

# Aktivitetsprogram

Januari – augusti 2026

Rev. 26-03-14

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](mailto:spf-vikingarna@bykyrkby.se) eller per tel. **072-152 33 17**.

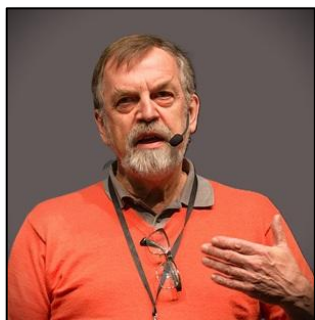
## Betalningsalternativ

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 via 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](http://spf.se/vikingarnaupplandsbro). Med SPF-appen installerad i din mobil får du även notiser när det sker ändringar.



21 januari (onsdag) kl. 15.00

## Månadsmöte med Malcolm Dixelius • Krigets följder – Fredens pris

Malcolm Dixelius, som varit utrikeschef för Aktuellt och Moskva-korrespondent för SVT, beskriver läget i Ryssland och Ukraina sett mot bakgrunden av flerhundraårig historia (Malcolm är också historiker). Vid evenemanget kan du även köpa signerade böcker av Malcolm.

**Plats** Cafétet Torget 4.

**Avgift** 40 kr inklusive lotter.

**Anmälan** Senast 18 januari.



30 januari (fredag) kl. 13.00

## Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med seniorpriser.

**Plats** Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

**Avgift** Var och en betalar själv till seniorpris som i skrivande stund är 100 kr.

---

**Anmälan** Ingen föranmälan.

---



11 februari (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

---



18 februari (onsdag) kl. 15.00

### **Månadsmöte där Ing-Marie Eriksson berättar om Elsa Beskow**

Ing-Marie, som tidigare gästade oss med uppskattat föredrag om Emma Zorn, återkommer nu med ett föredrag om Elsa Beskow.

**Plats** Caféet Torget 4, Kungsängen.

**Avgift** 40 kr inklusive lotter.

**Anmälan** Senast 15 februari.

---



25 februari (onsdag) kl. 15.00

### **Årsmöte**

SPF Seniorerna Vikingarna Upplands-Bro har årsmöte med kaffe och smörgås.

**Plats** Caféet Torget 4.

**Avgift** Ingen avgift.

**Anmälan** Alla medlemmar är välkomna till årsmötet, men det är bra om du säger till att du kommer så vi kan beräkna hur många smörgåsar som behövs.

---



27 februari (fredag) kl. 13.00

## Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med seniorpriser.

**Plats** Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

**Avgift** Var och en betalar själv till seniorpris som i skrivande stund är 100 kr.

**Anmälan** Ingen föränmälan.



18 mars (onsdag) kl. 15.00

## Månadsmöte med Daniel Yngwe

Daniel Yngwe är en showman med musikalisk skicklighet och charm. Han har ett brett musikkunnande och kan erbjuda allt från opera och jazz till svensktopp.

**Plats** Caféet Torget 4.

**Avgift** 40 kr inklusive lotter

**Anmälan** Senast 15 mars.



22 mars (söndag) kl. 16.00

## Söndagsmiddag med Johan Ryd

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

**Plats** Hembygdsgården i Kungsängen

**Avgift** 300 kr.

**Anmälan och förskottsbetalning**  
Senast 15 mars.



27 mars (fredag) kl. 13.00

## Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med seniorpriser

**Plats** Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

**Avgift** Var och en betalar själv till seniorpris som i skrivande stund är 100 kr.

**Anmälan** Ingen föränmälan.



---

15 april (onsdag) kl. 15.00

### Månadsmöte med Olle Eilestam

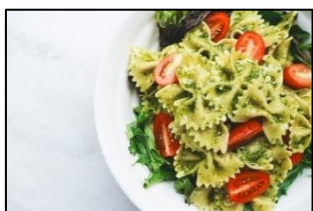
Olle Eilestam, en rutinerad pianist och sångare från Kungsängen som framför över 2000 låtar utantill. Han spelar och sjunger för oss och tar emot förslag på vad som ska spelas. Han har genomfört nära 5000 liveuppträdanden, från intim barpublik till stora scener med upp till 30000 personer.

**Plats** Caféet Torget 4.

**Avgift** 40 kr inklusive lotter.

**Anmälan** Senast 12 april.

---



24 april (fredag) kl. 13.00

### Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med seniorpriser

**Plats** Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

**Avgift** Var och en betalar själv till seniorpris som i skrivande stund är 100 kr.

**Anmälan** Ingen föranmälan.

---



13 maj (onsdag) kl. 15.00

### Månadsmöte där Ulf Björkdal berättar om Kungsängens historia

Ulf Björkdal, som fick kommunens utmärkelse "Årets Upplands-Broare" 2023 för sitt ihärdiga och engagerade arbete med att kartlägga Upplands-Bros historia, håller föredrag bl.a. utifrån en nyskriven bok.

**Plats** Caféet Torget 4.

**Avgift** 40 kr inklusive lotter.

**Anmälan** Senast 10 maj.

---



20 maj (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.

---



---

29 maj (fredag) kl. 13.00

## Lunch på Kungsängen Sportsbar

Gemensam lunch med seniorpriser.

**Plats** Furuhällsplan 1 (vid stationen) i Kungsängen.

**Avgift** Var och en betalar själv till seniorpris som i skrivande stund är 100 kr.

**Anmälan** Ingen föranmälan.

---



10 juni (onsdag) kl. 15.00

## Månadsmöte med tipspromenad vid Gröna Udden i Kungsängen

Samling på Gröna Udden vid Strandvägen i Kungsängen. Vi håller tummarna för vädret och tar en kortare tipspromenad. Som avslutning bjuder vi på lite fika.

**Plats** Gröna Udden i Kungsängen.

**Avgift** Ingen avgift. Vi bjuder på enklare fika.

**Anmälan** Senast 7 juni.

---



Juli • Preliminärt

## Räkkryssning från Kungsängen

Vi planerar att detta år även ha en juliaktivitet i form av räkkryssning med avgång från Kungsängen. Kryssningar under sommaren 2026 är ännu inte bokningsbara, så vi återkommer med information om detta.

---



26 augusti (onsdag)

## Bussresa till Gripsholms Slott och Strängnäs domkyrka

Med buss besöker vi först Mariefred och Gripsholms Slott, där vi får en guidad visning. Observera att slottet saknar hiss och har många trappor.

Lunch intar vi sedan i det anrika Gripsholms Vårdshus med utsikt över slottet och Mälaren.

Därefter far vi vidare till Strängnäs och blir guidade i stadens domkyrka. Vi avslutar besöket i staden med eftermiddagskaffe på den trevliga Grassagården, en av få svenska borgargårdar som finns bevarade på sin ursprungliga plats.

### Plats

Vi lämnar stationen i Kungsängen kl. 09.00 och hämtar resterande passagerare i Bro Centrum omkring kl. 9.10.

### Avgift

1.175:- per person. Betala senast **15 juli**.

### Bindande anmälan

Senast den **10 juli**. Kom ihåg att meddela eventuell allergi.

---

## FASTA AKTIVITETER



### Boule

Vi spelar under vintern på tisdagar och onsdagar kl. 10 – 12 inomhus i Bro Sporthall med start 13 januari fram t.o.m. 5 maj. Därefter fram till sommaren 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](mailto:hans.dahlberg44@gmail.com)).



### Bridge

Vi spelar tisdagar kl. 12.15 – ca 16 i Samlingslokalen på Torget 4 i Kungsängen med början den 13 januari. Vi hälsar gärna nya spelare välkomna.

#### Terminsavgift

200 kr.

#### Bordsavgift

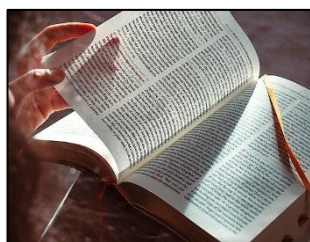
För icke-medlemmar 30 kr per spelomgång.

#### Kontakt 1

Anders Eklöf (070-315 24 22, [anderseklof@icloud.com](mailto:anderseklof@icloud.com)).

#### Kontakt 2

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



### Läsecirkel

Vi träffas i Caféet Torget 4 varannan måndag kl.13 med början den 12 januari (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](mailto: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 15 januari och fortsätter fram till den 28 maj. 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 våren den 21 januari.

- 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](http://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 pass till och med tisdagen den 19 maj 2026. Du behöver inte anmäla dig i förväg utan kommer när det passar. Och du behöver inte betala någon avgift.

### Kontakt 1

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

### Kontakt 2

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

### Kontakt 3

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