

DUVAN

*Informationsblad nr 1
Januari - Juli 2026*



Informationsblad för SPF SENIORERNA VÄLLINGBY.

Utkommer med två nummer per år. Årgång 29, nr 1/2026.

Redaktör: Mikael Sten och Guy Engström

Tryckeri: Färgtryckarn Sverige AB

Foto framsidan: Monika Skarin

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET.....	3
KALLELSE TILL ÅRSMÖTE 2025.....	4
STYRELSEN 2025.....	5
MEDLEMSSIDA.....	6
MÅNADSMÖTEN VÅREN 2026.....	8
VANDRING VÅREN 2026.....	9
RESOR OCH BESÖK VÅREN 2026.....	11
VÅREN 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 på Er alla gamla och nya medlemmar i Vällingbyseniorerna.

Som ni säkert märkte så kom förra tidningen ut i nytt format, och jag hoppas att ni blev nöjda med det nya utseendet. Orsaken att vi bytt format är av ekonomiska skäl. Tidningen blir billigare att trycka och dessutom billigare att distribuera. Vi hoppas att ni inte tycker att även innehållet blev billigare.

Under första halvåret 2025 drabbades jag av både problem med hjärtat och akuta magproblem, vilket innebar att jag inte kunde vara lika aktiv i styrelsearbetet. På grund av den nu sviktande hälsan så kommer jag att avgå som ordföranden vid årsmötet i februari. Jag tillträdde som ordförande år 2019 och har nu således suttit i sex år och nu är det dags att stiga åt sidan och låta någon annan ta rodret.

Kom gärna in med förslag på vem ni tycker kan vara lämplig att leda styrelsearbetet och föreningsarbetet. Det har också kommit till min kännedom att vice ordföranden inte vill fortsätta med sin verksamhet i styrelsen. Vi får således två vakanta platser som skall tillsättas vid månadsmötet i februari månad. I stadsdelsnämndens pensionärsråd har vi fyra platser. En av våra representanter har avgått, vilket innebär en ytterligare vakans som skall väljas på årsmötet.

Enligt våra offentliga myndigheter ökar antalet pensionärer varje år och år 2030 räknar man med att pensionärerna skall utgöra 25% av befolkningen. Det innebär att eftersom vi i Sverige då är ca 10 miljoner invånare så innebär det ca 2,5 miljoner seniorer. Jag hoppas att det innebär att antalet medlemmar ökar i vår förening i Vällingby.

Jag har konstaterat att antalet deltagare på våra månadsmöten har minskat i antal. För att få fler deltagare som besöker våra månadsmöten så har vi sänkt entrépriset till 50 kr. Vid årsmötet i februari tar vi ingen inträdesavgift.

I övrigt hur ser världen ut för närvarande? De stora makthavarna som styr det mesta här på jorden bryr sig bara om sin egen fullkomlighet och hur de skall öka sin makt över andra människor och stater. Jag tycker personligen att flertalet av de verkligt stora makthavarna inte har speciellt mycket innanför pannbenet. Den enskilda människan är det ingen av dem som bryr sig om. Den får vi ta själva hand om.

Till sist önskar jag alla en skön vinter, en vacker och varm vår samt ett gott liv.

Kalle Jansson

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

23 Februari 2026

Styrelsen kallar härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 23 februari 2026 kl. 13 00 i samlingslokalen S:t Tomas kyrka

Följande handlingar kommer att föreligga vid årsmötet.

- Verksamhetsberättelse för 2025
- Revisionsberättelse för 2025
- Förslag till budget för 2027
- Föreningens stadgar.

FÖREDRAGNINGSLISTA

1. Årsmötet öppnas.
 2. Val av ordförande och sekreterare för årsmötet.
 3. Val av justeringsmän för årsmötesprotokollet tillika rösträknare.
 4. Fråga om stadgeenlig kallelse.
 5. Fastställande av föredragningslista.
 6. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse och revisorernas berättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning.
 7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
 8. Fastställande av ersättning till styrelse och revisorer.
 9. Information om budget och medlemsavgift för 2026.
 10. Förslag till budget för 2027.
 11. Fastställande av antalet styrelseledamöter.
 12. Val av ordförande.
 13. Val av övriga styrelseledamöter.
 14. Val av övriga funktionärer och ombud.
 15. Val av revisorer och ersättare. Orientering om val av representanter i stadsdelens pensionärsråd.
 16. Val av ombud och ersättare på distriktsstämman.
 17. Val av valberedning.
- Övriga frågor.
- Årsmötet avslutas

STYRELSEN 2025



SPF Seniorerna Vällingby

Postadress:

SPF Seniorerna Vällingby
Duvedsvägen 11 162 65 Vällingby

E-post:

vallingby@spfseniorerna.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	070-558 82 30	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

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 och Bibi Persson Holmström.

OMBUD/FUNKTIONÄRER

Väntjänst ombud:	Barbro Erlandsson	073-400 27 99
	Ljubica Fritz	076-016 97 26
	Karin Larsson	070-829 47 99
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 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

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

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 VÅREN 2026

Månadsmöten kl 13.00 i stora samlingssalen S:t Thomas kyrka Vällingby Centrum. 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 26/1 13.00–15.00

Preliminärt kommer en områdespolis och pratar om vad som händer i området.

Måndag 23/2 13.00–15.00 Årsmöte.

Gratis inträde.

Per-Åke Gustafsson berättar om sin resa till Svalbard.

Måndag 23/3 13.00–15.00

Mikael Edfelt, Musiker, artist, trubadur.

Måndag 27/4 13.00–15.00

New Orleans trio, Jazzig underhållning med sväng.

Måndag 25/5 13.00–15.00

New Generation, Lasse Lindros med trio. Då popen kom till Sverige. Musik från Elvis, Beatles till Hep Stars, Tages, Shanes med flera.



VANDRING

Kortresa till stan

I vår ska vi prova en ny typ av vandring.

Vi åker kommunalt (T-bana) till Kungsholmen (Fridhemsplan). Sedan promenerar vi en bit (Norrmälarstrand till Stadshuset) i lugn takt med flera stopp där vi pratar och berättar för varandra om vad vi ser omkring oss. Det är en ganska lång bit men den som inte tror sig orka kan i stället åka buss (3:ans blåbuss).

Anmäl om du vill vara med. Vi kan inte vara så många men skicka namn och telefonnummer när ni anmäler er så kan jag kontakta så många jag kan ta med. Sedan kan det bli andra resor under våren så att alla intresserade får vara med. Som en liten krydda blir det en liten Quiz på T-banan under inresan med en och annan fråga. Vi slutar med en fika på något trevligt café och rättning och prisutdelning för Quizen.

Datum bestämmer jag på ganska kort varsel när man kan välja en dag med bra väder men det blir tidigast en vardag i mars-maj.

Kostnaden är bara SL- avgiften och fikat.

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





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 VÅREN 2026

Huvudansvarig för besöken är Håkan Agerfalk mobiltel. 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.



SHR = Stockholms hotell och restaurangskola



Tisdagen den 10 februari 2026 Tid 13.00 Arenavägen 60 Globen

Pris: 160 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 en trerättersmeny 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.

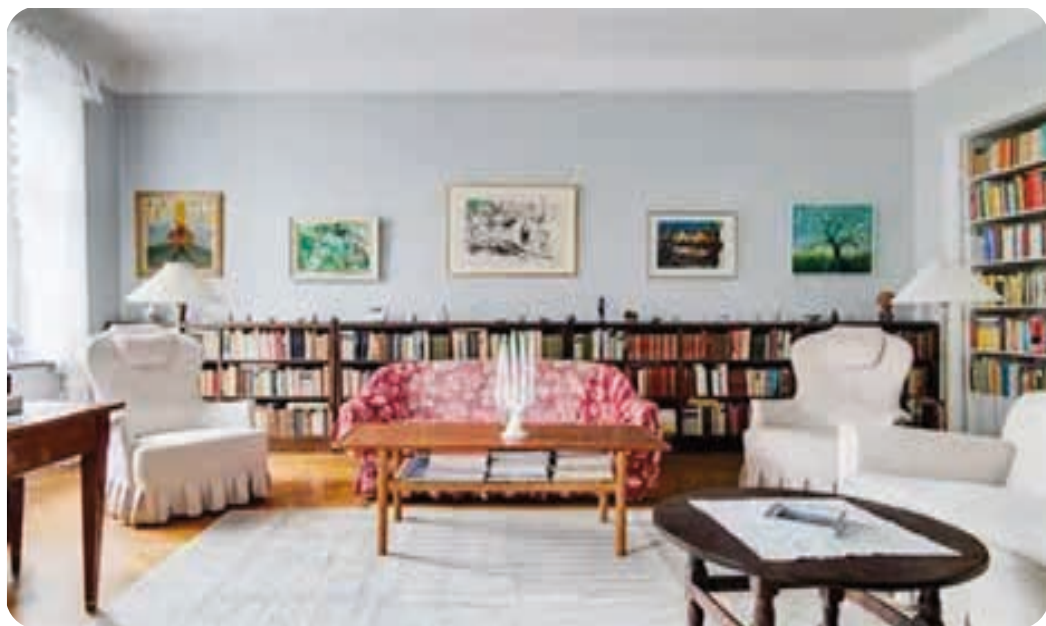
Handikappanpassat.

Vi åker gemensamt för de som önskar, från Vällingby kl. 12.00.

Anmälan till Lubbe Fritz 0760-16 97 26.

Betala med plusgiro 188159-8 ange besöksmål + namn.

ASTRID LINDGREN



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

Datum: 17 februari 2026 Tid:12.00

Pris: 275 kr. Guidad visning

Betalning **senast 25 januari 2026 till plusgiro 188159-8. Kom ihåg att ange ditt namn och vad det gäller för besök.**

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

Vi har 12 platser. Först till kvarn!

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

Samling 11.45 utanför porten Dalagatan 46.

T-bana Odenplan, därefter ca 5 min promenad.

MILLESGÅRDEN

Guidad visning av utställningen om Aino & Alvar AALTO



Datum: tisdagen den 24 mars 2026 kl 12.00

Pris: 310 kr. Guidad visning ca 60 minuter

Handikappanpassat.

Betalning **senast 27 februari 2026 till plusgiro 188159-8. Kom ihåg att ange ditt namn och vad det gäller för besök.**

Anmälan till Charlotte Brandorf lottabrandorf@gmail.com eller sms till 076-838 64 27. Håkan Agerfalk hakanagerfalk@yahoo.se eller ring 076-208 74 08.

Vi åker gemensamt för den som önskar från Vällingby kl 10.15.

T-bana till T-centralen, därefter byte till röda linjen nr 13 till Ropsten. I Ropsten tar vi Lidingöbanan nr 21 och stiger av vid Baggeby. Därefter promenad ca 7 minuter.

ETT BESÖK PÅ WALDERMARSUDDE DET BLOMMANDE – KONST & BOTANIK

Datum: tisdagen den 21 april 2026.

Pris 325 kr.

Vi besöker Waldemarsudde och tittar på utställningen Blommor i Konsten.

Visningen börjar kl.12 och vi åker från Vällingby T-bana senast klockan 10.45.

Det finns mycket att se både inomhus och inte minst ute i trädgården, den tiden på året.

Museet är tillgänglighetsanpassat men backen upp från spårvagnshållplatsen är ganska brant.

Bindande anmälan görs senast den 10 april till Barbro Erlandsson telefon 0734-00 27 99

DAGSRESA TILL APOTEA (MORGONGÅVA), ODINSBORG (GAMLA UPPSALA), BROR HJORTS HUS I UPPSALA



 apotea.se

Datum: tisdag den 19 maj 2026.

Pris: 600 kr

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe, lunch samt besök och visningar enligt program.

Sista anmälningsdatum och betalningsdatum 19 april.

Betala med plusgiro 188159-8 ange dagsresa + namn

Program:

08:30 Avresa från S:t Tomaskyrkan i Vällingby

10:00 Förmiddagskaffe med "Kärleksmums" i samband med guidning på Apotea Logistikcentrum för läkemedel som är det största i Sverige, c:a 4 mil väster om Uppsala. Varje månad skickas 1,2 miljoner paket ut därifrån.

11:45 Avresa till Odinsborg i Gamla Uppsala för lunch. Här kan du känna historiens vingslag då detta är en av vårt lands allra första tingsplatser. Odinsborg uppfördes 1899 intill de berömda Kungshögarna i Gamla Uppsala vars historia sträcker sig ända tillbaka till 500-talet e. kr.

14:00 Avresa till Bror Hjorts Hus med Guidad visning .

Bror Hjorts Hus är ett konstmuseum i Uppsala som är inrymt i konstnärens tidigare bostad och ateljé. Andra konstnärer finns också representerade.

Handikappanpassat, rollatorer går bra men inte rullstolar.

C:a 15:45 Hemfärd Gamla Stockholmsvägen, E-4 till Vällingby.

c:a 16.30–17.00 Beräknad hemkomst

Anmälan till Håkan Agerfalk 0762-08 74 08 hakanagerfalk@yahoo.se

VÅREN 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.



Julmarknad i Taxinge

VINPROVNING

Vårens vinprovning börjar med röda viner den 27 mars och bubbelviner den 24 april.

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.

Kostnad 300 kr att betalas in på SPF;s plusgiro 188159-8 tio dagar före träffen.

Glöm inte ange aktivitet och namn.

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. Terminsavgiften är 150 kr. För många är spelet en viktig social mötesplats.

Första tillfället är den 14 januari.

Välkomna med att anmäla er till Lubbe Fritz tel.076-016 97 26 eller 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



Vi träffas som vanligt på Josephs Bar varannan tisdag. Adressen är Ångermannagatan 158.

Pubträffarna har varit populära och vi ses 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.

Pubträffarna fortsätter och vi träffas var fjortonde dag. Nedanstående datum gäller till och med september.

13:e januari, 27:e januari, 10:e februari, 24:e februari

10:e mars, 24:e mars, 7:e april, 21:a april

5:e maj, 19:e maj, 2:a juni, 16:e juni, 30:e juni

14:e juli, 28:e juli, 11:e augusti, 25:e augusti

8:e september, 22:a september

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

VAKANS I PENSIONÄRSRÅDET!

Är Du den som vill fylla vår vakans i pensionärsrådet?

Uppgiften är att tillsammans med PRO bevaka stadsdelens äldrefrågor så att vi når upp till kommunens mål: "Att ha en åldersvänlig stad" (stadsdel)

Uppgiften innebär att du en gång i månaden ska ta del av de äldrefrågor som stadsdelsnämnden kommer att ta upp i sitt möte, och tillsammans med representanter från SPF och PRO diskutera dessa vid ett möte.

Möten hålls en gång i månaden, och platsen är Hässelby-Vällingbys stadsdelskontor på Astrakangatan. Underlagen till möten kan fås digitalt på en "Padda" eller hämtas i pappersform. Viss ersättning utgår

Är du intresserad, eller vill veta mer? Ta kontakt med undertecknad eller Bibi Persson Holmström.

Åke Linderöth





Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

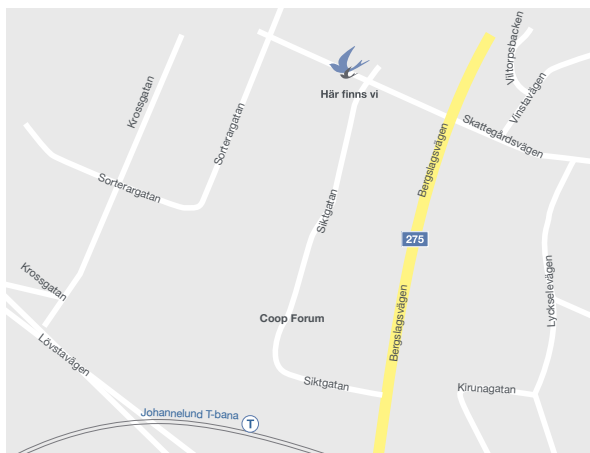
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklirik 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

