

Aktivitetsprogram

Augusti 2026 — januari 2027

2026-07-22

Anmälan

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 telefon **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 via bankgiro, ange datum för aktiviteten och namn på eventuell medföljande.

Vid ev. ändringar i programmet

Vi meddelar dig via SMS, e-post och på vår hemsida spf.se/vikingarnaupplandsbro. Med SPF-appen installerad i din mobil/ surfplatta får du även notiser när det sker ändringar.



19 augusti (onsdag) kl. 15.00

Politikerutfrågning i Skogakyrkan

Seniorföreningarna i Upplands-Bro – SPF Seniorerna, PRO och finska Kalevas Seniorer – samarrangerar en politikerutfrågning inför kommande val med fokus på frågor mest intressanta för seniorer.

Vi har bjudit in våra lokala politiska representanter till en utfrågning där de kan ge sin syn på frågor som seniorföreningarna skickat in i förväg.

Plats Skogakyrkan, Gamla Landsvägen 6 i Kungsängen.

Avgift Ingen avgift.

Anmälan Ingen förhandsanmälan.



26 augusti (onsdag) kl. 09.00

Bussresa till Gripsholms slott och Strängnäs domkyrka

(OBS möjlighet till efteranmälan, vi är en färdig grupp men rymmer fler)

Följ med på en historisk heldag! Med buss besöker vi först pittoreska Mariefred och Gripsholms Slott, där vi får en guidad visning av de storslagna salarna och den berömda porträttsamlingen. Observera att slottet saknar hiss och har många trappor, vilket kräver god rörlighet. En gedigen lunch intar vi sedan i det anrika Gripsholms Vårdshus med storslagen utsikt över slottet och Mälarens vatten. Därefter far vi vidare till Strängnäs där vi blir guidade i stadens imponerande domkyrka. Vi avslutar besöket i staden med eftermiddagskaffe och hembakat på den gemtliga Grassagården, en av få svenska borgargårdar som finns bevarade på sin ursprungliga plats från 1600-talet.

Plats Bussen avgår från stationen i Kungsängen kl. 09.00 och hämtar upp resterande passagerare i Bro Centrum ca kl. 09.10 och hållplats Mansängen Bålsta ca kl. 09.20. Åter i Kungsängen omkring kl. 18.30 efter stopp i Bålsta och Bro.

Avgift 1 175 kr per person (täcker buss, entréer, guidning, lunch och kaffe).

Anmälan Bindande efteranmälan och betalning i samband med anmälan. Kom ihåg att tydligt meddela eventuella matallergier vid anmälan.



28 augusti (fredag) kl. 13.00

Vardagslunch på Kungsängen Sportsbar

Vi träffas under otvungna former för en gemensam lunch på Sportsbaren. Detta är ett utmärkt tillfälle att prata bort en stund, lära känna andra medlemmar och njuta av god mat i gott sällskap. Tag gärna med en vän.

Plats Furuhällsplan 1 (vid Kungsängens station).

Avgift Var och en beställer och betalar sin egen mat på plats. Baren erbjuder ett förmånligt seniorpris.

Anmälan Ingen föranmälan krävs. Det är bara att dyka upp.



2 september (onsdag) kl. 15.00 – 18.00

AW-träff på GC Kök & Bar

Vi fortsätter med vår populära After Work. Kom förbi och upplev den sköna stämningen. GC Kök & Bar erbjuder specialpriser för AW på både mat och dryck. Kom precis när det passar dig bäst under det angivna tidsspannet. Vi ser till att reservera bord för vår grupp i den inre delen av lokalen så vi sitter bra samlade.

Plats GC Kök och Bar, Torget 2B, Kungsängen

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

Anmälan Ingen föranmälan behövs.



16 september (onsdag) **Obs! kl. 16.00**

Månadsmöte med vinprovning under sakkunnig ledning

Vi samlas för en lärorik och mycket trevlig eftermiddag där vi under sakkunnig ledning får möjlighet att prova ett urval av nordiska drycker. Vi får besök av New Nordic Beverage som tidigare haft provning för oss. De gör viner på bl.a. blåbär och lingon, viner som är förvillande lika druvviner och bl.a. Carl Jan har berömt dem. De har också en vinbar på Vasagatan i Stockholm med norrländska specialiteter. Lättare tilltugg som harmonierar med vinerna serveras och provningen kan också omfatta likör.

Plats Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift 295 kr som inkluderar vin, likör, tilltugg och vinlotteri.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 2 september, endast för medlemmar.



25 september (fredag) kl. 13.00

Vardagslunch på Kungsängen Sportsbar

Vi träffas under otvungna former för en gemensam lunch på Sportsbaren. Detta är ett utmärkt tillfälle att prata bort en stund, lära känna andra medlemmar och njuta av god mat i gott sällskap. Tag gärna med en vän.

Plats Furuhällsplan 1 (vid Kungsängens station).

Avgift Var och en beställer och betalar sin egen mat på plats. Sportsbaren erbjuder ett förmånligt seniorpris.

Anmälan Ingen föranmälan krävs. Det är bara att dyka upp.



7 oktober (onsdag) & 14 oktober (onsdag) kl. 14.45

Studiebesök bakom kulisserna på Sveriges Television (SVT)

Vi har lyckats boka in exklusiva studiebesök i TV-huset på Oxenstiernsgatan i Stockholm! Då SVT har restriktioner kring hur stora grupper de kan ta emot åt gången, har vi delat upp besöket på två tillfällen. Vår guide tar oss med genom de massiva studiorna, förklarar hur modern TV-produktion går till, och bjuder garanterat på spännande nostalgi från förr. Begränsat antal platser, så först till kvarn gäller.

Plats SVT, Oxenstiernsgatan 34, Gärdet, Stockholm.
Transport sker på egen hand (förslagsvis samåkning eller pendeltåg/buss). Samling i SVT:s entré 14:45 (det tar en stund för alla att registreras) och ta med ett ID-kort.

Avgift 60 kr.

Anmälan och förskottsbetalning

Obligatorisk föranmälan krävs senast 28 september. Ange tydligt vilket av datumen (7 eller 14 oktober) du helst vill delta på. Vid fler anmälda än antal platser skapas reservlista.



21 oktober (onsdag) kl. 15.00

Månadsmöte – Skydda dig mot digitala brott och bedrägerier

Ett av årets viktigaste möten. Tyvärr blir äldre allt oftare måltavlor för bedragare, särskilt via så kallad "vishing" där någon ringer och utger sig för att komma från banken eller polisen för att komma åt BankID. Under detta månadsmöte går vi, tillsammans med inbjuden expertis, igenom hur dessa bedrägerier går till och, framför allt, hur du bäst skyddar dig. Kunskap är makt – missa inte detta!

Plats Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift 60 kr inklusive fika och lotter.

Anmälan Senast 18 oktober.



30 oktober (fredag) kl. 13.00

Vardagslunch på Kungsängen Sportsbar

Vi träffas under otvungna former för en gemensam lunch på Sportsbaren. Detta är ett utmärkt tillfälle att prata bort en stund, lära känna andra medlemmar och njuta av god mat i gott sällskap. Tag gärna med en vän.

Plats Furuhällsplan 1 (vid Kungsängens station).

Avgift Var och en beställer och betalar sin egen mat på plats. Sportsbaren erbjuder ett förmånligt seniorpris.

Anmälan Ingen föranmälan krävs. Det är bara att dyka upp.



4 november (onsdag) kl. 15.00

Månadsmöte – Höstglädje och musik med Lilla Bandet

Gör dig redo för en eftermiddag fylld av nostalgi, glädje och trallvänliga låtar. Vi gästas av den mycket uppskattade duon Lilla Bandet från Färgelanda. De bjuder på en härlig mix av musik från Vikingarna, Sven-Ingvars, 50- och 60-talsschlager samt en stor portion roligt mellansnack och humor. Det lilla bandet med det stora soundet garanterar att stämningen hamnar på topp.

Plats Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift 60 kr inklusive fika och lotter.

Anmälan Senast 1 november.



11 november (onsdag) kl. **15.00 – 18.00**

AW-träff på GC Kök & Bar

Vi fortsätter med vår populära After Work. Kom förbi och upplev den sköna stämningen. GC Kök & Bar erbjuder specialpriser för AW på både mat och dryck. Kom precis när det passar dig bäst under det angivna tidsspannet. Vi ser till att reservera bord för vår grupp i den inre delen av lokalen så vi sitter bra samlade.

Plats GC Kök och Bar, Torget 2B, Kungsängen.

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

Anmälan Ingen föranmälan behövs.



18 november (onsdag) kl. 15.00

Jubilarfest i Florasalen (Bro)

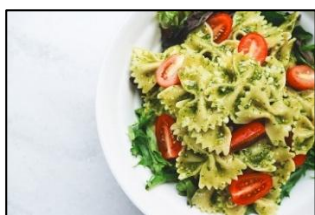
Det har blivit dags för vår traditionella Jubilarfest. Vi firar de av våra medlemmar som under året fyllt jämna fem år med en matig macka och trevlig samvaro. Jubilarerna och ansvariga för våra fasta aktiviteter deltar utan kostnad, medan vi övriga får betala en liten slant för deltagande.

Plats Florasalen, Blomstervägen 7, Bro.

Avgift 115 kr (jubilarer och ansvariga för fasta aktiviteter utan kostnad)

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 11 november. Meddela om ev. matallergi.



27 november (fredag) kl. 13.00

Vardagslunch på Kungsängen Sportsbar

Vi träffas under otvungna former för en gemensam lunch på Sportsbaren. Detta är ett utmärkt tillfälle att prata bort en stund, lära känna andra medlemmar och njuta av god mat i gott sällskap. Tag gärna med en vän.

Plats Furuhällsplan 1 (vid Kungsängens station).

Avgift Var och en beställer och betalar sin egen mat på plats. Sportsbaren erbjuder ett förmånligt seniorpris.

Anmälan Ingen föranmälan krävs. Det är bara att dyka upp.



9 december (onsdag) kl. 15.00

Medlemsmöte med stämningsfullt Luciafika och musik

Vi motar bort vintermörkret och hälsar julen välkommen med ett stämningsfullt Luciafika. Det bjuds på vacker musik, fika med lussebullar, pepparkakor och varm gemenskap i vår lokal. Ett perfekt tillfälle att önska vännerna i föreningen en god jul.

Plats Caféet Torget 4, Kungsängen.

Avgift 60 kr inklusive fika och lotter.

Anmälan Senast 6 december.



13 januari 2027 (onsdag) **Obs! kl. 16.00**

Trettondagsfest

Då december innehåller så många konkurrerande julbord så har vi valt att lägga denna måltid i januari i stället. Vi ringer in det nya verksamhetsåret genom en god middag tillsammans. Vi samlas för att äta gott och blicka fram emot vårens kommande aktiviteter.

Plats Caféet Torget 4, Kungsängen

Avgift 495 kr.

Anmälan och förskottsbetalning

Senast 3 januari. Meddela om ev. matallergi.

FASTA AKTIVITETER



Boule

Vi spelar tisdagar och onsdagar kl. 10-12.

Under hösten håller vi till på gamla idrottsplatsens grusplan vid Bygdegårdsvägen i Kungsängen. Vid regn spelar vi under järnvägsbron vid Svartviksvägen.

Under vintern inomhus i Bro Sporthall med start den 22 september fram t.o.m. 15 december.

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. 12.15 – ca 16 i Samlingslokalen på Torget 4 i Kungsängen med början den 25 augusti. Vi hälsar gärna nya spelare välkomna.

Terminsavgift

200 kr.

Bordsavgift

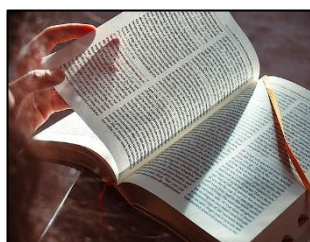
För icke-medlemmar 30 kr per spelomgång.

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 24 augusti (ojämna veckonummer). Vi tar en fika, 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

Vi träffas på Torget 4 i Kungsängen i den s.k. Samlingssalen torsdagar kl.10 – 12.30 inklusive fika med början den 10 september och fortsätter fram till den 10 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. Gruppen ska ha utställning i Kulturhuset i Kungsängen under januari 2027.

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 19 augusti.

- Du får ett provträningsspass gratis.
- Engångspass kostar 165 kr.
- Klippkort med 10 tillfällen kostar 1100 kr för medlemmar i SPF Seniorerna (ordinarie pris 1350 kr).

Kontakt för anmälan

Chanaka (070-755 45 13, yourhealthpt@gmail.com).

Hemsida

www.yourhealthpt.se



Bordtennis

Vi spelar tisdagar kl. 10 – 12 i Kungshallen belägen på Klockvägen 5 i Kungsängen. Parkering finns vid Upplands-Brogymnasiet och Ekhammarskolan.

Vi har tillgång till 18 bord som vi själva tar fram och sedan ställer tillbaka. Saknar du egen utrustning finns det att låna.

Vi har ett bokat ett pass varje tisdag. Vi startar den 8 september och spelar till och med 22 december 2026. Du behöver inte anmäla dig i förväg utan kommer när det passar. Och du behöver inte betala någon avgift.

Kontakt 1

Inger Kjerrman (070-378 61 48, kjerrmaninger@gmail.com)

Kontakt 2

Liliane Weinitz (073-640 96 77, liliane.weinitz@gmail.com)

Kontakt 3

Charlotte Spits (070-813 91 45, chaspits.60@gmail.com)