig att deltagare på våra månadsmöten efterhand har minskat väsentligt och vi undrar varför? Kom in till styrelsen med förslag på hur vi skall vända på trenden.

S:t Tomaskyrkan invigdes 1955 vilket innebär att det i år firas 70 års jubileum. Detta har medfört att vi bara får två månadsmöten i höst eftersom kyrkan har mycket av egna aktiviteter på grund av jubileet.

Månadsmötena blir 6:e oktober och 17:e november.

Till sist önskar jag alla en skön höst och ett gott liv.

Kalle Jansson

STYRELSEN 2025



SPF Seniorerna Vällingby

Postadress:

SPF Seniorerna Vällingby

Duvedsvägen 11 162 65 Vällingby

E-post:

spfvallingby@stockholmsdistriktet.se

Plusgiro: 18 81 59-8

Organisationsnummer: 802011-6623

Hemsida: spfseniorerna.se/vallingby

Ordförande: Karl-Erik Jansson	070-280 83 75	jkarlerik333@gmail.com
Vice ordf: Åke Linderoth	070-475 92 25	linderothake@gmail.com
Kassör: Per-Åke Gustafsson	076-120 50 41	per.ake.gustafsson@icloud.com
Medl.sekr: Bibi Persson Holmström	070-757 77 83	bibiholmstrom2000@yahoo.com
Sekreterare: Kerstin Nordström	08-890659	kerstin_nordstrom@telia.com
Resor och besök: 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: Karl-Erik J	070-280 83 75	jkarlerik333@gmail.com

VALBEREDNING

Alla Medlemmar. **Ordförande och vice ordförande avgår i samband med årsmötet i februari 2026. Ersättare?**

REVISORER

Ordinarie:	Max Höglund:	073-072 49 20
Ordinarie:	Maj-Lis Hallbäck	070-675 12 12
Ersättare:	Vakant	

STADSDELENS PENSIONÄRSRÅD

Ledamöter: Åke Linderöth, Karin Beckman, Ljubica Fritz och Bibi Holmström.

OMBUD/FUNKTIONÄRER

Väntjänst ombud:	Barbro Erlandsson	08-760 53 27
	Ljubica Fritz	076-016 97 26
	Karin Larsson	070-829 47 99
Information/IT:	Mikael Sten	070-399 28 10
	Karin Beckman	08-89 11 69
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 medlemssekreterare **Bibi Persson Holmström tel. 070-757 77 83**

Försäkringar

Som medlem i SPF har du möjlighet att teckna en förmånlig gruppförsäkring hos Skandia.

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 75 år, och som kan omfattas av medlemsförsäkringen, får ett kostnadsfritt försäkringsskydd under sina tre första medlemsmånader via reservationsanslutning. Du behöver alltså inte fylla i några blanketter och skicka in dem utan får gruppförsäkringen automatiskt. Efter den kostnadsfria perioden avgör du själv om du vill fortsätta vara försäkrad genom att i sådana fall betala den avi som under perioden kommer från Skandia.

Skriv till Skandia Gruppskador/försäkring, 405 07 Göteborg, eller ring 0771-55 55 00 eller e-posta till gruppforsakring@skandia.se

- Om ni råkat ut för olycksfall
- När någon avlidit
- När ni har frågor om era försäkringar eller vill ha allmän information om dem
- När det gäller premiebetalningar

Medlemsavgift

Betalas med ett inbetalningskort som du får från vårt förbund. **Betala inte på annat sätt.**

Avgiften är 380:- kronor.

Betalning av aktiviteter

Våra aktiviteter betalas till **vårt postgirokonto. 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 2025

Månadsmöten kl 13.00 i stora samlingssalen S:t Thomas kyrka Vällingby Centrum. Entréavgift 50 kr (sänkt med 20 kr). Fika ingår på entréavgiften samt utlottning sker på entrébiljetterna. Det går även att köpa lotter för ytterligare lotterier om man så önskar.

Måndagen den 6 oktober

Kommer Lennart Fosselius och berättar om Senior Nets verksamhet.

Måndagen den 17 november

Kommer Lasse Averbalm som sjunger och spelar "Från Bellman till Beatles".





DIN TANDLÄKARE I SPÅNGA

TBN TANDHÄLSA

Hos oss får du kvalitativ vård skräddarsydd efter dina behov. Vi är en familjeklinik med erfarenhet sedan 1949. Med tredje generationens tandläkare Paula Nordström i spetsen och ett dedikerat team, erbjuder vi personlig service och ett varmt bemötande. Vi finns här för dig – nära, tryggt och med specialiserad kompetens.

Tveka inte att kontakta oss när du behöver tandvård. Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning på telefon. Välkommen till oss mitt på Spånga torg.

NÅGRA AV VÅRA TJÄNSTER

- ✓ AKUT TANDVÅRD
- ✓ UNDERSÖKNING
- ✓ TANDHYGIENIST
- ✓ TANDVÅRDSRÄDSLÅ
- ✓ TANDIMPLANTAT
- ✓ ROTFYLLNINGAR
- ✓ KRONOR OCH BROAR



www.tbn.se



08-36 01 67 / info@tbn.se



Spånga torgväg 6, 163 51 Spånga

RESOR OCH BESÖK HÖSTEN 2025

Huvudansvarig för besöken är Håkan Agerfalk mobiltelefon 076-208 74 08 Mailadress: hakanagerfalk@yahoo.se

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.

VISNING AV KONSTEN PÅ RIKSDAGSHUSET

Den **23 september** beger vi oss till Riksdagshuset för en rundvandring och visning av konsten. Där finns mer än 400 konstverk, bestående av oljemålningar, teckningar, skulpturer och textilier. En kunnig guide visar och berättar. Visningen börjar kl.15.45, tar en timme och är gratis.

Innan vi går in, gäller vissa bestämda regler av säkerhetsskäl.

Hela gruppen måste samlas 15 minuter innan visningen börjar. Vi går tillsammans in genom Allmänhetens entré Riksgatan 3.

Inga ytterkläder, väskor, huvudbonader och dylikt är tillåtet. Förvaring finns och är gratis.

Innanför entrén måste alla gå igenom en säkerhetskontroll och man måste kunna visa en giltig Id-handling. Mobiltelefon är tillåten om den är ljudlös eller avstängd. Fotografering är tillåten. Det finns hörslingor att låna och entrén är tillgänglighetsanpassad.

Vi åker från Vällingby senast 14.30 och promenerar från Centralen, uppgång Drottninggatan. Hoppas det blir en trevlig upplevelse!

Anmälan till **Barbro Erlandsson på telefon 073-400 27 99**

ASTRID LINDGREN

Vi besöker Astrid Lindgrens lägenhet på Dalagatan 46. Lägenheten var Astrids hem 1941-2002.

Datum: 14 oktober Tid:12.00

Pris: 275 kr. Guidad visning

Betalning senast 22 september till plusgiro 188159-8

OBS! Visningen är ej handikappanpassad. Rullator kan inte tas med på visningen.

Vi har 12 platser. Först till kvarn! Samling 11.45 utanför porten Dalagatan 46.

T-bana Odenplan, därefter ca 5 min promenad.

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

JULMARKNADSRESA TILL TAXINGE SLOTT

Det har blivit tradition med ett besök på Taxinge slott och deras julmarknad. Julmarknaden på Taxinge slott i Nykvarn är en av årets och Sveriges största höjdpunkter för alla som gillar gedigna och klassiska julmarknader.

På julmarknaden deltar årligen fler än 100 av landets flinkaste hantverkare.

Passa på att köpa med dig något fint till hemmet eller godsakerna till julbordet, såsom sylta, korv, fisk, ost, bröd, sill och annat gott.

NÄR: 21 november kl. 9.00, åker vi med buss från S:t Tomas kyrka i Vällingby. Ankomst Taxinge slott: 10.30 är vi framme och bjuds på Kaffe och smörgås.

Julmarknaden: 11.00 – 13.30 strosar vi runt på julmarknaden.

Lunch: Avfärd kl.13.30 till Stallarholmen för lunch på värdshuset Gripen.

Valet mellan fisk eller kött meddelas vid anmälan. Meddela även eventuella matallergier vid anmälan.

Pris: 600 kr per person. Betalas på pg 188159-8, senast den 10 november.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs till Barbro på tel. 08-760 53 27 eller till Lubbe 076-016 97 26.

Om Du behöver extra hjälp på resan behöver du meddela det i god tid innan. Vi ses på Sveriges finaste julmarknad!

Hemkomst till Vällingby ca 17.00

OPERALUNCH

December 2025

Vi besöker Operan, gyllene salen för att inta en jultallrik och lyssna till vacker sång och musik.

Datum: ? Tid: ? (vi får datum och tid från operan förhoppningsvis i slutet av september).

Pris: ca 360 kr

OBS! Anmälan kan ske fr.o.m. 1 oktober.

Vi har 24 platser. Först till kvarn!

Biljetterna delas ut när vi samlas vid operans huvudentré.

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

Återkommer med mer information i samband med anmälan.

SPÖKSLOTTET

Guidad visning av SPÖKSLOTTET (Schefflerska) palatset och det gömda konstsamlingarna.

Tisdagen den 20 januari 2026 Klockan 12.00. Drottninggatan 116.

Pris: 210 kr

Spökslottet (Schefflerska palatset) från 1700-talet används idag som Universitetets representationslokal och för olika interna arrangemang.

Varför det kallas Spökslottet, får vi veta på visningen!

Ej handikappanpassat.

Vi åker gemensamt för de som önskar, från Vällingby kl. 11.00.

T-bana till Rådhusgatan, sedan promenad till Drottninggatan 116.

Anmälan till Håkan Agerfalk 076 208 74 08 hakanagerfalk@yahoo.se

Betala med plusgiro 188159-8 , ange besöksmål och namn.



HÖSTEN 2025 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

VINPROVNING

Information om höstens vinprovningar återkommer vi till på hemsidan och månadsmöten så snart som möjligt.



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

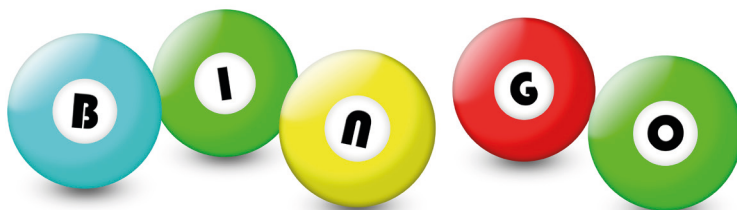
162 63 Vällingby Tel 08-17 80 12



VÄNTJÄNST

Under våren har en grupp damer träffats i SPF-lokalen på **onsdagar mellan kl 13 och 16**. Vi har druckit kaffe, spelat Bingo med enkla priser, umgåtts och haft trevligt. Vid sista tillfället i juni hade vi en trevlig avslutning med förtäring.

Vi välkomnar nya deltagare under hösten men vi kan vara **högst 10 personer**, på grund av lokalens storlek .



MYSKVÄLL PÅ DUVEDSVÄGEN 11

Myskvällarna genomförs på fredagar en gång i månaden. Kommande datum kommer att meddelas på månadsmöten.

PUBTRÄFFAR PÅ JOSEPHS BAR I VÄLLINGBY

Vi träffas som vanligt på Josephs Bar varannan tisdag.

Adressen är **Ångermannagatan 158** Pubträffarna har varit populära och vi ses som vanligt mellan klockan **16.00 till 18.00**. Ni som är hemma och känner för att umgås och ta ett glas eller äta en bit god mat från menyn är välkomna. Ingen föranmälan krävs dyk bara upp.

De datum som gäller i år är följande:

Hösten 2025

Augusti 26:e

September 9:e och 23:e

Oktober 7:e och 21: a

November 4:e och 18:e



PENSIONÄRSRÅDET

De ärenden som Stadsdelsnämnden ska fatta beslut om får vi i P-rådet ta del av, men då är ärendet redan behandlat av tjänstemän eller grupper inom stadsdelen, så vårt "arbete" är mer av karaktären att säga bu eller bä till förslaget/beslutet. Nu ska den arbetsordningen ändras något, så att vi P-rådet ska få ta del av ärendet under beredningen. Detta gäller då ärenden som kan anses beröra oss äldre inom stadsdelen, den här förändringen gäller från och med i höst, så vi får väl räkna med en viss inkörningstid och osäkerhet i arbetet.

I våras gick kommunen ut med information om att stadsdelarna, om det blev värmeböljor, skulle ordna mötesplatser för medborgare som har svårt att klara värme. På dessa platser skulle man gissningsvis få vätska och viss "omvårdnad". Alltså en motsvarighet till "Hot spots" men "Cool spots" i stället. Den gångna sommaren har nog varit varm nog för att ordna detta, men undertecknad har inte sett någon information om att det förekommit. Kanske någon har nåtts av information och utnyttjat hjälpen ?

För Pensionärsrådet

Åke Linderoth





Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

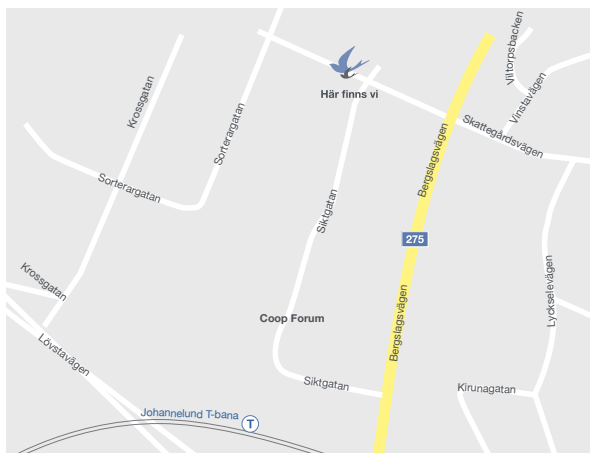
Brett utbud av behandlingar

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