

SRF
SENIORERNA

Upplands Väsby

PROGRAM HÖSTEN 2026

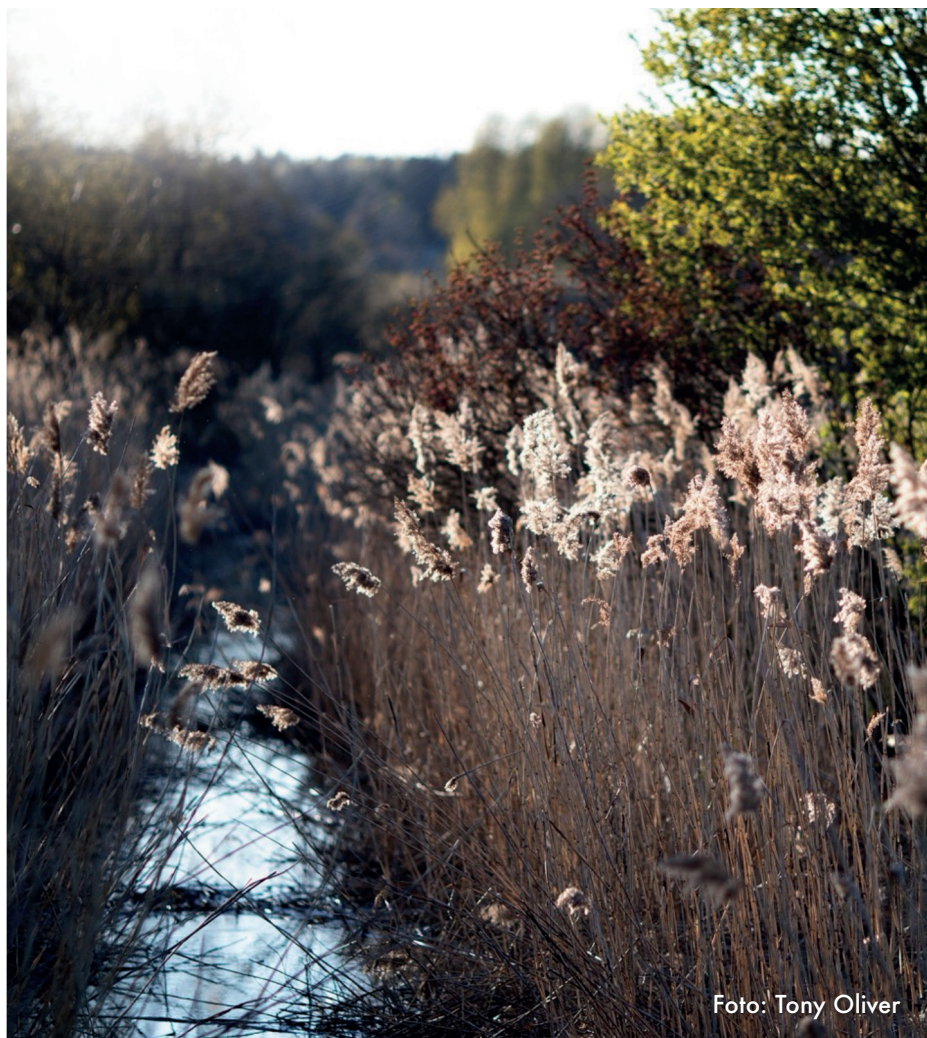


Foto: Tony Oliver

Hej alla medlemmar,

Vi har nu i våra olika kommittéer och i styrelsen arbetat med det höstprogram du har i din hand. Vår förhoppning är att du ska hitta flera aktiviteter av intresse i den mix som finns i programmet med utflykter, resor, friskvårdsaktiviteter och träffar.

Föreningen har i år 50-årsjubileum, vilket vi uppmärksammat såväl på årsmötet som under den särskilda jubileumsveckan i maj. Sammanlagt var det den veckan 500 deltagare på de olika aktiviteterna.

Vi vill särskilt framhålla våra olika promenadgrupper. Regelbunden och lågintensiv fysisk aktivitet är dokumenterat av positiv betydelse för hälsa och välbefinnande. Promenadgrupperna bidrar också till gemenskap och intressanta samtal, så är du inte redan med i någon promenadgrupp ser vi gärna att du ansluter i höst.

Vi fortsätter steg för steg att nyttja den digitala tekniken. Allt fler anmäler sig via hemsidan/SPF-appen till våra månadsmöten. Självklart får du hjälp om du stöter på svårigheter att logga in på hemsida/app och det finns alltid en möjlighet att anmäla sig per e-post om det inte fungerar.

En förening som vår förutsätter att det finns medlemmar som vill engagera sig i olika roller. Det är en ständig utmaning att inspirera fler till detta. Så tveka inte att höra av dig till någon i styrelsen om du känner att du vill bidra på något sätt. Alla är välkomna!

Många hälsningar från Styrelsen



MÅNADSMÖTEN

4

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

7

RESOR

21

FRISKVÅRD OCH MOTION

25

STUDIECIRKLAR

31

DIGITALISERING

32

MEDLEMSINFORMATION

33

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

34

Kontakta gärna någon av oss i styrelsen

Ordförande
tommy.hellstrom@spfasby.se
070-534 30 28

Vice Ordförande, Medlemskommittén
siv.rosenqvist@spfasby.se
070-741 63 64

Sekreterare, digitalombud
torsten.hemph@spfasby.se
073-622 95 00

Kassör
lars.ostman@spfasby.se
073-546 71 46

Programkommittén
gunnevi.norgren@spfasby.se
073-659 86 20

Resekommittén
bjorn.lindberg@spfasby.se
070-193 83 72

Friskvårdskommittén
tony.oliver@spfasby.se
073-354 20 00

Samverkan med kommunen
annikka.genberg@spfasby.se
070-553 37 34

Digitaliseringskommittén
christer.sjorin@spfasby.se
070-563 12 39

MÅNADSMÖTEN

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna till våra månadsmöten!

Månadsmötena börjar kl 14.00 och innehåller aktuell medlemsinformation samt underhållning i Scenrummet. Därefter serveras kaffe i matsalen och dragning av vinnare i vårt lotteri. Antalet platser i matsalen är begränsat. Avgift: 50 kr/person.

PLATS: Messingen, Love Almqvist torg 1

ANMÄLAN

Anmälan sker på hemsidan spf.se/vasby eller i SPF-appen för föreningen Upplands Väsby. Anmälan är obligatorisk och individuell.

Gör så här för att anmäla dig:

- 1) Du måste först logga in på "Mina sidor" genom att ange personnummer (12 siffror) och ditt lösenord. Är det första gången du loggar in skall du ange ditt postnummer som lösenord och därefter kan du skapa ett eget. När du är inloggad klickar du på den blå rutan där det står "Upplands Väsby".
- 2) På Start-sidan för SPF Upplands Väsby väljer du "Anmälningar" och sedan aktuellt månadsmöte och gör din anmälan. Du kan också gå till "Månadsmöten" på datorn/SPF-appen och välja aktuellt månadsmöte och trycka på "Klicka här."
- 3) När du trycker på "Anmälan" får du upp en "bekräfta-anmälan"-ruta. Du kan där ange om du t.ex. önskar rullstolsplats, gluten/laktosfritt bröd till kaffet eller om du inte önskar delta vid kaffet.
- 4) När du trycker på "bekräfta anmälan" hämtas automatiskt uppgifter om ditt namn och e-postadress från medlemsregistret.

Om det inte fungerar med ovanstående metod att göra anmälan kan du skicka e-post till manadsmote@spfvasby.se Saknar du dator, läsplatta eller mobiltelefon kan du göra anmälan till telefon 070-741 63 64.

När du gjort anmälan får du först en bekräftelse till din e-postadress om att vi mottagit din anmälan samt därefter en uppmaning att betala avgiften för månadsmötet.

AVBOKNING

Behöver du boka av gör du det på "Mina sidor". Välj "Aktiviteter". Välj det möte du vill avanmäla och tryck på den röda knappen för avbokning. Behöver du boka av senare än 2 dagar innan månadsmötet gör du det med e-post till manadsmote@spfvasby.se

BETALNING

Du betalar i förväg med Swish, skanna QR-koden här bredvid eller ange swishnummer 123 227 81 58. Betalning kan även ske kontant vid ankomst, helst med jämna pengar.



Från Lill-Babs till Carola pophits & schlagers från 60- till 90-talet

Sjung gärna med!

Anna-Lena
Hemström



Mulle
Holmqvist

En nostalgisk och fartfylld musiktimme
... plus lite skvaller om låtarna och originalartisterna!

www.annalena-hemstrom.se

21 SEPTEMBER KL 14.00 FRÅN LILL-BABS TILL CAROLA med Anna-Lena Hemström och Mulle Holmqvist

En nostalgisk och fartfylld musiktimme, allt på svenska - så häng med och sjung! Mellan låtarna pratar Anna-Lena lite kort om sådant som kan vara roligt och spännande att höra om originalartisterna. Anna-Lena har spelat på de flesta teatrar i Stockholm, t.ex. i musikalen "My fair lady" som Eliza mot Loa Falkman på Oscarsteatern. Studiomusikern Mulle Holmqvist har under sin tid i Malmö "kompat alla" från Birgit Nilsson och Zara Leander till Carola.

Första anmälningdag 1 september kl 09.00, sista anmälningdag 16 september. Klicka HÄR för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

Avgift 50 kr/person

GYCKLARNA



19 OKTOBER KL 14.00 MARKNADSAFTON, "LISTIG PIGA LURAR SNIKEN BONDE"

Amatörteatergruppen Gycklarna

Gycklarna är en lokal teatergrupp, som brinner för att roa publiken och har underhållit teaterpubliken i över 50 år. Denna gång är det SPF:s medlemmar som skall få sig ett gott skratt.

I pjäsen Marknadsafton av Vilhelm Moberg medverkar Rolf Andersson, Margareta Sjöholm, Birgitta Söderström och Ola Söderström.

Regi: Marit Andersson.

Musik: Robin Skarin

Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningdag 11 oktober.

Klicka HÄR för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

Avgift 50 kr/person



16 NOVEMBER KL 14.00 EVERT TAUBE I VÅRA HJÄRTAN

I år har det gått 50 år sedan Evert Taube avled, men för de allra flesta av oss är han i högsta grad levande. Eva-Karin Gyllenberg som är ordförande i Taubesällskapet tar oss med i ord och bild på en resa genom nationalskaldens liv och diktning.

Första anmälningdag 1 november kl 09.00, sista anmälningdag 11 november.

Klicka HÄR för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

Avgift 50 kr/person



14 DECEMBER KL 14.00 VOKALGRUPPEN STÄMGAFFELN

Vokalgruppen Stämgaффeln's tre medlemmar underhåller oss med trestämmig a cappella sång. Vacker skönsång med en blandad repertoar och julsånger. Gruppen består av Lovisa Brynolfsson, Mikaela Lindgren och Tova Holmberg, som alla studerar eller har studerat på Musikhögskolan. Därefter serveras en julinspirerad smörgås med dryck, kaffe/te.

Första anmälningdag 1 december kl 09.00, sista anmälningdag 8 december. Ange om du vill ha vegetariskt alternativ. Klicka HÄR för att anmäla dig när du befinner dig hemsidan eller i SPF-appen.

Betala 150 kr till SPF:s bankgiro 5139-1456 efter klarstecken om plats. Senaste betalningsdag 10 december. Märk betalningen med 14 december och ditt/era namn.

Programkommittén

Gunnevi Norgren gunnevi.norgren@spfvasby.se	073-659 86 20
Birgitta Björklund birgitta.bjorklund@spfvasby.se	070-258 69 34
Birgitta Högelin birgitta.hogelin@spfvasby.se	073-035 83 44
Gunilla Ahlberg gunilla.ahlberg@spfvasby.se	073-340 40 56
Ingrid Näsholm ingrid.nasholm@spfvasby.se	070-748 18 59
Per-Olof Bergman peo.bergman@spfvasby.se	070-580 19 40
Anna-Karin Alveström ak.alvestrom@spfvasby.se	070-642 05 31
Christine Granholm christine.granholm@spfvasby.se	076-899 71 18
Marianne Cronebäck marianne.croneback@spfvasby.se	070-622 85 72
Tony Oliver tony.oliver@spfvasby.se	073-354 20 00

KONTAKTA gärna någon av oss om du har frågor eller förslag på utflykter, studiebesök eller annan aktivitet.

OBS! Anmälan och Betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande. Första anmälningsdag anges för varje aktivitet.

Bokar du tidigare är det en ogiltig bokning.

Betalning sker efter anmodan om betalning till bankgiro 5139-1456.

Se respektive aktivitet.

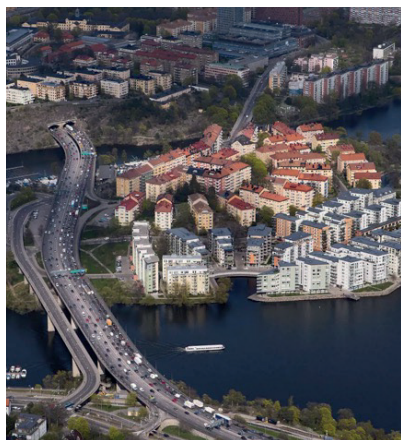
Avbokning skall ske skriftligen via e-post till den ansvarige för aktiviteten.

Vid avbokning efter betalningstidens utgång återbetalas inte erlagd avgift.

Vid en del visningar kan det vara långa sträckor att gå samt invändiga trappor.

Du ansvarar själv för att din hälsa klarar det.





8 SEPTEMBER KL 11.00 VANDRING PÅ LILLA ESSINGEN

Max 25 deltagare

Essingeöarnas Hembygdsförenings ordförande och tidigare Upplands Väsbybon Claes-Göran Borg, guidar vår kulturvandring runt Lilla Essingen och berättar om öns omformning från sommarö på 1800-talet via industriförort på 1900-talet till dagens attraktiva sjöstad.

Första anmälningdag 24 augusti kl 09.00, sista anmälningdag 2 september.

Anmälan till ingrid.nasholm@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 65 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 6 september.



16 SEPTEMBER KL 13.00 HÖSTCAFÉ PÅ SENIORERNAS HUS KRETSLOPPSENHETEN

Max 30 deltagare

Medarbetare från Kretsloppsenheten i Upplands Väsby kommun informerar om det nya miljöarbetet som innebär utökad sopsortering vid hushållen. Detta är nu högaktuellt, eftersom avfallskärl börjar att ställas ut skiftet augusti/september med första insamling skiftet september/oktober. Då kan alla sortera sina förpackningar hemma i stället för att

åka till återvinningsstationerna. Förpackningarna kan bestå av glas, plast, papper, metall eller annat material. Kärll för mat och restavfall kommer att vara kvar som tidigare.

Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningdag 24 augusti kl 09.00, sista anmälningdag 11 september.

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



17 SEPTEMBER KL 10.30 LILLA SKÄRGÅRDSTUREN MED LUNCH

Från Nybroviken, Stockholm

Max 54 deltagare

Vi färdas med det anrika skärgårdsfartyget M/S Östanå I byggt 1906 och K-märkt 1911. Fartyget är konstruerat på samma sätt som andra skärgårdsbåtar från tiden, med matsal och dalsalong på övre däck. Vi har bokat hela matsalen. Samtidigt som vår guide berättar om skärgården och alla de sevärdheter vi passerar, får vi njuta av krögarens lunch.

Turens längd är 2,5 timmar.

Invändiga trappor.

Första anmälningdag 24 augusti kl 09.00,

sista anmälningdag 29 augusti.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 557 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 5 september.



19 SEPTEMBER KL 12.30 KUNGLIGA OPERAN, STOCKHOLM

Max 25 deltagare

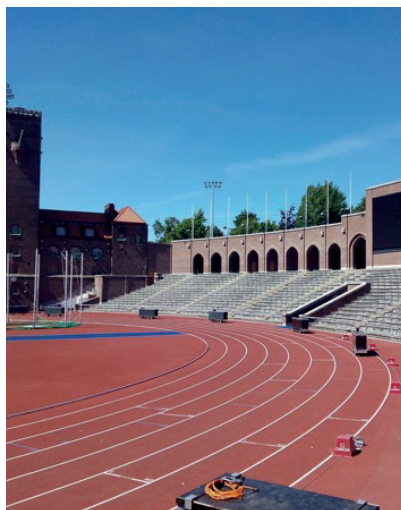
Följ med på en guidad tur genom operahuset och ta del av dess historia innan den stänger för en omfattande renovering. Operans guider har olika bakgrund och specialintressen, därför blir visningarna alltid personliga med berättelser som inte finns nedskrivna i några guideböcker.

Första anmälningdag 24 augusti kl 09.00, sista anmälningdag 29 augusti.

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 135 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 5 september.



24 SEPTEMBER KL 12.00 STOCKHOLMS OLYMPIASTADION Valhallavägen-Lidingövägen, Stockholm

Max 20 deltagare

Lasse Wahlström tar med oss på en tur i anrika Stockholms Olympiastadion. Vi får veta det mesta om byggnaden, dess lokaler och utsmyckningar och inte minst om Olympiaden 1912.

Första anmälningdag 24 augusti, kl 09.00, sista anmälningdag 3 september.

Anmälan till peo.bergman@spvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 140 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 10 september.



28 SEPTEMBER KL 18.00 PUB-MIDDAG PÅ KOH CHANG Centralvägen 4 D, Upplands Väsby

Max 55 deltagare

Vi träffas på Koh Chang för en trevlig kväll tillsammans. Slutgiltig meny kommer att presenteras till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Första anmälningdag 24 augusti kl 09.00, sista anmälningdag 7 september.

Anmälan till peo.bergman@spvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Pris ca 250 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt.

Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



30 SEPTEMBER KL 13.00 FILMHISTORISK VANDRING I FILMSTADEN

Greta Garbos väg 3, Solna

Max 50 deltagare

Välkommen till en promenad i Filmstadens historiska kvarter. Vi tittar på de åtta filmhistoriskt intressanta husen och får berättelser om filmstjärnor och filmregissörer. Vi får även se några berömda filmklipp i Portvaxtsstugan, där vi även serveras kaffe. Besöket tar ca två timmar och första timmen

sker mestadels utomhus. Vi kommer att delas upp i två grupper på plats.

Första anmälningsdag 24 augusti kl 09.00, **sista anmälningsdag** 9 september

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 240 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 16 september.



5 OKTOBER KL 11.30 O'Learys Mall of Scandinavia, Solna

Max 18 deltagare

Vi träffas och börjar med att äta lunch. Meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Därefter går vi till deras aktivitetshall, där vi roar oss med olika aktiviteter, bowling, shuffleboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag.

Första anmälningsdag 1 september kl 09.00, **sista anmälningsdag** 21 september.

Anmälan till olearys@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250 kr betalas på plats. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR



6 OKTOBER KL 11.00 8 OKTOBER KL 11.00 KONSTEN NYA KAROLINSKA SJUKHUSET

Eugeniavägen 3, Solna

Max 20 deltagare per tillfälle

Nya Karolinska sjukhuset har den största offentliga konstsamlingen i Sverige. Konsten inkluderar allt från skulpturer och väggmålningar till ljusinstallationer och tittskåp. Konsten är tänkt att bidra till en lugnare och mer inbjudande miljö och ge en

poetisk dimension till de kliniska miljöerna.

Första anmälningdag 1 september kl 09.00, **sista anmälningdag** 15 september.

Anmälan till christine.granholtm@spfvvasby.se Ange vilken dag anmälan avser. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 172 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 22 september.

14 OKTOBER KL 13.00 HÖSTCAFÉ PÅ SENIORERNAS HUS

Max 30 deltagare

Vår medlem Kenneth Ferm är en entusiastisk amatörfotograf och beskriver sig själv som "en gubbe" som gillar att fotografera. Han tar oss med på en bildkavalkad med bilder på djur och natur, övergivna platser och dråpliga vardagshändelser m.m.

Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningdag 1 september kl 09.00, **sista anmälningdag** 9 oktober.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



16 OKTOBER KL 12.00 Stockholms slott, Stockholm

Max 50 deltagare

Vi besöker på nytt Stockholms slott. Även denna gång ska vi utforska Slottets Paradvåningar. Vi ser Bernadottevåningen 14 rum, Festvåningen, Paradrum, Rikssalen och Ordenssalarna. Vi måste dock gå i ett antal trappor.

Första anmälningdag 1 september kl 09.00, **sista anmälningdag** 5 oktober.

Anmälan till peo.bergman@spfvvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 213 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 12 oktober.



21 OKTOBER KL 14.00

SPÖKSLOTTET

Drottninggatan 116, Stockholm

Max 50 deltagare

I Spökslottet (Schefflerska palatset) finns ett flertal samlingar av äldre målningar, skulpturer och konsthantverk, däribland den Bergska donationen med konst från 1300–1800-talen som räknas som en av landets finaste. Följ med på en guidad visning och ta del av slottets gömda skatter, byggnaden och de vackra interiörerna.

Byggnaden, som är en kulturhistoriskt känslig miljö, är inte anpassad för rörelsehindrade i rullstol eller permobil.

Första anmälningsdag 1 september kl 09.00, **sista anmälningsdag** 30 september.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfväsby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 159 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 7 oktober.





27 OKTOBER KL 13.00 **NOBELPRISMUSÉÉT** **Stortorget 2, Stockholm**

Max 50 deltagare

Nobelpriset ska tilldelas dem som enligt Alfred Nobels testamente "gjort mänskligheten den mesta nytta". Vi får veta mer om Nobelpris som förändrat världen, hur pristagarna väljs, personerna bakom dem och mycket mer.

Första anmälningdag 1 september kl 09.00,
sista anmälningdag 6 oktober.

Anmälan till nobel@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 162 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 13 oktober.



28 OKTOBER KL 10.00 **CHOKLADTILLVERKNING** **Gamla vägen 23, Bollstanäs**

Max 28 deltagare

Hos "Choklad för själen" får vi lära oss att gjuta pralinskal, fylla praliner med ganachyffyllning som vi smaksätter. Göra tryfflar från grunden och garnera snyggt. Resultatet blir ljuvligt goda praliner och tryfflar att ta med sig hem i en ask. Vi arbetar i lag och får använda Bygdegården. Fika och tillverkning tar ca 2.5 timmar.

Första anmälningdag 1 september kl 09.00,
sista anmälningdag 7 oktober.

Anmälan till choklad@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 535 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 14 oktober.



3 NOVEMBER KL 11.00 **KONSERTHUSET** **Hötorget, Stockholm**

Max 50 deltagare

Stockholms Konserthus firar i år 100 år. Det uppmärksammar vi genom att erbjuda en guidad visning av konst och arkitektur i Konserthuset, som skapades av arkitekten Ivar Tengbom och smyckades av dåtidens ledande formgivare och konstnärer, som t.ex. Carl Milles, Isaac Grünewald och Carl Malmsten.

Första anmälningsdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningsdag 13 oktober.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 151 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 20 oktober.



4 NOVEMBER KL 10.00 **5 NOVEMBER KL 10.00** **Stadshuset, Stockholm**

Max 25 deltagare per tillfälle

Upplev Stadshusets festsalar och ta del av byggnadens storslagna miljö. Guiden berättar om historia, politik, arkitektur och om Nobelfesten. Du får besöka rummen och lära dig mer om denna ikoniska byggnad från 1923 och hur den har använts sedan dess.

Första anmälningsdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningsdag 14 oktober.

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se

Ange vilken dag anmälan avser och även ditt telefonnummer.

Betala 136 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 21 oktober.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR



7 NOVEMBER KL 15.00 KULPÅSCEN presenterar föreställningen "LITE HIT OCH DIT"

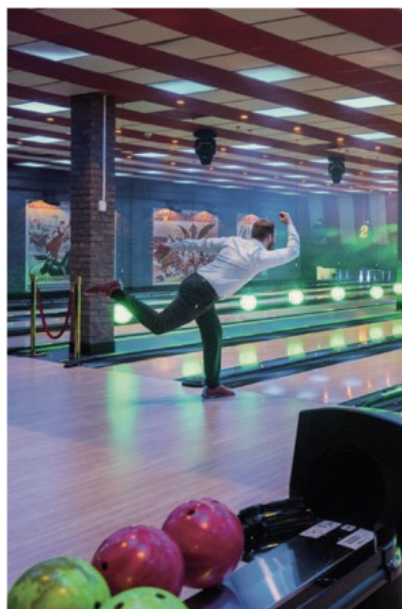
Nu är det dags igen att njuta av vårt eget revygäng som bjuder på varierande underhållning med sång, musik och sketcher i scenrummet på Messingen.

Biljetter säljs från 12 oktober i Messingens reception. **Betala** med Swish **150 kr/biljett** och då erhåller du en inträdesbiljett.

OBS! Platserna är onummerade.

Ange om du behöver rullstolsplats när du köper biljett. **Kontant betalning** till SPF:s representant vid receptionen i Messingen följande dagar:

Måndag 13 oktober kl 15.30-16.30, Tisdag 14 oktober kl 10.00-11.30. **OBS!** Biljetter endast enligt ovan. Inget återköp av biljetter. Välkommen! Ta gärna med vänner och bekanta.



9 NOVEMBER KL 11.30 O´Learys Mall of Scandinavia, Solna

Max 18 deltagare

Vi träffas och börjar med att äta lunch. Meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Därefter går vi till deras aktivitetshall, där vi roar oss med olika aktiviteter, bowling, shuffleboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag.

Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningdag 23 oktober.

Anmälan till olearys@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250kr betalas på plats. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

11 NOVEMBER KL 13.00 HÖSTCAFÉ PÅ SENIORERNAS HUS

Max 30 deltagare

Under en stor del av 1900-talet var Optimus den drivande kraften bakom Väsby's utveckling. Roland Storm visar bilder och ger oss den intressanta historien om Optimus. Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningdag 6 november.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



19 NOVEMBER KL 13.00 APOTEKARSOCIETETENS MUSEUM Wallingatan 24, Stockholm

Max 15 deltagare

På Apotekarsocietetens museum får du följa läkemedlens och apotekens fascinerande utveckling i Sverige, från 1500-talet fram till idag. Utställningarna, på två våningsplan, innehåller autentiska inredningar från historiska apotek, läkemedelsförpackningar, hus- och reseapotek, redskap som använts vid läkemedelstillverkning och mycket mer.

Invändiga trappor, ingen hiss.

Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningdag 29 oktober.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 244 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 5 november.



23 NOVEMBER KL 18.00 PUB-MIDDAG PÅ KOH CHANG Centralvägen 4 D, Upplands Väsby

Max 55 deltagare

Vi träffas på Koh Chang för en trevlig kväll tillsammans. Slutgiltig meny kommer att presenteras till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00, sista anmälningdag 2 november.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Pris ca 250 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



26 NOVEMBER KL 13.00 SJÖHISTORISKA MUSEET Djurgårdsbrunnsvägen 24, Stockholm

Max 50 deltagare

Mot gamla och nya horisonter! Lär dig mer om människans försök att bemästra haven, om livet ombord, handelssjöfart, sjöförsvaret, när Sverige gick från segel till ånga m.m. Museet, som invigdes 1938, uppfördes efter ritningar av Ragnar Östberg och är ett av hans sista betydande verk.



Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00,
sista anmälningdag 5 november.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 177 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 12 november.



29 NOVEMBER KL 14.00 ADVENTSKONSERT I BLÅ HALLEN, STOCKHOLMS STADSHUS Hantverksgatan 1, Stockholm

Max 30 deltagare

Högklassig körsång med Stockholms Singers, orkester och dans i Sveriges mest berömda festsal – några dagar före Nobelfesten. Adventskonserten är en årlig tradition och en självklar inledning till advents- och jultiden. Festligt – högtidligt – vackert. Dirigenter Helena Stureberg och Bo Aurehl, den senare är även programvärd.

Första anmälningdag 1 oktober kl 09.00, **sista anmälningdag** 10 oktober.

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 555 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 15 oktober.



1 DECEMBER KL 11.00
STOLTA STAD
Zita Bio, Birger Jarlsgatan 37,
Stockholm

Max 40 deltagare

I Anders Hansers film "Stolta stad" möter vi 1700-talet genom tre kulturpersonligheter: arkitekten Adelkrantz, konstnären Sävenbom och trubaduren Bellman. Thomas Botvid, känd från Sveriges Radio, berättar rappt om huvudstadens historia på en dryg halvtimme. Dessutom har Max von Sydow lånats som röst till den välkända arkitekten Ferdinand Boberg som efterlämnat många ståtliga byggnader.

Första anmälningdag 1 november kl 09.00, sista anmälningdag 10 november.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 202 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 17 november.



8 DECEMBER KL 14.00
OCH KL 15.00
LENAS KERAMIK
Väsbyvägen 36, Upplands Väsby

Max 8 deltagare per tillfälle

Lena Westin har arbetat heltid som keramiker sedan 1985 och har sedan 1986 sin ateljé i Gamla apoteket, Picchus Café. Lena designar och tillverkar bruksföremål i stengods. Hon kommer att ge oss en liten inblick i hur processen från lerklump till färdig produkt ser ut.

Första anmälningdag 1 november kl 09.00, sista anmälningdag 18 november.

Anmälan till christine.granholm@spfasby.se

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

VÄLKOMMEN VARJE FREDAG

till The White Horse kl 15.00, Centralvägen 6, Upplands Väsby.

Vi träffas, umgås, äter något eller tar en fika. **Ingen anmälan.**

Vid frågor kontakta Sonia Ridell 073-653 37 43



Skapa ditt eget SPF-program

Datum	Aktivitet	Sid	Anmälningsdag

Resekommittén

Björn Lindberg bjorn.lindberg@spfvasby.se	070-193 83 72
Marianne Almberg marianne.almberg@spfvasby.se	073-071 22 02
Ann-Louise Hellsing ann-louise.hellsing@spfvasby.se	070-840 65 08
Pirkko Isaksson pirkko.isaksson@spfvasby.se	073-819 77 02

Anmälan och betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande efter betalning.
För bokning, se respektive resa.

OBS! Alla resor bokas via resor@spfvasby.se

Tänk på att:

- Alltid invänta bekräftelse innan du betalar.
- Du har själv ansvar för att din hälsa klarar resan.
- Kolla upp ditt försäkringskydd innan resan.

Önskar du mer utförlig presentation av en resa, se hemsidan www.spf.se/vasby under fliken Resor eller kontakta någon av oss i resekommittén.

I samband med resorna kan vi komma att dela ut deltagarförteckning och ta bilder till vår bild databas. Meddela oss vid bokning om du inte vill vara med på en sådan förteckning eller bild.

Välkomna!

Reservation för pris- och programändringar utanför arrangörens kontroll.



9 oktober Hjalmar's Lyckopiller, en revy man blir glad av

Viby Bys roligaste 80-åring laddar om. Efter publikjubel och fulla salonger återvänder Hjalmar's Lyckopiller – en rolig och varm föreställning av allra bästa slag. Hjalmar Berglund slättens segaste gubbe, vägrar att ge upp. Räkna med att lämna teatern med ett leende som sitter kvar långt efter att ridån gått ner.

Dagen inleds med lunch på Julita gård, efter lunchen åker vi till Brevens Bruksteater där föreställningen börjar kl 15.30. Speltiden är 2.5 timmar inklusive paus, vi har plats på balkong. På hemresan serveras en matig smörgås i bussen.

Buss avgår från Upplands Väsby station kl 10.30 och vi beräknas vara tillbaka ca kl 21.00.

Pris per person: 1.750 kr

I priset ingår: Bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, biljett till revyn och smörgås på hemvägen.

Anmälan sker omedelbart, senast 30 augusti till resor@spfvasby.se Ange ev. matallergi samt telefonnummer.

Betalning senast 1 september till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Hjalmar's revy och ditt/era namn.

Kontakt: Ann-Louise Helsing 070-840 65 08

Arrangör: Högbergs bussresor



27-29 november Julmarknadsweekend i Berlin

Buss från Upplands Väsby station kl 06.30 till Arlanda. Flyget med SAS avgår kl 08.45. Ankomst till Berlin kl 10.20, där transfer väntar till Hotel Park Inn by Radisson Berlin Alexanderplatz. Vi lämnar bagaget på hotellet och beger oss ut på stan för en lätt lunch på Currywurst. Sedan stadsrundtur med buss. Därefter incheckning på hotellet och gemensam middag.

Dag två väntar julshopping på KaDeWe, julmarknad på Gendarmen Markt och besök på Checkpoint Charlie. På eftermiddagen finns möjlighet att följa med färdledaren till någon av de närliggande julmarknaderna, till exempel Alexanderplatz. Kvällen är fri för egna aktiviteter.

Dag tre checkar vi ut efter frukost och lämnar bagaget på hotellet. Vi besöker DDR Museum, Hackesche Höfe, Hackescher Markt och mer julmarknad. Vi avslutar dagen med en gemensam måltid innan hemresan till Stockholm med avgång kl 22.15 startar. Ankomst Arlanda kl 23.55 där bussen väntar och tar oss tillbaka till Upplands Väsby.

Pris per person: 10.450 kr. Tillägg för enkelrum 1.600 kr.

I priset ingår: buss/flyg t.o.r. lokal reseledare, stadsrundtur med buss, del i dubbelrum med frukost, 1 lunch, 2 middagar, besök Checkpoint Charlie, inträde DDR-museet.

Anmälan fr.o.m 17 augusti, senast 30 augusti till resor@spfvasby.se

Anmälningavgift 2.000 kr betalas inom 10 dagar efter bekräftelse från Reseskaparna. Slutbetalning **40 dagar innan avresa.**

Ange namn, personnummer, adress, telefonnummer samt eventuell matallergi. Glöm inte giltigt pass eller nationellt ID-kort.

Kontakt: Björn Lindberg 070-193 83 72

Arrangör: Reseskaparna.



9–10 december Julbordskryssning med Birka Gotland

Julbord 2026 i sikte. Följ med och upplev en magisk julbordskryssning till havs. Du bjuds på ett julbord med klassiska smaker, vegetariska läckerheter och goda desserter att avsluta måltiden med, julklappsshopping, dans och julshow.

Buss avgår 9 december från Upplands Väsby station kl 14.45 och vi räknar med att vara åter 10 december ca kl 16.00.

Pris per person:

Del i seaside standard 1.466 kr

Del i inside standard 1.286 kr

Enkelhytt seaside standard 1.566 kr

Enkelhytt inside standard 1.386 kr

I priset ingår: Hytt i vald kategori, buss-båt t/r, julbord inkl. vin, öl, läsk, kaffe/te samt bufféfrukost.

Anmälan fr.o.m 24 augusti, senast 28 oktober till resor@spfvasby.se

Ange hyttkategori vid anmälan samt ditt telefonnummer.

Betalning senast 30 oktober till SPF:s bankgiro 5139-1456.

Märk betalningen julbord och ditt/era namn.

Tag med giltig ID-handling!

Kontakt: Pirkko Isaksson 073-819 77 02

Arrangör: Viking Line

Friskvårdskommittén

Tony Oliver tony.oliver@spfvasby.se	073-354 20 00
Eva Johansson eva.johansson@spfvasby.se	073-653 51 48
Sonia Ridell sonia.ridell@spfvasby.se	073-653 37 43
Torsten Bergstedt torsten.bergstedt@spfvasby.se	070-550 30 09
Gunnar Andersson gunnar.andersson@spfvasby.se	073-996 48 04



PROMENADER/STAVGÅNG

Sök upp en promenadgrupp i din närhet. Promenadernas längd och hastighet anpassas efter deltagarna som kommer.

Centrala Väsby - Promenader i samtalstempo

Vi möts i Suseboparken vid statyerna. Onsdagar kl 10.30. Vi går 3–4 km. Kontakta ledarna vid tveksamhet om vädret. Kontakt: eva.karlsson@spfvasby.se 070-816 48 08

Brunnby-Vik

Mötesplats Närbutiken. Måndag, onsdag och fredag kl 10.00.
Kontakt: kerstin.wallin@spfvasby.se 070-485 01 23

Sjukyrkoborget

Mötesplats gångbron vid Råbäcken. Måndagar kl 10.00. Obs! Ta med fika.
Kontakt: chararina.persson@spfvasby.se 08-590 843 44

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23. Fredagar kl 10.00.
Kontakt: bengt.svensson@spfvasby.se 070-769 80 72

Runby

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motions slingorna. Måndagar kl 10.00.
Kontakt: p-o.knuts@spfvasby.se 070-817 21 45
ake.leverin@spfvasby.se 070-545 83 05

FRISKVÅRD OCH MOTION

Aktiviteter i Vilundahallen

Aktiviteterna startar v. 37 d.v.s. tisdag 8 september. Anmäl dig till respektive kontaktperson.
Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 2 ggr prova-på till SPF:s bankgiro 5139-1456.



Mattcurling

Tisdagar kl 12.30-15.30 (tillträde kl 12.00 för förberedelse) och torsdagar kl 10.00-13.00 (tillträde kl 09.30 för förberedelse).

Kontakt: thore.lundstrom@spfvasby.se 070-671 86 20

britt.sule@spfvasby.se 070-663 70 25

curth.mansson@spfvasby.se 070-752 28 29



Bordtennis

Tisdagar kl 10.00-12.00 och torsdagar kl 10.00-12.00 (tillträde kl 09.30 för förberedelse).

Kontakt: hans.wennberg@spfvasby.se 070-328 42 89



Badminton

Tisdagar kl 10.00-12.00 och torsdagar kl 10.00-12.00 (tillträde kl 09.30 för förberedelse)

Kontakt: ake.leverin@spfvasby.se 070-545 83 05



Linedance

Torsdagar kl 13.00-15.00 i Kampsporthallen i Vilundahallen. Start v. 36 torsdag 3 september.

Grupp A nybörjare startar kl 13.00. Grupp B fortsättningskurs startar kl 14.00. Danstid 50 min/grupp. Gratis prova-på 2 ggr, därefter avgift 250 kr/termin som betalas till SPF:s bankgiro 5139-1456.

Den som vill delta i båda grupperna 2x50 min betalar 400 kr/termin.

Kontakt: lillemor.leverin@spfvasby.se 070-536 28 13



Yoga i Seniorernas Hus

Vi gör andningstekniker, yogaövningar, meditation, mantra, m.m. Vi har övningar på stol.

Mötesplats Seniorernas Hus. Fredagar kl 10.00-11.00.

Start 2 oktober och 10 gånger fram till 4 december. 2 ggr prova-på därefter betalar du 250 kr till SPF:s bankgiro: 5139-1456.

Kontakt: eva.johansson@spfvasby.se 073-653 51 48



Vattengymna Vilundabadet

Vattengymnastikens schemat var inte klart när höstprogrammet skulle skickas till tryckeriet. Information kommer via hemsidan, SPF-appen och Facebook.

Anmälan görs på 010-450 90 30 eller i receptionen på Vilundabadet.



Stolsgympa Vilundabadet

Startdatum 7 september och 10 gånger fram till 7 december. 20 platser.

Första anmälningsdatum är 10 augusti.

Kostnad 855 kr/termin.

Anmälan görs på 010-450 90 30 eller i receptionen på Vilundabadet.



Herrgymnastik Bollstanäs skola

Torsdagar kl 19.00-20.00. **Kostnad 100 kr/termin.**

Start den 10 september. Maximalt antal 22 st.

Vi kör ett helkroppspass anpassat för seniorer. Möjlighet till bastu efteråt. Anmälan till gymnastik@spfvasby.se

Kontakt: tommy.hellstrom@spfvasby.se 070-534 30 28



Bowling i Sigma

Onsdagar kl 14.00. **Kostnad 35 kr/serie** som betalas på plats. Ingen anmälan.

Kontakt: sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43

gunnar.andersson@spfvasby.se 073-996 48 04

FRISKVÅRD OCH MOTION



Cykelturer

Det blir ibland långa turer ca 3–4 mil för de som är vana cyklisterna och ibland lite kortare turer ca 2 mil för de som vill ta det lite lugnare. Mer information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

Kontakt: ake.leverin@spfvasby.se 070-545 83 05
mikael.hansson@spfvasby.se 070-453 26 89



Boule Carlslund

Mötesplats Lindhemsvägen 43, torsdagar kl 11.00.

Kontakta ledarna vid tveksamhet.

Kontakt: anita.ring@spfvasby.se 073-978 18 43



Boule vid Seniorernas Hus

Samling vid Seniorernas Hus, måndagar kl 13.00 och fredagar kl 12.00.

Ta med egna klot om du har. För nybörjare finns klot att låna. Information kommer via mail, hemsida, SPF appen och Facebook.

Kontakt: sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43
pia.nordstrom@spfvasby.se 070-526 11 11



Discgolf

Spelas på banan i Sandaskogen.

Vi möts vid bana 1 måndagar kl 13.00.

(inte måndagar då SPF har månadsmöte).

Kontakt: ketty.ahman.mattila@spfvasby.se 070-769 52 61

Bangolf

Spelas på banan vid Husarvägen nära Vilundaparken. Öppet alla dagar kl 10.00 - 20.00 till slutet av augusti. Sista utslag kl 19.00 (ev. ändringar vid t.ex. regn meddelas på BSK:s hemsida). Pensionär betalar 50 kr mellan kl 10.00 - 15.00. Övriga tider 70 kr.



Gåfotboll - En sport utan övre åldersgräns!

Onsdagar kl 14.00 med samling kl 13.45

Gåfotboll är ett bollspel som passar dig som älskar att spela fotboll och hellre går än springer. Du behöver inte ha några tidigare spelkunskaper utan här spelar alla på lika villkor. Det är inte tillåtet att tacklas eller vara fysisk och om någon blir för ivrig och råkar springa, går bollen över till det andra laget. Vi kör gåfotboll på Bollstanäs IP (under sommaren) eller i den nya Vilunda fotbollshall (under vintern).

Kontakt: carl.gullman@spfasby.se 073-052 25 04



Senior Padel - nybörjare

Torsdagar kl 10.00-12.00

Välkomna till RQT Stora Wäsby Senior Padel.

Tränare hjälper till med tips och råd.

Vi samlas kl 09.30 och fikar, sen spelar vi matcher.

För mer information kontakta: bert.norell@spfasby.se
070-598 33 33

Träna på gym

Activage, helt inriktade på seniorer, Drabantgatan 12, prova-på-baspaket 8 veckor.

STC, Kyrkvägen 30-32 samt Optimusvägen 5.

SATS, Bredden, Kanalvägen 1 B, gratis prova-på-vecka, erbjuder olika paket för individuell och gruppvis träning för seniorer.

Sport&Fitness, Kanalvägen 3,

Nordic Wellness, Väsby Centrum,

Medley, Vilundabadet,

Curves, Kanalvägen 1A, träning för kvinnor,

Friskis och Svettis, Johanneslundsvägen 1.



Alla gym har egna hemsidor där du hittar ytterligare information om bl.a. gruppträning för seniorer samt om eventuella kampanjer.

Marathonkommittén

Marathongruppen är Sveriges största arrangör av motionsevenemang och ansvarar bl.a. för Stockholm Marathon, Tjejmilen, Våruset, Tjurruset etc. Vid alla dessa evenemang behövs funktionärer för att hjälpa till med nummerlappsutdelning, vägvisning, packning av goodiebags m.m. Vi har ett mycket bra samarbete med Marathongruppen i Stockholm då vi i många år hjälpt till som funktionärer. Ersättningen för arbetet går till vår förening SPF Upplands Väsby och är ett viktigt bidrag till vår ekonomi. Tag kontakt med någon i Marathongruppen om du är intresserad av att hjälpa till.

George Gustafsson george.gustafsson@spfvasby.se	070-327 05 15
Hans-Åke Gustafsson hasse.gustafsson@spfvasby.se	073-746 07 74
Magnus Liljegren magnus.liljegren@spfvasby.se	073-920 30 01
Mikael Hansson mikael.hansson@spfvasby.se	070-453 26 89
Gudrun Kasthed gudrun.kasthed@spfvasby.se	070-171 17 17



Ansvarig för våra studiecirklar är vårt studieombud Ingrid Näsholm. Kontakta henne om du har önskemål eller förslag om studiecirklar ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. SPF-medlemmar får 10% rabatt i deras ordinarie utbud. För att starta en studiecirkel behövs minst 3 deltagare.

Handarbetsträffen

Start 31 augusti kl 11.00 - 13.00

Vi träffas på Rubinen, rum Gottfrid, Dragonvägen 88-90. Vad kan Du göra med dina händer? Prova på, kom och bli inspirerad, skapa, komma igång. Vi träffas därefter måndagarna 28 september, 26 oktober och 23 november. Kaffé och smörgås finns att köpa för 40 kr. Kontakt och anmälan ingrid.nasholm@spfvasby.se Ingen avgift.

Spela kort i Seniorernas Hus

Canasta

Start 7 september kl 13.00 - 16.00. Nya och gamla spelare är hjärtligt välkomna. Den som vill tar med eget fika. Kontakt och anmälan berith.brinck@spfvasby.se 073- 628 45 58. Ingen avgift.

Gin Rummy

Start 9 september kl 13.00 - 17.00. Nya och gamla spelare är hjärtligt välkomna. Den som vill tar med eget fika. Kontakt och anmälan margot.martensson@spfvasby.se 072-308 48 66. Ingen avgift.

Två litteraturredningar i Seniorernas Hus

Start 27 augusti kl 10.00 - 12.15 varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan ingegerd.matsson@spfvasby.se 070-304 55 48. Ingen avgift.

Start 10 september kl 10.00 - 12.15. Varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan chris.rohlen@spfvasby.se 070-836 63 76. Ingen avgift.

Två Målargrupper

Start 2 september kl 10.00 - 13.00

Vi träffas i Seniorernas Hus onsdagar och målar tillsammans efter egen förmåga. Vi har eget material. Begränsat antal. Kontakt och anmälan inga.longren@spfvasby.se 079-334 06 16. Ingen avgift.

Start 2 september kl 10.00 - 13.00

Vi träffas i Seniorernas Hus onsdagar och målar tillsammans efter egen förmåga. Vi har eget material. Begränsat antal. Kontakt och anmälan anna-karin.pommer@spfvasby.se 073-626 65 80. Ingen avgift.

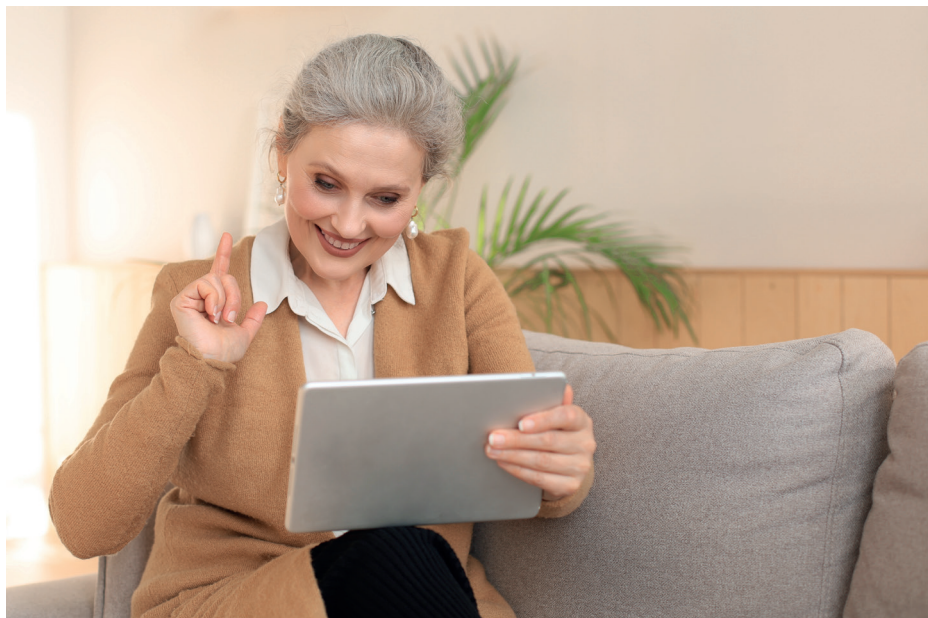
Musikcirkel i Seniorernas Hus

Start 1 oktober kl 10.00 - 12.00. Vi träffas därefter varannan vecka. Det blir en musikalisk brid-geblandning av olika genrer, berättelser om verkens tillkomst, kompositörer m.m. Vi tar en paus i halvtid och den som vill kan ta med eget fika. Kontakt och anmälan marti.kirotar@spfvasby.se 073-408 05 10. Ingen avgift.

Tennbroderier

Start 28 september kl 13.00 - 16.00. Vi träffas i Seniorernas Hus och får prova på detta hantverk. Materialet vi arbetar med är tenntråd och renskinn. Materialkostnad ca **200 kr**. Kontakt och anmälan lena.blomqvist@spfvasby.se 070-592 98 54

Vill du öka din digitala kunskap?



Före varje månadsmöte under hösten 2026 kommer det att finnas bord bakom ”incheckningsdisken” på Torget i Messingen, med skylten ”IT”. Någon från digitaliseringskommittén är där kl 13.15 – 13.45.

Där kan du ställa dina frågor om hur man använder apparna i din mobil, eller allmänt hur du hanterar din mobil, surfplatta eller dator. Det kan handla om att få hjälp med hur du kopplar ihop din mobil, platta och/eller dator.

Detta är en del av SPF-förbundets strategi att öka den digitala kompetensen för att minska det digitala utanförskapet.

Vill du mejla till oss är adressen digital@spfvasby.se

Medlemskommittén

Siv Rosenqvist siv.rosenqvist@spfvasby.se	070-741 63 64
Barbro Carlsson barbro.carlsson@spfvasby.se	070-716 70 72
Nasrin Sobhan nasrin.sobhan@spfvasby.se	073-700 15 86
Britt Höglöv britt.hoglov@spfvasby.se	070-845 43 01
Päivi Sederblad paivi.sederblad@spfvasby.se	073-574 63 84

Digital förslagslåda

Välkommen med förslag på aktiviteter, resor m.m. Skicka oss dina tankar per e-post till forslag@spfvasby.se

Medlemskapets förmåner

Medlemskapet i SPF innebär tillgång till en rad olika förmåner och försäkringar. Dessa hittar du enklast på förbundets hemsida www.spf.se

Vill du bli medlem kontaktar du vår medlemssekreterare siv.rosenqvist@spfvasby.se 070-741 63 64. Medlemsavgiften är 300 kr, Vänmedlemsavgiften är 100 kr.

Håll dig informerad med vår app

Ett bra sätt att hålla dig uppdaterad om vår föreningsverksamhet är att ladda ner vår app. I den får du enkel tillgång till information om vad SPF-förbundet jobbar med samt om vår verksamhet. På hemsidan hittar du en guide för hur du laddar ner appen.

Facebook

Som medlem är du välkommen i vår Facebookgrupp. I denna grupp delar vi information om aktiviteter med koppling till SPF. Vill du kunna lägga ut egna sådana inlägg behöver du först godkännas av vår administratör. Kontakt: inga-lill.runenmark@spfvasby.se

Hemsida och e-post

Våra redaktörer uppdaterar regelbundet hemsidan och skickar ut medlemsinformation per e-post. Redaktörer är torsten.hemph@spfvasby.se christer.sjorin@spfvasby.se

Är du intresserad av att vara med i styrelsen?

Kontakta någon i valberedningen och anmäl ditt intresse

Kristina Klempt kristina.klempt@spfvasby.se

Hans Karlbom hans.karlbom@spfvasby.se

Sonia Ridell sonia.ridell@spfvasby.se

Gunnar Andersson gunnar.andersson@spfvasby.se

Gunnar Norlin gunnar.norlin@spfvasby.se

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

Navet i vår samverkan med kommunen är det Kommunala Pensionärsrådet (KPR). I detta råd har vi två ordinarie representanter och två ersättare. Rådet sammanträder varje kvartal. Protokoll finns alltid på kommunens hemsida om du vill veta mer. I KPR kan vi ta upp alla frågor som rör seniorer i kommunen, t. ex. inom samhällsplanering, äldreomsorg, boendeformer, avgiftsfrågor, folkhälsofrågor, trafikplanering och kulturfrågor.

Våra representanter i KPR

Ordinarie

Annikka Genberg annikka.genberg@spfvasby.se.....070-533 37 34

Anders Björendahl anders.bjoerendahl@spfvasby.se070-580 96 95

Ersättare

Börje Karlsson borjekson@gmail.com070-263 75 00

Nils Rydén nickeryden@gmail.com.....070-527 10 21

Vi deltar även i olika former av samråd och lämnar remissvar. För att våra representanter i KPR ska få så bra och bred kunskap som möjligt, välkomnar vi medlemmar till våra beredningsmöten i Seniorens Hus. I en informell dialog kan vi diskutera de frågor vi vill lyfta fram i KPR.

I höst genomför vi två sådana möten

- 4 augusti kl 10.00-12.00
- 3 november kl 10.00-12.00

Anmäl deltagande till annikka.genberg@spfvasby.se

Äldrelots

Genom kommunens Äldrelots kan du enkelt få råd och stöd i de flesta frågor som rör seniorer i kommunen. Du når Äldrelotsen på 08-586 278 00, via e-post aldrelotsen@upplandsvasby.se eller genom besök kl 14.00-16.00 på tisdagar och torsdagar i receptionen, Dragonvägen 86, Upplands Väsby centrum.

För att komma i kontakt med Anhörigkonsulent, ska du ringa kontaktcentret Väsby direkt 08-590 970 00 så förmedlar de vidare kontakt.

Senior i Centrum

Välkomna 17 november kl 13.00 - 15.00 till Väsby centrum.

OLIKA MÖJLIGHETER TILL STÖD OCH GEMENSKAP I VILKA SPF UPPLANDS VÄSBY ÄR DELAKTIGA



På träffpunkt **Rubinen** i Väsby Centrum kan du dricka en kopp kaffe/te och äta en smörgås till självkostnadspris. Öppettider är kl 10.00-13.00 måndagar-fredagar dock ej fredagar i juni-augusti. Här hjälper vi till med att ordna förtäringen samt få en pratstund med besökarna. På fredagarna ordnas aktiviteter såsom bingo, föreläsningar och underhållning. Rubinen når du via rubinen@vannerivasby.se 08-590 974 16

Väntjänsten ingår i föreningen Vänner i Väsby och består av volontärer, vars främsta syfte är att ge medmänskligt socialt stöd och erbjuda gemenskap. Genom Väntjänsten kan du få en vän som exempelvis kan vara ditt stöd på promenad, ha pratstund med, spela spel, lösa korsord eller något annat som du tycker känns meningsfullt. Det går även bra att bara ha telefonkontakt med vännen om du föredrar det. Önskar du en volontär eller vill du bli? Väntjänsten når du via vantjansten@vannerivasby.se 08-518 025 02

I samarbete med **biblioteket** i Upplands Väsby kan du få hjälp av en volontär att få hem böcker du beställt. Vi kör helgfria måndagar. Du beställer via bibliotekets telefonnummer 08-590 973 70. Vill du hjälpa till med leveranser kontaktar du Ann-Marie Widlund awidlund51@gmail.com

Gubbröran för herrar

Vi har startat en grupp för herrar 65+ för att träffas och umgås, vi kallar gruppen för Gubbröran. Vi träffas en gång i månaden, anordnar utflykter, kulturaktiviteter och matevent. Teman bestäms från gång till gång. Om du är intresserad av Gubbröran så välkommen att kontakta Magnus Andersson mange440@gmail.com

Välkommen att ta del av vår gemenskap!

Vårt kansli och samlingslokal finns i SENIORERNAS HUS,
Herrgårdsvägen 20, 194 78 Upplands Väsby
Bankgiro: 5139-1456 • Swish: 123 227 81 58
Organisationsnummer 814801-0575
Hemsida: spf.se/vasby eller spfsenioreterna.se/vasby



Kalendarium

Månadsmöten 21 september, 19 oktober, 16 november, 14 december.

September

- 8 Vandring på Lilla Essingen
- 16 Höstcafé Seniorernas Hus
Kretsloppsenheten
- 17 Lilla Skärgårdsturen med lunch
- 19 Kungliga Operan
- 24 Stockholms Olympiastadion
- 28 PUB-middag KOH CHANG
- 30 Filmhistorisk vandring i Filmstaden

Oktober

- 5 O'LEARYS Mall of Scandinavia
- 6, 8 Konsten Nya Karolinska sjukhuset
- 9 Hjalmar Lyckopiller
- 14 Höstcafé Seniorernas Hus,
Kenneth Fern
- 16 Stockholms slott paradväning
- 21 Spökslottet
- 27 Nobelprismuseet
- 28 Chokladtillverkning

November

- 3 Konserthuset
- 4, 5 Stadshuset
- 7 Kulpåsen
- 9 O'LEARYS Mall of Scandinavia
- 11 Höstcafé Seniorernas Hus Optimus
- 19 Apotekarsocietetens museum
- 23 PUB-middag KOH CHANG
- 26 Sjöhistoriska museet
- 27-29 Julmarknadsweekend Berlin
- 29 Adventskonsert Blå Hallen

December

- 1 Stolta stad, Zita Bio
- 8 Lenas Keramik
- 9-10 Julbordskryssning Birka Gotland