

SENIORERNA

i Väsby

Upplands Väsby

PROGRAM hösten 2018



Är ensam stark?

Välkommen till en aktiv höst i SPF Seniorerna Väsby!

Vi vet att våra medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby får våra program, lojalt betalar medlemsavgiften, men av olika skäl inte deltar i alla våra aktiviteter.

Vi tror att en betydande faktor är ensamheten. Många som blivit äldre har kanske förlorat både partner och vänner, har barn som har nog med sina egna liv och bor en bit bort, eller känner sig ensamma av andra skäl.

SPF:s medlemmar kan bidra till att lindra ensamheten genom att vara uppmärksamma. Har jag en granne som jag vet är med i SPF men inte deltar i aktiviteterna? Ring på, fråga om hen vill göra dig sällskap på en av våra aktiviteter. Att du tar kontakt och frågar hur någon mår, innebär inte att du plötsligt bär ansvaret för den som är ensam. Det räcker ibland med att bara byta några ord, eller varför inte prata en stund över en kopp kaffe vid något av våra medlemsmöten. Ensamheten kan vara självvald och välbehövd. Ställ frågan om du undrar. Du som är med i SPF, hjälp de medlemmar som du vet är ensamma.

Du, som känner dig ensam, är alltid välkommen till våra aktiviteter. Anmäl dig, chansen är stor att du upptäcker att det är fler som är i samma situation som du.

Välkommen in i vår gemenskap!

Ulf Grufman

Ordförande, SPF Seniorerna i Väsby



4 MÅNADSMÖTE

6 KALENDARIVM - PÅ GÅNG

15 RESOR

16 MOTION OCH FRISKVÅRD

18 STUDIECIRKLAR

21 BIO

22 BRA ATT VETA - KONTAKT

Hemsida
spf.se/vasby
spfseniorerna.se

Här hittar du information om månadsmöten, resor, studiebesök, kultur och nöje, motionsaktiviteter och mycket mer. Vi berättar också fortlöpande om vad som händer i föreningen om kommande aktiviteter, ärenden som varit uppe i styrelsen, i kommunala pensionärsrådet och i den kommunala beslutsapparaten. Här finns också höstens programblad.

Alla medlemmar i Väsbysekiörerna hälsas varmt välkomna till våra medlemsmöten i Messingen, Love Almquvists torg 1 Vi börjar kl 14 i scenrummet

därefter blir det underhållning, förening- och samhällsinformation servering och lotterier. För att underlätta vår planering av kaffeserveringen är vi tacksamma för anmälan till manadsmote@spfvasby.se

Kassan stänger kl 13.50

Avgift 40 kr betalas vid entrén med sedlar eller Swish

(Jultallrik 10 dec kostar 80 kr, betalning se sid 5)



3 sep "Möte med människor bakom rubrikerna"

Annika Hagström, journalist, författare, programledare, Tv producent, listan kan göras lång. Hon kommer att hålla ett föredrag om sina erfarenheter som bl.a journalist. Anmälan via e-post manadsmote@spfvasby.se eller telefon 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast 29 aug. Avgiften 40 kr betalas vid entrén.

Politikerdebatt se programmets baksida

1 okt "Kulturkavalkad på hög nivå"

Vi bjuds på ett händelserikt program med vacker akrobatisk luftdans ackompanjerad med stämningfull sång och musik samt diktläsning. Medverkar gör Kajsa Franke, Titti Hvenare och Annmarie Karsvik.

Anmälan via e-post manadsmote@spfvasby.se eller telefon 073-777 75 95

Ann-Lis Larsson senast 26 sep.

Avgiften 40 kr betalas vid entrén.



12 nov "Cornelis i våra hjärtan"

Mikael Edfelt bjuder på en musikalisk resa genom Cornelis Vreeswijks liv.

Tillsammans med sin gitarrist sjunger han sånger som vi minns.

Anmälan via e-post manadsmote@spfvasby.se eller telefon 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson

senast 7 nov.

Avgiften 40 kr betalas vid entrén.



10 dec "En musikalisk resa i tiden"

från 40-talet till 70-talet med Sandman Sisters. Härlig jazzmusik, svängig rockabilly, Elvis, svensktoppen, American Carols, dans m.m - allt i tidstypiska kostymer.

Anmälan via e-post manadsmote@spfvasby.se
Jultallrik i matsalen

Obligatorisk anmälan genom insättning av 80 kr på SPF bankgiro 5139-1456 senast den 26 nov. Märk betalningen med "Jultallrik" och ditt namn. Delta-garantalet är begränsat så anmäl i god tid.



Anmälan och betalning

Programkommittén
hälsar alla varmt välkomna
till höstens månadsmöten-
studiebesök och aktiviteter

Anmälan är obligatorisk
och bindande
*OBS! Ingen anmälan
före 20 augusti*

Betala till SPF
bankgiro 5139-1456
när du fått klartecken
om plats

Ange alltid evenemang och
namn på alla deltagare som
inbetalningen gäller

Betalning utan föregående
anmälan berättigar inte till
plats. Vid avbokning före
betalningstidens utgång
återbetalar vi insänd avgift.

*SPF Upplands Väsby
i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan*

20 aug Litteraturcirkel, Kortspel start se sid 18

24 aug Anmälan Vandring från Barnängen...

29 aug Lyssna klassiskt, Canasta start se sid 18

1 sep Anmälan kräftskiva

3 sep Handarbetsträff Rubinen start se sid 18

3 sep Månadsmöte se sid 4

5 sep Anmälan Författarresa se sid 15

6 sep Anmälan Viby by

6 sep kl 11 Från Barnängen till

Vitabergsparken – i författaren Per Anders Fogelströms romanfigurers fotspår. Följ med på en guidad vandring på östra Södermalm och lär känna områdets spännande historia. Vandrigen tar ca 1,5 tim. Vi träffas på Tegelviksgatan 40 vid Solidaritetshuset kl. 10.50. Anmälan senast 24 aug till Iréne Jansson tel 070-525 10 90, irene.jansson@spfvasby.se. Betala 100 kr, efter klartecken om plats, senast 30 aug till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Barnängen och ditt namn.

8 sep Anmälan rundtur

10 sep kl 18 Traditionsenlig kräftskiva

Även i år är du välkommen till Scandic "Lilla Blå". I menyn ingår: Välkomstdrink, kräftor (ca 10-12 st. /pers), västerbottenpaj, sallad, baguette, smör och ost samt kaffe. Kostnad 295 kr betalas direkt till Scandic vid ankomst, dryck tillkommer. Anmälan senast 1 sep till Peo Bergman, peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. OBS! Max 40 deltagare!

12 sep Anmälan Haga tingshus

12 sep Anmälan se sid 19

12 sep Utflykt till Viby by i Sigtuna, kl 13

Följ med på en utflykt till Viby by i Sigtuna. Viby är en oskiftad så kallad klungby, bevarad i stort sett som den såg ut för tvåhundra år sedan. Birgitta Ljungberg med hjälp av två hembygdsentusiaster visar oss sin barndomsgrannby. Vi får höra berättelser om byns olika gårdar och om arrendetorparna och deras ojämna kamp för överlevnad under knappa förhållanden. Anmälan senast den 6 sep till Ingrid Näsholm, ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070 748 18 59, 590 806 22

Vi träffas vid Picchus Cafe kl 12.00, Gamla Apoteket för samäkning till Sigtuna. Ingen avgift men om du anmält dig och vid förhinder inte avbokar, betalar du 100 kr

16 sep Anmälan Solvalla

18 sep Rundtur med buss

Kungsängen – Upplands Bro

Vi träffas kl.10.15 vid Upplands Väsby station.

Följ med Lars Wahlström på en ca 4 timmar lång guidad rundtur i Upplands Bro. Runt 12.30 gör vi ett stopp för lunch. Anmälan senast 8 sep till

ulf.garding@spfvasby.se eller telefon 070 326 54 75.

Efter klartecken om plats, betala 350 kr inkl. lunch, till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalning med Kungsängen-Upplands-Bro och ditt namn senast 11 sep.



19 sep Vintercafé kl 13

Lindhem, Örvägen 2. – Att släktforska med dator. Vi som hittills har haft våra forskaralster i lösbladssystem kan nu enkelt genom datorns hjälp få ordning på alla papper. Kom och inspireras av en föreläsning med Kent Wallenbro. Intresserade erbjuds också möjligheten att anmäla sig till en studiecirkel under hösten där Kent är cirkelledare. Ingen föränmälan, fri entré, vi bjuder på kaffe, buss 525 och 545 hållplats Lindhemsvägen.

20 sep Anmälan Vandring från Nytorget...



25 sep Solvalla

Vi träffas kl. 16.20 vid Kongresshuset entré. Följ med på en guidad visning i travets ”Green Room” och upplev arenan och stallbacken på nära håll. Därefter middag på restaurangen. Under middagen, samt under tävlingen, har vi tillgång till spelvärdinna.

Om du åker med egen bil, anmäl om du kan ta med passagerare. Anmälan senast 16 sep till ulf.garding@spfvasby.se eller telefon 070 326 54 75. Ange om du vill äta kött eller fisk. Betala 310 kr exkl. dryck, senast 19 sep till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen med Solvalla och ditt namn.

26 sep Anmälan Månadsmöte se sid 4

27 sep kl 10.30 Haga tingshus Hagströmerbiblioteket Annerovägen 12 Solna.

Vi får en guidning under ca. 1,5 timmar på Haga tingshus byggt i nybarock- och jugendstil, invigt 1907. Det har använts som lokal för tingsrätten i många år. I källaren får vi se en unik jättegyta bildad under istiden. Här inryms också Hagströmerbiblioteket med ca. 40 000 böcker från Karolinska Institutet. Den äldsta boken är från 1400-talet. Anmälan senast 12 sep till, christina.hansson@spfvasby.se eller tel. 073-672 09 62.

Betala 149 kr, efter klartecken om plats, till SPF bankgiro 5139-1456 senast 20 sep. Märk betalningen med Haga tingshus och ditt namn.

1 okt Månadsmöte se sid 4 / Anm. pubafton

2 okt Anmälan H.M Konungens hovstall



4 okt Kommungruppen start, se sid 20

4 okt kl 11 Från Nytorget till Åsöberget

– i författaren Per Anders Fogelströms romanfigurers fotspår. Följ med på ännu en guidad vandring på östra Södermalm, denna gång utgår vi från Nytorget och fortsätter mot Åsöberget, där vi avslutar med en underbar utsikt över Stockholm. Vandringen tar ca 1,5 tim. Vi träffas vid dammen på Nytorget kl. 10.50. Anmälan senast 20 sep till Iréne Jansson, irene.jansson@spfvasby.se eller telefon 070-525 10 90. Betala 100 kr, efter klartecken om plats, senast 27 sep till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Nytorget och ditt namn.



8 okt kl 18 Pub-afton med SPF Seniorerna på Scandic "Lilla Blå"

Gemensam måltid med kött- eller fiskrätt, sallad/ frukt och kaffe. Kostnad 150 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten, dryck tillkommer. Anmälan senast 1 okt till Peo Bergman, peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. OBS! Max 40 platser.



10 okt Anmälan se sid 20

11 okt kl 14 H.M. Konungens hovstall

Hovstallets huvuduppgift är att ansvara för planering och genomförande av alla transporter med bil för Kungafamiljen. Häst och vagn används vid ceremoniella tillfällen så som statsbesök, riksmötets öppnande och då Kungen tar emot nya ambassadörer. ... (forts nästa sida)



... Hovstallet har även uppgiften att förvalta, utveckla och visa upp detta arv för allmänheten.

Vi får en guddad visning av vagnar, stall och seldon.

Efter visningen dricker vi kaffe med kaka.

Anmälan senast 2 okt till Peo Bergman,

peo.bergman@spfvasby.se eller tel. 070-580 19 40.

Betala 205 kr efter klartecken om plats, till SPF:s

bankgiro 5139-1456 senast den 5 okt.

Märk betalningen Hovstallet och ditt namn.

15 okt Anmälan Forum levande historia

15 okt Anmälan en Persisk kulturafton

17 okt kl 13 Vintercafé

Lindhem, Örvägen 2. Vår nya kulturantikvarie Vicky

Wenander besöker oss och berättar hur hon vill att

våra kulturmiljöer ska tas till vara och värnas. Ingen

föranmälan, vi bjuder på kaffe. Buss 525 och 545

hållplats Lindhemsvägen, fri parkering.

19 okt Anmälan Aula Medica

25 okt kl 14

Forum för levande historia

Stora Nygatan 10-12, Gamla Stan

Forum för levande historia med uppdrag från re-

geringen för att främja arbete med demokrati och

mänskliga rättigheter. Vi får guidning och informa-

tion cirka 1 timme. Anmälan senast den 15 okt till

Gunnevi Norgren. gunnevi.norgren@spfvasby.se eller

tel 073-659 86 20

Ingen avgift, men om du anmält dig och vid förhin-

der inte avbokar betalar du 100 kr.



29 okt Anmälan O'Learys

30 okt kl 17.45 en Persisk kulturfest

Hornsgatan 94, Stockholm.

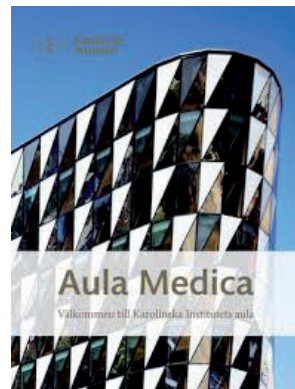
Kina Jacobsson berättar om persiska mattor och persisk kultur och kommer att bjuda oss på spännande överraskningar. Du har möjlighet att handla persiska mattor till specialpris. Vi får en riklig persisk måltid med vin, kaffe och kaka. Kvällarna brukar avslutas lite olika tidsmässigt, vanligtvis vid ca 21. Anmälan senast 15 okt till Iréne Jansson, irene.jansson@spfasby.se eller telefon 070-525 10 90. Klartecken om plats meddelas en vecka innan. Betalning 200 kr, kontant eller med swish, sker på plats direkt till Kina Jacobsson.

Om du uteblir utan avbokning debiteras du 100 kr.

31 okt kl 11.30 och 12 Aula Medica

Karolinska Institutets Aula

En intressant guidad tur på ca 1 timme (obs 2 grupper) i den spektakulära och omtalade aulan. Efter visningen kan de som önskar äta på Restaurang Nanna Svartz där man kan äta bra och prisvärd lunch för ca 110 kr. När du anmäler dig ange vilken grupp 1 eller 2 och om du vill att jag ska boka bord. Anmälan senast den 19 okt till gunnevi.norgren@spfasby.se eller tel, 073-659 86 20. Betala 92 kr, efter klartecken om plats, till SPF bankgiro 5139-1456 senast den 26 okt. Märk betalningen Aula Medica, ditt namn och grupp du anmäler dig till.



2 nov Anmälan Stockholms konserthus

5 nov kl 12.30 O'Learys

Vi träffas på O'Learys i Mall of Scandinavia och äter deras stora lunchbuffet. Därefter går vi till deras aktivitetshall. Där roar vi oss med olika aktiviteter. Bowling, shuffleboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag utlovas. Anmälan senast 29 okt till Peo Bergman, peo.bergman@spfasby.se eller tel. 070-580 19 40. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O'Learys.

6 nov Anmälan afternoon tea

7 nov Anmälan månadsmöte se sid 4

11 nov kl 14 Afternoon Tea

på Lindhem, Örvägen 2. Välkommen till ett stämningsfullt, klassigt teaparty med nybakade scones. Det blir också underhållning i Taubeanda med poesi och prosa av SPF medlemmar. Anmälan senast 6 nov till christina.hansson@spfvasby.se eller tel. 073-672 0962. Avgift 50 kr, betalas vid entrén.

12 nov Anmälan pubafton

12 nov Månadsmöte se sid 4

15 nov Intresseanmälan julbord se sid 21

15 nov kl 10.45 Stockholms konserthus

orgelkonsert, Hötorget. Välkommen på en timmes visning av konserthuset med inriktning på konst i foajén och stora salen. Vi får också lyssna till en orgelkonsert av Mozart, spelad av Mattias Wager. Anmälan senast 2 nov till, christina.hansson@spfvasby.se eller tel. 073-672 09 62. Betala 131 kr (inkl. konsert), efter klartecken om plats, SPF bankgiro 5139-1456 senast 8 nov. Märk betalningen med Konserthuset och ditt namn.

19 nov kl 18 Pubafton med SPF Seniorerna på Scandic "Lilla Blå"

Gemensam måltid med kött- eller fiskrätt, sallad/frukt och kaffe. Kostnad 150 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten, dryck tillkommer. Anmälan senast 12 nov till Peo Bergman, peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. Obs! max 40 platser!

20 nov Anmälan gör din egen dörrmatta...

21 nov kl 13 Vintercafé

Vad gör hembygdsföreningen?

på Lindhem, Örvägen 2. Ingen föransmälning, fri entré, vi bjuder på kaffe. Nyvalde ordförande Klas Lundqvist kommer och berättar om Hembygdsföreningen i Upplands Väsby. Bussar 525 och 545, hållplats på Lindhemsvägen. Fri parkering. Välkommen!

22 nov Anmälan/betalning Kulpås@en

25 nov kl 15 Kulpås@en

i Messingen. SPF Seniorernas revygrupp Kulpås@en framför föreställningen "Tantpower" i scenhuset. En varierande underhållning med sång, musik, dans och sketcher.

Anmälan via e-post till kenne@spfvasby.se

Avgiften 80 kr/person insättes på SPF:s bankgiro 5139-1456 senast 22 nov - märk med Revy och allas namn. Ta gärna med vänner och bekanta.

Eventuellt ej förköpta biljetter säljes speldagen vid entrén. Varmt välkomna!

26 nov Anmälan Månadsmöte se sid 4

27 nov Gör din egen dörmatta och julkärve på The Nut House, kl 13-16

Laila Göransdotter guidar oss i att göra en vacker julkärve för julbordet eller till fåglarna och vi får också lära oss att binda en egen granmatta för utomhusbruk. Fika med härbakade sötsaker kaffe/te. Allt vi skapat tar vi givetvis med oss hem. Anmälan senast den 20 nov till Ingrid Näsholm, ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070 748 18 59, 08 590 80622.

Betala 450 kr efter klartecken om plats senast den 24 nov till SPF bankgiro 5139-1456. Märk talongen The Nut House och ditt namn.

29 nov Anmälan Musikhögskolan





4 dec Julbordsresa till Trosa, se sid 15

6 dec Julbordsresa till Trosa, se sid 15

7 dec Anmälan julpub

10 dec Månadsmöte se sid 4

11 dec kl 11 Kungl. Musikhögskolan

Valhallavägen 105

En guidad tur på c:a 45 minuter, där en representant från KMH berättar om det nya campus, arkitektur och konsertsalar, studenterna, konserterna och övrig verksamhet. Vi träffas vid entrén kl. 10:50.

Anmälan senast 29 nov till Gunilla Ahlberg, gunilla.ahlberg@spfvasby.se, eller tel. 073-3404056. Betala 151 kr efter klartecken om plats senast 5 dec till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Musikhögskolan och ditt namn.

17 dec kl. 15 JUL-PUB med SPF Seniorerna på Scandic "Lilla Blå"

Gemensamt stort julbord med julbordets alla läckerheter. Kostnad 325 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten, dryck tillkommer.

Anmälan senast 7 dec till Peo Bergman, peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40.



Författarresa

med Rosella 3 oktober

Dagens gäst - som knappast kräver någon närmare presentation - är författaren och journalisten Herman Lindqvist som berättar om sitt författarskap. Resans pris 350 kr. Då ingår anslutningsbuss, dagskryssning, bistrolunch inkl. dryck. Vi har 50 platser. Intresseanmälan senast 5 sep till resor@spfvasby.se

Betalning efter klartecken om plats till SPF

bankgiro 5139-1456 senast den 25 sept.

Märk betalningen med namn och "författarresa".

Ta med ID-handling!



Julbord Trosa Stadshotell

4 och 6 dec 2018. Buss avgår från Väsby Station kl. 10.15 båda dagarna, med återresa från Trosa kl. 15.00, ankomst Väsby Station ca kl.16.30

Vi börjar med glögg och därefter ett härligt julbord kl. 12.30 . Starka drycker betalas separat.

Vi har 50 platser varje dag.

Intresseanmälan senast 15 nov

till resor@spfvasby.se

Kostnad 550 kr per person som betalas till SPF bankgiro 5139-1456 senast den 25 nov efter klartecken om plats. OBS! Märk betalningen med Julbord, datum och namn.

Resor 2019 är bokningsbara fr.o.m 3 sep 2018, Se SPF:s hemsida spf.se/vasby där presenteras även programmen, priser m.m.

Malta vecka 15, 2019

Må bra-resa till Skopelos med Eva Drugge vecka 36, 2019.

Sista anmälningsdag för båda resorna:

27 sep 2018. Kontakt: Inga-Lill Runermark

070-682 78 92 inga-lill.runermark@spfvasby.se

Intresseanmälan till
resor@spfvasby.se

Anmälan är
obligatorisk och
bindande.

Ingen anmälan
före 20 augusti

Betalning efter
klartecken om plats
SPF bankgiro
5139-1456

Märk betalningen
med namn och datum



Bordtennis

Vilundahallen

Start 25 sept Tisdag kl. 10-12 och
Fredag kl. 10-12

Kontakt Hans Wennberg, 070-328 42 89
hans.wennberg@spfvasby.se
Terminsavgift 100 kr

Badminton

Vilundahallen

Start 25 sept Tisdagar kl. 10 och
Fredagar kl. 10

Kontakt Åke Leverin, 070-545 83 05
ake.leverin@spfvasby.se
Terminsavgift 100 kr



Mattcurling

Vilundahallen

Start 25 sept Tisdag kl. 13-16
Fredag kl. 10-13

Kontakt Thore Lundström, 070-671 86 20
thore.lundstrom@spfvasby.se
Kontakt Britt Sule, 08-30 38 10
britt.sule@spfvasby.se
Terminsavgift 100 kr

Aktivera dig för att leva längre och bättre

Terminsavgiften betalas till bankgiro 5139-1456

Ange vilken verksamhet det gäller, t ex mattcurling samt ditt namn.
Har du några idéer och förslag på friskvårdsaktiviteter, vill vi gärna att du
framför dem till friskvårdskommittén. Kontakta då kenne@spfvasby.se
eller ring 070-610 71 30.

SPF Golftävling

Kommer att spelas i september.

Mera information kommer via mail och på vår hemsida www.spf.se/vasby



Promenader

Sök upp en promenadgrupp i din närhet.

Det ger dig möjlighet till regelbunden motion och möten.

Brunnby-Vik:

Mötesplats Närbutiken.

Måndag, onsdag och fredag kl. 10. Året runt.

Kontakt Bengt Gustavsson. 08-590 327 85

bengt.gustavsson@spfvasby.se

Sjukyrkoberget:

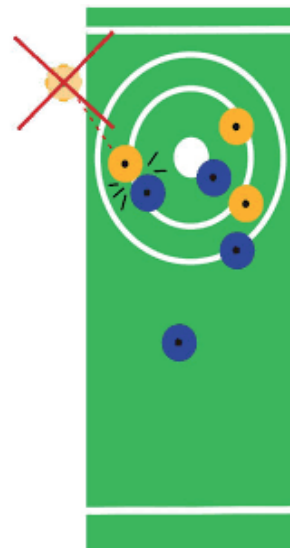
Mötesplats Gångbron vid Råbäcken.

Tisdag, kl. 10

Ta med fika.

Kontakt Chatarina Persson, 08-590 843 44

chatarina.persson@spfvasby.se



Stavgång

Mötesplats Runbyskolan.

Start och mål för slingar.

Måndag, kl. 10

Kontakt P-O Knuts, 070-817 21 45

p-o.knuts@spfvasby.se

Åke Leverin, 070-545 83 05

ake.leverin@spfvasby.se



Kom med du också till våra trivsamma arrangemang och träffa nya och gamla vänner!

Alla våra event sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, Lindhem, Örvägen 2. e-post abc@sv.se och telefon 08-120 551 00 Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen. Fri parkering. SPF-medlemmar erhåller 10% rabatt på studiecirkelarna i deras ordinarie utbud.

Studieombud

Ingrid Näsholm

Om du har önskemål eller funderingar om studiecirkelarna ska du kontakta henne.

För att en studiecirkel ska starta behövs minst tre deltagare. Det är viktigt att komma angivet startdatum så deltagarna själva kan besluta om datum för kommande möten.

Canasta

20 aug kl 13-16 Kom och spela kort! Canasta måndagen den 20 aug i Vilundahallen, Husarvägen 29. Välkomna till vårt glada gäng alla intresserade. Kontakta Bengt Alm, bengt.alm@spvasby.se eller tel och sms 070-547 92 59. Ingen avgift

Lyssna Klassiskt

29 aug kl 10-12.15 Lyssna Klassiskt Vi träffas varannan onsdag på Lindhem, Örvägen 2. Du är varmt välkommen till musikcirkeln. Kontakta Lennart Järnerud, lennart.jarnerud@spvasby.se eller tel 08-590 336 28. Ingen avgift

Litteraturcirkel

30 aug Litteraturcirkel kl 10.30-12.45 på Lindhem, Örvägen 2, varannan torsdag ojämn vecka. Kontakta Åke Höjertz ake.hojertz@spvasby.se eller tel 070 391 5795. Ingen avgift

Handarbetsträff i Rubinen

på Dragonvägen 88-90, kl 11 - 13 Vi startar den 3 sep och måndagarna 1 okt, 5 nov och 3 dec 2018.

Vad kan Du göra med dina händer? Kom och låt dig inspireras, prova på, skapa, komma igång. Kaffe och smörgås finns att köpa för 20 kr. Anmäl dig till ingrid.nasholm@spvasby.se eller tel 08-590 806 22, mobil 070 748 18 59

Gin Rummy

11 sep. Kom och spela kort. Gin rummy tisdagar kl 13-16 på Lindhem, Örvägen 2, Nya spelare är hjärtligt välkomna. Kontakta Margot Mårtensson, margot.martensson@spfvasby.se eller tel 08-590 816 86. Avgift 100 kr



Alla kan surfa (Apple)

I denna cirkel för nybörjare får du lära dig grunderna för att hantera din Ipad. Du får lära dig hantera appar för e-post, informationsökning på nätet, kamera och annat som du vill kunna.

OBS! Tag med din egna Ipad!

Start måndag 17 sep kl 09.30 -11.45

Lokal: Lindhem, Örvägen 2

Antal tillfällen 4. Ledare Helena de la Rosée

Pris 490 kronor vid minst 8 deltagare.

Häftet "Alla kan surfa" tillkommer, 50 kr.

Anmälan senast den 12 sep till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 08-590 806 22, mobil 070 748 18 59



17 sep Tvåändstickning!

Tvåändstickning är ett gammalt sätt att sticka som delvis levt kvar till våra dagar i Dalarna, Värmland, Härjedalen, Jämtland och Hälsingland. Du är välkommen att under 5 tillfällen lära dig grunderna i tvåändstickning. Start måndag 17 sep, kl 13-15.15

Lokal Lindhem, Örvägen 2. Ledare Lotta Brandt från Sprätthönorna
Pris 550 kronor vid minst 7 deltagare. Anmälan senast den 12 sep till Ingrid Näsholm, ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070 748 18 59, 590 806 22

Kommungruppen

Kommungruppen startar 4 okt kl 14.00

Studiecirkeln för dig som är intresserad att vara med och diskutera och påverka i kommunala frågor som rör oss äldre.

Upplysningar och anmälan sten.deutgen@spfvasby.se eller tel 08-590813 35, 070-996 24 43. Ingen avgift

Alla kan surfa (Android)

I denna cirkel för nybörjare får du lära dig grundera för att hantera din surfplatta. Du lär dig hantera appar för e-post, informationssökning på nätet, kamera och annat som du vill kunna.

OBS! Tag med din egen surfplatta.

Start måndag 15 okt kl 09.30 – 11.45

Antal tillfällen 4. Lokal: Lindhem, Örvägen 2

Ledare: Helena de la Rosèe.

Pris 490 kronor vid minst 8 deltagare.

Häftet ”Alla kan surfa” tillkommer, 50 kronor

Anmälan senast den 10 okt till

ingrid.nasholm@spfvasby.se

eller tel 08-590 806 22, mobil 070 748 18 59

Bridge

SPF Seniorerna i Väsby i samarbete med Väsby pensionärernas Bridgeförening. Till hösten startar vi en fortsättningskurs i bridge för Er som spelat bridge för många år sedan och som vill friska upp minnet. Finns intresse hos Er för att spela bridge så är Ni välkommen. Om du saknar partner så har vi alltid någon som kan ställa upp. För information kontakta Ulf Garding 070 326 54 75 eller ulf.garding@spfvasby.se



**BIO SOBER Filmvisning i Abbasalen, Messingenhuset,
onsdagar kl. 13.00 och 15.00.**

Kostnad 40 kr. Lunch, 11.00 – 13.00, å 60 kr betalas i restaurangen.

Filmer markerade med * visas endast för medlemmar och medlemskort å 50 kr kan köpas vid visningstillfället. Med reservation för ev. ändringar.

- 12/9 * **Borg** Ett välgjort och snyggt idrottsdrama om Björn Borg. Året är 1980 och hans femte Wimledontitel står på spel. 107 min
- 19/9 **Victoria & Abdul** En engelsk film om en oväntad vänskap mellan drottning Victoria och en indisk tjänsteman. 111 min
- 26/9 * **Snömannen** En engelsk thriller, byggd på en norsk deckare av Jo Nesbø och regi av svenske Tomas Alfredsson. 119 min
- 3/10 **Solsidan** En komedi om kärlek, barnlängtan, knepiga föräldrar och oskrivna regler som gäller i Torekov. 104 min
- 10/10* **Loving Vincent** En film om mysteriet kring konstnärens död. Bioduken förvandlas till en målarduk och konstvandring. 94 min
- 17/10 **Päron och Lavendel** En fransk film om en änka, hennes två barn, en bilolycka och en främling. 96 min
- 24/10* **Dunkirk** En krigsfilm om de allierades evakuering till lands, sjöss och i luften från Dunkerque 1940. 102 min
- 7/11 **Tårtgeneralen** Av Filip och Fredrik med Mikael Persbrandt som Harry ”P” och världens längsta smörgåstårta. 101min
- 14/11* **The death of Stalin** En politisk svart komedi om Stalins död 1953 och efterspelet om den politiska makten. 106 m
- 21/11 **Okänd Soldat** OBS! visas kl. 13.00 och kl. 18.00. Utselas i Karelen under det finska fortsättningskriget 1941 – 44. Bygger på Väinö Linnas roman från 1954. 133 min
- 28/11 **En obekvämlig uppföljare** Med denna film fortsätter Al Gore sin kamp för att påverka klimatpolitiken i världen. 98 min
- 5/12 **The Nile Hilton Incident** En svensk thriller i ett grått och korrumpert Kairo veckorna före revolutionen 2011. 106 min
- 12/12* **Ted – för kärlekens skull** En film om Teds alltför korta liv och bröderna Gärdestads fantastiska musik och texter. 120 min

Höstens filmer har alla premiärvisats 2017 - 2018

Vi har vårt kansli på Lindhem, Örvägen 2, 194 52 Upplands Väsby

Bankgiro: 5139-1456 Org.nummer 814 801-0575

Hemsida: www.spf.se/vasby eller spfseniorerna.se/vasby

Styrelse

Ulf Grufman 070-519 31 43 ulf.grufman@spfvasby.se, ordförande
Siv Rosenqvist 070-741 63 64 siv.rosenqvist@spfvasby.se, v.ordf, medlemssekr.
Lars Östman 073-546 71 46 lars.ostman@spfvasby.se, kassör
Birgitta Högelin 073-035 83 44 birgitta.hogelin@spfvasby.se, styrelsesekreterare
Christina Hansson 073-672 09 62 christina.hansson@spfvasby.se, program
Kenne Svensson 070-610 71 30 kenne@spfvasby.se, friskvård
Torsten Hemph 073-622 95 00 torsten.hemph@spfvasby.se, hemsida
Inga-Lill Runermark 070-682 78 92 inga-lill.runermark@spfvasby.se, resor
Anna-Karin Pommer 073-626 65 80 anna-karin.pommer@spfvasby.se, red.progr

Valberedning

Lars Hansson 072-309 55 55 lars.hansson@spfvasby.se, sammankallande
Solweig Flemmer 070-853 98 60 solweig.flemmer@spfvasby.se
Anders Björendahl 070-580 96 95 anders.bjorendahl@spfvasby.se

Revisorer

Margareta Allard 072-727 58 51 margareta.allard@spfvasby.se
Kjerstin Sjölander 073-738 76 61 kjerstin.sjolander@spfvasby.se
Lennart Svensson 076-828 38 32 lennart.svensson@spfvasby.se, suppleant

Friskvårdskommitté

Kenne Svensson 070-610 71 30 kenne@spfvasby.se
Bengt Gustavsson 073-680 68 25, 08-590 327 85 bengt.gustavsson@spfvasby.se
Åke Leverin 070-545-83-05 ake.leverin@spfvasby.se

Resekommitté

Inga-Lill Runermark 070-682 78 92 inga-lill.runermark@spfvasby.se,
sammankallande
Maj-Louise Bengtsson maj-louise.bengtsson@spfvasby.se
Lena Fischbach lena.fischbach@spfvasby.se

Programkommitté

Christina Hansson 073-672 09 62
 Per-Olof Bergman 070-580 19 40
 Gunnevi Norgren 073-659 86 20
 Ingrid Näsholm 070-748 18 59
 Gunilla Ahlberg 073-340 40 56
 Irene Jansson 070-525 10 90

christina.hansson@spfasby.se
 peo.bergman@spfasby.se
 gunnevi.norgren@spfasby.se
 ingrid.nasholm@spfasby.se
 gunilla.ahlberg@spfasby.se
 irene.jansson@spfasby.se

Medlemskommitté

Siv Rosenqvist 070-741 63 64
 Barbro Carlsson 070-716 70 72
 Britt Höglöv 070-845 43 01
 Inger Gustafsson 073-967 97 47

siv.rosenqvist@spfasby.se
 barbro.carlsson@spfasby.se
 britt.hoglov@spfasby.se
 inger.gustafsson@spfasby.se

Hemsida

Torsten Hemph 073-622 95 00
 Kenne Svensson 070-610 71 30

torsten.hemph@spfasby.se
 kenne@spfasby.se

Studieombud

Ingrid Näsholm 070-748 18 59

ingrid.nasholm@spfasby.se

Synombud

Anna-Karin Pommer 073-626 65 80

anna-karin.pommer@spfasby.se

Hörselombud

Ingrid Sandell 08-590 806 64

ingrid.sandell@spfasby.se

Trafikfrågor

Bengt Gustavsson 08-590 327 85

bengt.gustavsson@spfasby.se

Lotteri

Arne Jakobsson 070-798 63 34

arne.jakobsson@spfasby.se

Valdebatt

i Messingen

3 september 2018

15.15-16.30

Valdebatt i matsalen
vid kaffet 15.15 till 16.30

På ämnet

”Att vara pensionär i Upplands Väsby”

Alla partier i kommunfullmäktige inbjudna

Moderator: Anders Björendahl