



SENIORERNA

i Väsby

Upplands Väsby

PROGRAM VÅREN 2019

Förslag till dagordning för årsmötet:

1. Årsmötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande under årsmötet
4. Val av sekreterare under årsmötet
5. Val av justeringsmän jämte rösträknare
6. Mötets stadgeenliga utlysande
7. Fastställande av dagordning
8. Styrelsens verksamhetsberättelse och årsredovisning
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Revisorernas berättelse
11. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Fastställande av kostnadsersättning till styrelse, valberedning, kommittéer och revisorer.
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbund, distrikt och föreningens styrelse
15. Budget och verksamhetsplan för 2019
16. Fastställande av årsavgift för 2020.
Styrelsens förslag: 260 kronor
17. Fastställande av antalet styrelseledamöter
18. Val av ordförande för 2019
19. Val av övriga styrelseledamöter
20. Val av revisorer och ersättare
21. Val av valberedning
22. Val av ombud och ersättare till distriktsstämman
23. Övriga frågor
24. Mötet avslutas

Tag med till årsmötet!

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Seniorerna i Väsby kallas till årsmöte i Messingen vid Love Almqvists torg 1

onsdagen den 20 februari 2019

Medlemsmötet börjar kl 14 i scenrummet.
Därefter årsmötesförhandlingar i matsalen
med början ca kl 15.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda
senast den 23 januari.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på kansliet
i Vuxenskolans Lindhem, Örvägen 2 och på hemsidan
den 13 februari.

Därefter kan föreningens ordförande Ulf Grufman
telefon 070 519 31 43, kontaktas.

Det här gör vi för er årsrika, pensionärer, äldre under våren!

Styrelsen i SPF seniorerna i Väsby arbetar vidare kring ämnet ensamhet. Regeringen har avsatt två miljoner kronor som SPF och PRO på förbunds-nivå delar på. Vår förening, tillsammans med SPF Grindslanten i Sollentuna har under hösten deltagit i ett seminarium där åtgärder mot ensamhet bland de årsrika avhandlats.

”Väsbyalliansen”, d.v.s. de politiska partierna M, VB, KD, L och C meddelade den 10/10 2018 att de avser att tillsammans styra Upplands Väsby under de kommande 4 åren. Partierna har tagit fram en gemensam politisk plattform för arbetet under mandatperioden. Några punkter berör specifikt årsrika invånare i kommunen.

Låta bygga fler omsorgsbostäder. För att säkerställa behovet av framtida platser inom omsorgerna ska vi planera för uppförande av fler boenden för äldre och personer med funktionsnedsättning.

Mellanboende. Vi vill låta skapa mellanboende för seniorer som vill ha tillsyn och gemenskap istället för vård.

Aktivitetslokal för seniorer – ”Seniorernas hus”. Pensionärsföreningarna i Väsby har i många år efterfrågat ett ”Seniorernas hus”. Nu påbörjar vi tillsammans med föreningarna arbetet med att skapa denna öppna mötesplats för alla seniorer.

Det är styrelsens strävan att bevaka de årsrikas intressen. SPF Seniorerna i Väsby är representerat i det Kommunala Pensionärsrådet, KPR, som sammanträder 4 gånger om året och där frågor som berör oss pensionärer avhandlas.

En fråga som just nu är aktuell för oss är svårigheterna att tidigt få bekräftelse på bokningar i Messingen, så att vi kan boka artister och föredragshållare. Vi har tillsammans med PRO och Väsby pensionärernas Bridgeförening skrivit ett brev till Kultur och Fritidsnämnden i kommunen i vilket vi önskar få högre prioritet i bokningshänseende.

Välkommen in i vår gemenskap
Ulf Grufman
Ordförande, SPF Seniorerna i Väsby

6 MÅNADSMÖTE

8 KALENDARIVM - PÅ GÅNG

16 RESOR

20 MOTION OCH FRISKVÅRD

22 STUDIECIRKLAR

25 BIO

26 BRA ATT VETA - KONTAKT

Hemsida
spf.se/vasby
spfseniorerna.se/vasby

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 vårens programblad.

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

därefter blir det underhållning, förenings- och samhällsinformation servering och lotterier. För att underlätta vår planering av kaffeserveringen är vi tacksamma för anmälan via e-post, se programpunkt, eller telefon 073-777 75 95

Kassan stänger kl 13.50
Avgift 40 kr betalas vid entrén med sedlar eller Swish



28 jan "Lill-Babs i våra hjärtan"

En tuff brud i lyxförpackning, Leva livet, Klas-Göran. Sångerskan Lena Nilsson tillsammans med sin pianist Carina E Nilsson framför Lill-Babs svängiga låtar på sitt eget vis och berättar om hennes liv och karriär.

Margareta Hamark (L), ny ordförande i Omsorgsnämnden, informerar om bland annat äldrefrågor. Anmälan via e-post manadsmote@spfvasby.se eller telefon 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast 21 jan. Avgiften 40 kr betalas vid entrén.

20 feb "Mot ljusare tider" (Obs! onsdag)

Ett försök att locka fram våren och vårkänslorna med musik och poesi. Raket Fridstrand piano och kantele, Annemarie Karstvik diktläsning till bildspel. Därefter årsmötesförhandlingar i matsalen. Obligatorisk anmälan via epost arsmote@spfvasby.se eller Birgitta Högelin tel 0730 358 344 senast den 13 febr. Ingen entréavgift



25 mars ”Evergreens från film och musikal”

Storbandet Swing & Beat Big Band med sin sångerska Gunnel Gisslén spelar musik från filmens och musikalernas värld.

Anmälan via epost till manadsmote@spfvasby.se eller telefon 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast 20 mars.

Avgiften 40 kr betalas vid entrén



29 april Trump, världen och vi

– hur ska vi agera i dag för att överleva i morgon?

Kom och lyssna på Folke Rydén, tidigare SVT:s USA-korrespondent och i dag en av Sveriges mest prisbelönda dokumentärfilmare.

Anmälan via e-post manadsmote@spfvasby.se eller telefon 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast 22 april.

Avgiften 40 kr betalas vid entrén.



27 maj Jazz på Piano-Så kan det låta !

Ulf Johansson Werre, suverän och elegant pianist, trombonist och sångare, spelar, illustrerar och berättar om höjdpunkter från jazzhistorien.

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

Ann-Lis Larsson senast 20 maj.

Avgiften 40 kr betalas vid entrén.



Anmälan och betalning

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

Anmälan är obligatorisk
och bindande
**OBS! Ingen anmälan
före 11 januari**

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 Seniorerna
i Upplands Väsby
i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan*

16 jan Pahlén AB, Djupängen, kl 12.30

Vi besöker Pahlén AB i Fresta, ett familjeföretag med 50 års erfarenhet av tillverkning av utrustning för swimmingpooler. Vi får höra om företagets historia och en rundtur i fabriken, där den mesta av tillverkningen sker.

Besöket avslutas med kaffe.

Anmälan senast 14 jan till Gunilla Ahlberg,
gunilla.ahlberg@spfvasby.se, eller tel.

073-3404056. Besöket är gratis men om du
uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

24 jan kl 10 Brandstationen i Upplands Väsby

är en av stationerna inom Attunda brandförsvär. Attunda brandförsvärs uppdrag är att ansvara för förebyggande brandskydd och räddningstjänst i sex medlemskommuner: Järfälla, Knivsta, Sigtuna, Sollentuna, Upplands-Bro och Upplands Väsby. Vi får höra om verksamheten i tre huvudprocesser: Förbereda & genomföra, Förhindra & begränsa och Efter insats, samt se stationens lokaler.

Anmälan senast 17 jan till Peo Bergman,
e-post peo.bergman@spfvasby.se eller tel.

070-580 19 40. Besöket är gratis men om man
uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

OBS! Max 10 platser.

4 feb 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 28 jan till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. Obs! Max 40 platser!

13 feb kl 13 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Naturskyddsföreningen, som har funnits i Väsby sedan 1979, presenterar sin verksamhet.

Ingen föranmälan, vi bjuder på kaffe.

Bussar 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!



14 feb kl 11 Marcus Wallenberg-hallen,

Scaniamuseet Vagnmakarvägen 2, Södertälje

Välkommen till ett självinstruerande besök på Scaniamuseet.

Här finns den första serietillverkade svenska personbilen från 1903 liksom många epokgörande fordon i svensk bilhistoria. Det finns möjlighet att dricka kaffe eller äta lunch.

Anmälan senast 4 feb till christina.hansson@spfvasby.se eller tel. 073-672 09 62.

Ingen avgift, men om man uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

19 feb kl 11.15 Nationalmuseet

Nyfiken på byggnaden

Se det vackra nyrenoverade museet. Följ med på en guidad tur genom Nationalmuseum med fokus på arkitektur, rummets nya funktion och mötet mellan den gamla 1800-tals byggnaden, ny teknik och nya formmässiga inslag.

Guidningen tar ca 1 timme.

Anmälan senast den 28 januari till e-post gunnevi.norgren@spfvasby.se eller telefon 073-659 86 20. Betala 75 kr, efter klartecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456, senast den 15 febr.

Märk betalningen med ditt namn och Nationalmuseet.





27 feb kl 10.30 Pressbyråns museum

Strandbergsgatan 61 Stockholm

Följ med på ett besök på Stockholms hemligaste museum, Pressbyråns historia är en berättelse som spänner över mer än 100 år – om tidningar, glass, bombplan och ett Sverige i förvandling.

Guidningen tar ca 80 minuter och vi börjar med kaffe och bulle, som ingår i priset.

Anmälan senast den 20 febr till e-post

gunnevi.norgren@spfvasby.se eller

tel. 073-659 86 20. Kostnad 50 kr vid entrén.

28 feb Seniormässan ”Livets goda”

Messingen kl 13-16.45

5 eller 6 mars kl 13 Olle Olsson Hagalund

Spetsgatan 12, Solna. Vi får en guidning på ca en timme i konstnärshemmet, där Olle Olsson bodde i hela sitt liv. Huset byggdes 1891.

Mycket av originalinredningen finns kvar, liksom många av konstnärens egna målningar. Vi serveras kaffe och kaka. Anmälan senast 18 feb till christina.hansson@spfvasby.se eller

tel. 073-672 09 62. Ange om du vill gå 5 eller 6 mars. Betala 174 kr inklusive kaffe, efter klartecken om plats, till SPF bankgiro 5139-1456 senast 25 feb. Märk betalningen med Hagalund och ditt namn.

12 mars kl 11-12 Stora Synagogan,

Wahrendorffsgatan 3 Stockholm kl 11-12

Vad är en synagoga? Vad sker där och varför finns synagogor? Du blir guddad och får en inblick i Judiska församlingens verksamhet.



Samling kl 10.45, Wahrendorffsgatan 3 B, inne på gården (mellan Kungsträdgården-Berzelipark). Anmälan senast den 6 mars till Ingrid Näsholm, 08-590 80622 eller 070-748 1859 ingrid.nasholm@spfvasby.se
Betaling 35 kr efter klartecken om plats till bankgiro 5139-1456 senast den 10 mars. Märk betalningen med Stora Synagogan och ditt namn.

13 mars kl 13 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Väsby Simsällskap VSS och Fredagsklubben presenterar sina verksamheter. Ingen föränmälan, vi bjuder på kaffe.
Bussar 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!



18 mars 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 10 mars till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. Obs! Max40 platser!

19 mars kl 13 Vikingaliv

Vi besöker museet Vikingaliv på Djurgården. Vi tar med dig in i en utställning där du utifrån de senaste arkeologiska och historiska rönen får se hur vikingatiden kan ha gestaltat sig. Det är en utställning om vikingarnas historia då det varken fanns kungadömen eller riksdag som styrde samhället. På en guidad visning får vi också uppleva Ragnfrids saga, en resa i vikingatiden.

Anmälan senast 11 mars till Peo Bergman, e-post peo.bergman@spfvasby.se eller tel. 070-580 19 40. Betaling 169 kr senast 10/3 efter klartecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen "Vikingaliv" och ditt namn.





28 mars kl 12.30 O'Learys

Vi träffas på O'Learys i Mall of Scandinavia och äter lunch. Därefter går vi till deras aktivitets-hall, där vi roar oss med olika aktiviteter. Bowling, shuffelboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag utlovas. Anmälan senast 20 mars till Peo Bergman, e-post: peo.bergman@spfasby.se eller tel. 070-580 19 40. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O'Learys. Obs! Max 20 platser.



3 april kl 18 O'Sofina Nockebytorg, Bromma

Vi upprepar fjolårets succè med en mingelkväll i klädaffären som satsar lite utöver det vanliga. Vi bjuds på bubbel och små snittar och får vägledning om vad man ska tänka på när man väljer kläder. Vi har butiken med inspirerande och duktig personal till förfogande i några timmar. Begränsat antal.

Obligaorisk anmälan till e-post gunnevi.norgren@spfasby.se eller telefon 073-659 86 20.

Ingen avgift men om du anmäler dig och vid förhinder inte avbokar betalar du 100 kr.



10 april kl 13.00 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2.

Vad gör Friluftsförbundet? Företrädare för Friluftsförbundet besöker oss och berättar om sin verksamhet i Upplands Väsby. Ingen föränmälan, vi bjuder på kaffe/te.

Buss 524 eller 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkomna!

25 april kl 10 Bussutflykt Nynäshamn

Följ med Lasse Wahlström på en ca 6 timmars utfärd mot östersjöparlan Nynäshamn. Vi passerar bl.a. Södertunneln på vår väg söderut. Väl framme gör vi en rundtur i staden med dess härliga kustband mot havet. Vårt mål är därefter Svenska Nostalгимuséet som tar oss tillbaka till -50, -60 och -70-talet med många välkända föremål från ”den gamla goda” tiden. En god lunch serveras, varpå vi återvänder via det sörmländska landskapet mot Sorunda med sin unika kyrka från slutet av 1200-talet. Avresa från Väsby station kl. 10 och åter senast kl. 16. Pris: 450 kr/person vilket inkluderar lunch och entréer. Anmälan senast den 15 april till Ulf Garding, ulf.garding@spfvasby eller tel. 070-326 54 75. Betala 450 kr efter klartecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen med Nynäshamn och ditt namn.



6 maj 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 29 apr till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift!. Max40 platser!

7 maj kl 11 Från Stadshuset till Kungsholmstorg

Svältholmen, Dysterholmen, öknamn på en idag spännande stadsdel. Följ med till Kungsholmen – hantverkarnas, sjukhusens, industriernas och innovationernas ö. Samling kl. 10.50 utanför Stadshusets entré på Hantverkargatan. Anmälan senast 23 april till Iréne Jansson, irene.jansson@spfvasby.se eller telefon 070-525 10 90. Betala 111 kr, efter klartecken om plats, senast 30 april till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Kungsholmen och ditt/era namn.





20 maj kl. 13 Runsa fornborg

Vandring till Runsa fornborg med Håkan Talling. Upplev vårens blommor och fåglar. Ta med egen kaffekorg och eventuellt kikare. Vi tar en fikapaus vid utsiktsberget. Vi träffas vid Hammarby apotek/Picchus café kl. 13 och samåker till Runsa.

Anmälan senast 11 maj till ulf.garding@spfvasby.se eller tel. 070-326 54 75.

Betala 30 kr, efter klartecken om plats, senast 15 maj till SPF bankgiro 5139-1456.

Märk betalningen med Runsa och ditt namn.



21 maj kl 11.30 Drottningholms slott

Följ med på en guidad visning av Drottningholms slott, år 1991 utnämnt till Sveriges första världsarv. Det är det bäst bevarade exemplet på ett kungligt slott uppfört på 1700-talet i Sverige. Samling kl 11.20 i slottets vestibul.

Anmälan senast 7 maj till Gunilla Ahlberg, e-post gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller tel. 0733-404056.

Betala 152 kr senast 14 maj, efter klartecken om plats, till

SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Drottningholm och ditt/era namn.

3 juni kl 13 Båtutflykt med passagerarbåten RAN

Följ med på en rundtur i lugnt tempo på c.a 1,5 timme med slussning i Järlasjön.

Vi samlas kl 12.45 vid Logårdstrappan (Gustaf III:s staty). Turen avslutas vid Kyrkbryggan, Kyrkviken i Nacka.

Anmälan senast 20 maj till

Iréne Jansson, irene.jansson@spfvasby.se
eller telefon 070-525 10 90.

Betala 181 kr, efter klartecken om plats, senast 27 maj till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen RAN och ditt/era namn.



16 juni kl.14.00

Rosersbergs slott

Följ med på en guidad visning till Rosersbergs slott, vackert beläget vid Mälarens strand.

Guidningen tar ca 45 minuter.

Slottet som uppfördes under 1600-talet är ett av de kungliga slotten och här har tiden stått stilla. Rummen står nästan

örörda från 1800-talets mitt, med välbevarade inredningar och samlingar.

Vi träffas utanför huvudentrén 13.50

Anmälan senast den 6 juni till Birgitta Björklund,

birgitta.bjorklund@spfvasby.se eller tel. 070-2586934. Kostnad 131 kr,

som betalas efter klartecken om plats, till SPF bankgiro 5139-1456 senast 10 juni. Märk betalningen: Rosersbergs slott och ditt namn.



Anmälan är obligatorisk och bindande.

Resorna är bokningsbara fr.o.m. den 14 januari.

Utförlig information om resorna finns på hemsidan.

Alla resor bokas genom resor@spfvasby.se

Chess i Helsingfors

20 – 22 mars, fullbokad. Kontakta Lena Fischbach, tel 070-8256624, senast den 17 januari angående eventuella återbudsplatser.

Arrangör: Björcks Buss och Viking Line.

Chess i Helsingfors II

På grund av stor efterfrågan erbjuder vi ytterligare en resa till Helsingfors och Svenska Teaterns uppsättning av Chess. Vi åker med Silja Serenade från Värtahamnen. I nedanstående priser ingår buss Upplands Väsby station – Värtahamnen t o r, resa i vald hyttkategori, 3-rätters middag i Tavolata Ristorante inkl två glas husets vin, öl eller cider samt kaffe och avec på utresan och Grande Buffet inkl drycker på hemresan, frukost på ut- och hemresa samt naturligtvis teaterbiljett (biljettkategori A).

Pris per person:

Del i hyttkategori A 2.575 kr

Del i hyttkategori Promenade 2.550 kr

Enkelhytt kategori A 2.920 kr

Enkelhytt kategori Promenade 2.870 kr

Tidtabell:

- Avresa från Upplands Väsby station tisdag 26 mars, exakt tid erhålls senare. Avresa med Silja Serenade kl.16.45. Ankomst Helsingfors onsdag 27 mars kl 10.30.
- Avresa från Helsingfors onsd 27 mars kl 17.00. Ankomst Stockholm fredag 28 mars kl 09.45, därefter buss till Upplands Väsby station. Bindande anmälan senast den 17 januari till resor@spfvasby.se eller per telefon till Lena Fischbach, 070-8256624. Ange önskad hyttkategori.

Betalning efter klartecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456. Märk betalningen med namn och "Chess II". Max 30 platser. OBS ta med giltig id-handling, till exempel körkort, pass eller nationellt id-kort. Arrangör: Tallink Silja.

Författarresa 2 april med Rosella

Möt Björn Hellberg, en av Sveriges mest produktiva författare med över 60 böcker, varav ca hälften i deckargenren. Han är dessutom en av världens främsta tennisexperter. Resans pris är 373 kr. I priset ingår anslutningsbuss, dagskryssning, bistolunch inkl dryck. Buss avgår kl 08.00 från Upplands Väsby station. Vi har 50 platser. Anmälan senast 1 mars. Betalning efter klartecken om plats, till SPF bankgiro 5139-1456, senast den 22 mars. Märk betalningen med namn och "författarresa".

Tag med giltig id-handling. Arrangör: Björcks resor och Viking Line. Kontakt: Inga-Lill Runermark, tel 070-6827892

Malta 7 – 13 april fullbokad, väntelista. Arrangör: ReseSkaparna.

Eksjö och Kalmar med glasbruksbesök

14 – 16 maj

Vi startar från Upplands Väsby station kl 08.00 och åker genom ett vårfagert Sverige söderut. Efter ett kaffestopp på vägen når vi Tindereds Lantkök, där vi äter lunch. Vi tar oss till Casimirsborgs Gård, där vi får visning av slottet och bronsåldersområdet. Vi fortsätter till Eksjö, en av Sveriges tre trästäder, där vi bor och äter en gemensam 2-rättersmiddag.



Dag två får vi en guidad promenadsightseeing i Eksjö, innan vi fortsätter mot Persson och Persson återbrukshytta i Åseda, där det är visning och lunch. Vi åker vidare mot Kalmar, stannar på Kosta Boda glasbruk, för visning av glasblåsning och ev. shopping på egen hand.

Vi fortsätter mot Kalmar, där vi bor och äter en gemensam 2-rättersmiddag på restaurang i Kalmar.

Dag tre är det besök och guidning på Kalmar slott samt lunch på slottsrestaurangen. Efter lunch styr vi norrut och gör ett stopp i Söderköping för em-kaffe och smörgås. Vi når Upplands Väsby station ca kl 19.00.

Resans pris är 6.300 kr/person del i dubbelrum, enkelrumstillägg 400 kr/natt. I resans pris ingår allt enligt programmet. Vi har 30 platser.

Anmälan senast 8 februari. Tidig anmälan rekommenderas, då platserna är begränsade. Arrangör: E E World Travel

Kontakt: Inga-Lill Runermark, tel 070-6827892

Sommarpromenader

Följ med på promenad En dag i veckan under juli månad gör vi en promenad. Max 15 personer/gång. Tag med giltig sl-biljett.

Var och en betalar sina kostnader.

Anmälan till inga-lill.runermark@spvasby.se, tel 070-6827892

Torsdag 4 juli promenerar vi runt Ålkistan och Bergianska Trädgården, en promenad för blomsterälskare, vi äter lunch på lämpligt ställe. Promenaden är 3,6 km. Vi träffas vid Upplands Väsby station kl 10.00 och tar oss dit kommunalt.

Onsdag 10 juli promenerar vi Birgittaleden. Tag med kaffe, smörgås eller vad du vill ha. Leden är 9 km. Vi går i lugn takt, det finns möjlighet för avstickare om man inte vill gå hela leden.

Vi träffas vid Fresta kyrka kl 10.00.

Onsdag 17 juli promenerar vi längs vattnet i natursköna Vinterviken och Ekensberg. Promenaden är 4,4 km. Vi äter lunch i Alfred Nobels gamla dynamitfabrik. Vi träffas vid Upplands Väsby station kl 10.00.

Onsdag 24 juli besöker vi "Skärgårdens huvudstad" Vaxholm. Promenaden är ca 2 km, beror också på hur långt var och en vill gå. Vi åker båt dit och buss tillbaka. Promenerar i Vaxholm och äter lunch på lämpligt ställe. Vi träffas vid Upplands Väsby station Obs! kl 09.00 för färd mot Stockholm och Strömkaen.

Onsdag 31 juli promenerar vi i Bellmans och misstänkta häxors fotspår på östra Södermalm. Promenaden är 4,2 km. Vi träffas vid Upplands Väsby station kl 10.00 för kommunal färd mot söders höjder.

Dalslands Kanal

20 – 22 augusti

Vi startar vår färd från Upplands Väsby station kl 08.00 mot Bengtsfors och Halmens hus, gör ett stopp för fm-kaffe i trakterna av Arboga och för lunch i Kristinehamn. Vi bor på First Hotell Bengtsfors, där vi också äter vår gemensamma middag.

Dag två gör vi en fantastisk 4,5 timmes färd med M/S Storholmen på Dalslands kanal, där vi också äter en härlig sjölunch.

Vi beundrar den fantastiska naturen och passerar de 19 slussarna.

Akvedukten i Håverud är unik och vi färdas med båt över såväl väg som järnväg. I Håverud har vi en stund på egen hand, där vi bl.a. kan besöka ett rökeri och en utställning. På vägen tillbaka stannar vi och utforskar de unika hållristningarna i Högsbyn. Vi äter en gemensam middag i slottsmiljö i Baldersnäs.

Dag tre åker vi till Björkboms herrgård i Karlskoga. Här bodde Alfred Nobel under sommarperioderna de sista åren av sitt liv. Vi tittar på hans skönlitterära boksamling, hans dödsmask av gips, medaljer och andra privata ting. Vi äter gemensam lunch under dagen.

Vi startar vår hemresa och stannar för en längre bensträckare och frivillig kaffepaus halvvägs. Vi beräknar vara tillbaka vid Upplands Väsby station ca kl 21.30. Resans pris är 5.199 kr/person del i dubbelrum. Enkelrumstillägg 500 kr. I resans pris ingår: Bussresa, reseledare Erik Sunnerstam, 1 fm-kaffe, 3 luncher, 2 middagar, båtresa på Dalslands kanal, entréer och besök enligt program. Vi har 35 platser.

Anmälan senast den 29 maj. Tidig anmälan rekommenderas, då platserna är begränsade. Arrangör: ReseSkaparna.

Kontakt: Maj-Louise Bengtsson, tel 070-4670697.

MOTION OCH FRISKVÅRD



Bordtennis

Vilundahallen, Start 8 jan.

Tisdag, kl. 10 och Onsdag kl. 09:30

Kontakt Hans Wennberg, 070-328 42 89

hans.wennberg@spfvasby.se

Terminsavgift 100 kr



Badminton

Vilundahallen, Start 8 jan.

Tisdag, kl. 10 och Onsdag kl. 09:30

Kontakt Åke Leverin, 070-545 83 05

ake.leverin@spfvasby.se

Terminsavgift 100 kr



Mattcurling

Vilundahallen

Tisdag, kl. 13-16

Start 8 jan.

Onsdag, kl. 09:30-12:30

Start 9 jan.

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



SPF Golftävling Kommer att spelas i maj.

Mer information kommer via mail och på vår

hemsida www.spf.se/vasby

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, ser vi gärna att du

framför dem till friskvårdskommittén. Kontakta då kenne@spfvasby.se

eller ring 070-610 71 30.

*Sök upp en promenadgrupp i din närhet.
Det ger dig möjlighet till regelbunden motion och möten.*

Promenad

Brunnby-Vik:

Mötesplats Närbutiken.

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

Kontakt Bengt Gustavsson, 08-590 327 85

bengt.gustavsson@spfvasby.se



Promenad

Sjukyrkoberget:

Mötesplats Gångbron vid Råbäcken.

Tisdag, kl. 10 Ta med fika.

Boule i stället för promenad under juli - augusti

Kontakt Chatarina Persson, 08-590 843 44

chatarina.persson@spfvasby.se

Stavgång

Mötesplats Runbyskolan.

Måndag, kl. 10

P-O Knuts, 070-817 21 45

p-o.knuts@spfvasby.se

Åke Leverin, 070-545 83 05

ake.leverin@spfvasby.se



Bangolf Kommer att spelas under sommaren.

Information via mail och hemsida.

Boule

Mötesplats Carlslund, Lindhemsvägen 43

Torsdag kl 10 från slutet av juli t.o.m augusti

Kontakt Bengt Gustavsson, 08-590 327 85

bengt.gustavsson@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 studiecirkel 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.

Handarbetsträff i Rubinen på Dragonvägen 88-90, kl 11-13

Vad kan Du göra med dina händer? Kom och låt dig inspireras, prova på, skapa, komma igång. Vi startar den 7 januari 2019 därefter måndagarna 4 februari, 4 mars, 8 april, 6 maj samt den 3 juni
Kaffe och smörgås finns att köpa för 20 kr. Anmäl dig till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller tel 08-590 806 22, mobil 070 748 18 59

7 jan kl 13-16 Kom och spela kort!

Canasta måndagen den 7 jan i Vilundahallen, tills vidare, Husarvägen 29. Välkomna till vårt glada gäng alla intresserade.
Kontakta Bengt Alm, bengt.alm@spfvasby.se eller tel och sms 070-547 92 59. Ingen avgift

9 jan 2019 Kom och spela kort

Gin rummy onsdagar kl 13.30-17.00. OBS! Ny lokal, Rubinen Väsby Centrum, Dragonvägen 88-90. Nya spelare är hjärtligt välkomna. Kontakta Margot Mårtensson, margot.martensson@spfvasby.se eller tel 08-590 816 86. Ingen avgift

30 jan Lyssna Klassiskt

Vi träffas varannan onsdag på Lindhem, Örvägen 2. Du är varmt välkommen till musikcirkeln. Kontakta Lennart Järnerud, lennart.jarnerud@spfvasby.se eller tel 08-590336 28. Ingen avgift

31 jan Litteraturgruppen

på Lindhem, Örvägen 2 varannan torsdag ojämn vecka. Kontakta Åke Höjertz
 ake.hojertz@spfvasby.se eller tel 070 391 5795.
 Ingen avgift

**Kommungruppen startar 7 feb kl 14.00**

Studiecirkeln för dig som är intresserad att vara med och diskutera och påverka i kommunala frågor som rör oss äldre. Vi träffas torsdagar 7/2, 7/3, 4/4 samt den 2/5 på Lindhem, Örvägen 2, Vuxenskolan
 Upplysningar och anmälan sten.deutgen@spfvasby.se eller tel 08-590813 35, 070-996 24 43. Ingen avgift

11 feb Hitta nya sticksätt!

Tappat stickinspirationen? Vill du förfina Din stickning? Vi lär oss trix och knep utifrån Japansk stickteknik. Du är välkommen att under 5 tillfällen få inspiration till nya sticksätt.
 Lokal Lindhem, Örvägen 2. Ledare Lotta Brandt från Sprätthönorna.
 Pris 550 kr vid minst 7 deltagare.
 Anmälan senast den 8 feb till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller tel 590 80622 mobil 070 748 1859.

27 feb 10-12.30 Släktforskning

Vilka är dina förfäder? Kurs i släktforskning, startar den 27 febr och kommer att omfatta 7 tillfällen, ledare är Kent Wallenbro mycket erfaren släktforskare. Tillfälle kommer att ges till en prenumeration på Arkiv Digital under en period. Kursen äger rum på Lindhem, Örvägen 2. Kostnad 575 kr beroende på antalet deltagare.
 Anmälan om deltagande till ingrid.nasholm@spfvasby.se senast den 20 febr telefon 08 590 80622 eller 070 748 1859.





Man kan höra vad någon ser.
Man kan känna vad någon hör.
Man kan räcka sin vän en hand
och komma närmare varann.

KERSTIN LINDGREN

Glädje är inte något som ramplar över oss,
utan resultatet av ett medvetet sätt att leva.

R. FOSTER

När vi längtar efter ett liv utan svårigheter,
påminn oss då om att
ekar växer sig starka i motvind och att
diamanter framställs under tryck.

PETER MARSHALL

Att älska sig själv
är början på en livslång romans.

OSCAR WILDE

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

Kostnad 50 kr. Lunch, 11.00 – 13.00, á 60 kr betalas i restaurangen.

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

- 16/1 * Mamma Mia! Here we go again! 125 min
- 23/1 I called him Morgan En thrillerdokumentär om jazzmusikern
Lee Morgan, hans död och ett svunnet New York. 91 min
- 30/1 Cinema Paradiso En vacker, mänsklig och rolig film om en
italiensk biografis uppgång och fall. 120 min
- 6/2 * Three Billboards outside Ebbing, Missouri En film som har allt!
Den handlar om Mildred som söker sin dotters mördare. 115 min
- 13/2 Trädgårdsgatan En svensk film om Eric och Elin som möts igen
som vuxna och återupplever en magisk ungdomssommar. 110 min
- 20/2 3000 miles to Graceland Fem rånare genomför ett rån under en
Elvis Presley-vecka i Las Vegas. Rånnet lyckas, men sen? 115 min
- 6/3 * Ocean 's 8 Åtta kvinnor planerar sitt livs stöt och bytet är 150
miljoner dollar. Inget får gå fel, de ska lyckas! 110 min
- 13/3 In Darkness Sofia, en blind pianist, hör ett slagsmål i lägenheten
ovanför. Hon riskerar livet i jakten på vad som hände. 100 min
- 20/3 *A mighty heart En sann berättelse om sökandet efter Daniel Peak
som blev kidnappad av terrorister i Karachi, Pakistan. 117 min
- 27/3 Cést la vie Från morgon, dag, kväll och natt får vi följa alla dem
som förverkligar dina drömmars bröllopsfest. 117 min
- 3/4 Ester Blenda Hon var en svensk journalist och författare som
under tidigt 1900-tal ”wallraffade” och reste världen runt. 89 min
- 10/4 360 En dramathriller som tar oss med genom Europas storstäder
där vi får möta människor och deras upplevelser av kärlek. 109 min
- 24/4 * Nothing like a Dame Eileen Atkins, Judi Dench, Joan Plowright
och Maggie Smith berättar om sin 50-åriga vänskap. 84 min
- 8/5 * Unga Astrid Filmen skildrar Astrid Lindgrens tidiga liv. 123 min
- 15/5 En sista semester En nostalgisk komedi om ett omaka gift par
som rymmer och ger sig ut på en roadtrip i USA. 112 min

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

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

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

Styrelse

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

Valberedning

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

Revisorer

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

Friskvårdskommitté

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

Resekommitté

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

Programkommitté

Gunnevi Norgren 073-659 86 20
 Birgitta Björklund 070-2586934
 Christina Hansson 073-672 09 62
 Gunilla Ahlberg 073-340 40 56
 Ingrid Näsholm 070-748 18 59
 Irene Jansson 070-525 10 90
 Per-Olof Bergman 070-580 19 40

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

Kalendarium med sidhänvisning		sid nr
Månadsmöte 28 jan, Årsmöte 20 febr(obs onsdag) månadsmöten 25 mars, 29 april, 27 maj.		5-7
Jan	7 Handarbetsträff, Rubinen startar	22
	7 Canastagruppern startar	22
	8 Bordtennis startar	20
	8 Badminton startar	20
	8-9 Mattcurling startar	20
	9 Gin rummy gruppen startar	22
	16 Pahléns fabriker	8
	24 Brandstationen Upplands Väsby	8
	30 Lyssna klassiskt startar	22
	31 Litteraturcirkel startar	23
Febr	4 Pubafton Scandic "Lilla Blå"	8
	7 Kommungruppen startar	23
	11 Hitta nya sticksätt	23
	13 Vårcafé	9
	14 Scaniamuseet, Marcus Wallenbergshallen	9
	19 Nationalmuseet	9
	27 Släktforskning startar	23
	27 Pressbyråns museum	10
	28 Seniormässa Messingen	10
Mars	5-6 Olle Olsson Hagalund	10
	12 Stora Synagogan	10
	13 Vårcafé	11
	18 Pub afton Scandic "Lilla Blå"	11
	19 Vikingaliv, Djurgåren	11
	20-22 Chess	16
	26-28 Chess II	16
	28 O'Learys , Mall of Scandinavia	12
April	2 Författarresa med Rosella	16
	3 O'Sofina, Nockeby torg	12
	7-13 Maltaresa	17
	10 Vårcafé	12
	25 Bussutflykt Nynäshamn	13
Maj	6 Pub afton Scandic "Lilla Blå "	13
	7 Från Stadshuset till Kungsholmstorg	13
	14-16 Resa Eksjö och Kalmar	16
	20 Runsa Fornborg	14
	21 Drottningholms slott	14
Juni	3 Båtutflykt med Passagerarbåten Ran	15
	16 Rosersbergs Slott	15
Juli	4 Promenader	17
Aug	20-22 Resa Dalsland	19