

SPF
SENIORERNA

i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM HÖSTEN 2019



Hänt under våren 2019

Vid årsmötet tackade vi de avgående styrelseledamöterna, Birgitta Högelin, Christina Hansson, Kenne Svensson och valberedningens Lars Hansson.

Vi välkomnade Gunnevi Norgren, Britt Söderlund, Lena Fischbach och Annikka Genberg till styrelsen och Marwin Höglöv till valberedningen. Ledamöternas respektive ansvarsområden hittar du på sidorna 22-23.

Under våren har vi haft ett flertal möten med den nytilträdde ordföranden för Kultur- och fritidsnämnden i kommunen. Ett folkhälsobidrag avsett för seniorföreningarna i Upplands Väsby införs, vilket är mycket positivt. Vidare har vi fört samtal om hur bokningsproceduren kring våra månadsmöten kan anpassas till seniorföreningarnas önskemål. Vi har fått signaler, som kan tolkas som att vi snart får till en lösning som passar alla parter. Ett nytt möte under hösten är redan planerat.

Vi ändrar decembermötets förtäring, såtillvida att en god julinspirerad skinksmörgås med kaffe, te och saffransdröm serveras. Ett vegetariskt alternativ kommer också att erbjudas.

Välkommen att ta del i våra aktiviteter och vår gemenskap!

Ulf Grufman

Ordförande, SPF Seniorerna i Väsby

Du som vill bli medlem i SPF Seniorerna i Väsby

kontaktar vår medlemssekreterare Siv Rosenqvist via telefon eller e-post.

Uppgifterna hittar du på sidan 22. Årsavgiften är 260 kronor.

Välkommen!

4 MÅNADSMÖTE

6 KALENDARIUM - PÅ GÅNG

14 RESOR

17 MOTION OCH FRISKVÅRD

20 STUDIECIRKLAR

22 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 och om kommande aktiviteter.

Här finns också aktuellt programblad.

Alla medlemmar i SPFseniorerna i Väsby hälsas varmt välkomna
till våra medlemsmöten i Messingen, Love Almqvists torg 1
Vi börjar kl 14.00 i scenrummet med underhållning.
Därefter blir det förenings- och samhällsinformation,
servering och lotterier i matsalen.

För att underlätta vår planering av kaffeserveringen
är vi tacksamma för anmälan, se programpunkt.

Kassan stänger kl 13.50
Entréavgift 50 kr betalas
med sedlar eller Swish 123 227 81 58



16 sep Stockholm på trekvart

”En timme med konst och konstigheter” Eva-Karin Gyllenberg
mångårig journalist på DN och Stockholmsexpert, kåserar
om stort och smått i många av Stockholms offentliga miljöer.
Anmälan till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 77 95
Ann-Lis Larsson, senast 11 sep.
Entréavgift se gula rutan.

14 okt Grabbarna från Eken

Grabbarna från Eken är den ungdomliga duon med hjärta för den svenska och irländska vismusiken. Repertoaren ur den svenska visskatten, så som Olle Adolfsson, Cornelius Vreeswijk, Evert Taube m.fl. blandas med svängiga visor från Irland. Anmälan till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast 9 okt. Entréavgift se gula rutan.



11 nov Från det Röda huset till Vita huset

K-G Bergström talar om sin ovanliga journalistiska karriär, men kommenterar också senaste nytt i politiken. K-G Bergström visar intressanta bilder från karriären. Anmälan till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast den 6 nov. Entréavgift se gula rutan.



9 dec Opera till ”alla överallt” med Divine

Divine som består av sopranerna Gabriella Lambert-Olsson och Caroline Gentile sjunger både opera, operett och moderna klassiker. De har uppträtt på bl.a. Nobelfesten, Allsång på Skansen och Dalhalla, medverkat i många olika radio- och TV-program och turnerat över hela världen.

Därefter serveras i matsalen en julinspirerad skinksmörgås med kaffe, te och saffransdröm.

Obligatorisk anmälan till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson senast 30 nov.

Anmäl om du vill ha vegetariskt alternativ. Deltagarantalet är begränsat så anmäl i god tid. Efter klartecken om plats betala 80 kr till SPF bankgiro 5139-1456 senast 5 dec, märk betalningen med förtäring och ditt/era namn.



Anmälan och betalning

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

**Anmälan är obligatorisk
och bindande.**

***OBS! Ingen anmälan
före 19 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 Seniorerna
i Upplands Väsby
i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan*

Önskas sällskap till fikat? Välkommen till "Rubinen"

som du hittar i gången intill Väsby Rehab på
Dragonvägen 88.

Här serveras kaffe med smörgås för 20 kr.

Öppet må-tor 10-13 samt fre 11-13.

Ej fredagar i juni-augusti och december.

SPF ansvarar för måndagarna i samarbete med
PRO, Röda Korset, Svenska kyrkan och
kommunen. Hoppas vi ses!

10 sep kl 11.30 Drottningholms slott

Visningen i maj blev snabbt fulltecknad, nu
kommer en ny möjlighet att följa 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. Anmälan senast
27 aug till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller
073-340 40 56. Betala 152 kr senast 3 sep efter
klartecken om plats. Märk betalningen
Drottningholm och ditt/era namn.

18 sep kl 09.00 Besök på Svenskt Tenn

Strandvägen 5

Vi får en guidning med bildvisning och rund-
vandring i butiken. Svenskt Tenn grundades
1924 av Estrid Ericsson, som tio år senare knöt
Josef Frank till företaget. Som avslutning serve-
ras te och kaka. Anmälan senast 4 sep till
gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller 073-340 40 56.
Betala 239 kr senast 11 sep efter klartecken om
plats. Märk betalningen Svenskt Tenn och ditt/
era namn.

23 sep kl 18.00

Traditionsenlig kräft-/räkskiva

Även i år är du välkommen till Scandic "Lilla Blå". I menyn ingår: Välkomstdrink, kräftor (ca 12-14 st. /person) alternativt räkor, västerbottenpaj, sallad, baguette, smör och ost samt kaffe. Kostnad 370:- kr resp. 330:- kr betalas direkt till Scandic vid ankomst, dryck tillkommer. Anmälan senast 14 sep till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. OBS! Max 40 deltagare!



25 sep kl 13.00 Höstcafé

Lindhem, Örvägen 2.

Lotten Juhlin, hållbarhetsstrateg på Upplands Väsby kommun, berättar om sitt arbete, kommunens policy och vad planerna framöver innebär. Ingen föranmälan, vi bjuder på kaffe/te. Bussar 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!

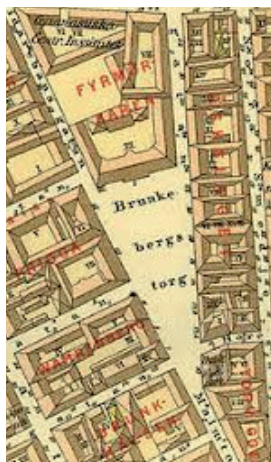
26 sep kl 10.00 Bussutflykt till Norrtälje och Pythagoras

Avresa från Väsby station kl 10.00 och åter senast kl 16.00.

Följ med Lasse Wahlström på en tur upp över Roslagen för att i Norrtälje bl.a. besöka Pythagoras industrimuseum. Det är en gammal fabrik som i början på 1900-talet tillverkade tändkulemotorer till båtar och exporterade till världens alla hörn. När fabriken lades ned på 50-talet lämnade man allt intakt och låste helt enkelt igen byggnaden. Att kliva in genom fabriken dörrar är som att få uppleva ett törnrosalott där tiden stått still. Nu har ett sällskap öppnat "slotter" och med en duktig guide visas vi runt i de tidstypiska lokalerna. Vi äter en gemensam lunch efter visningen. Pris: 460 kr/person, vilket inkluderar lunch och entré. Anmälan senast 18 sep till ulf.garding@spfvasby.se eller 070-326 54 75.

Betala 460 kr efter klartecken om plats. Märk betalningen med Norrtälje och ditt/era namn.





30 sep kl 13.30 Vandring på Norrmalm

Följ med på en ny vandring med Eliane Högberg. Vi samlas vid Operan på Gustav Adolfs torg och tar oss bl.a. förbi S:t Jacobs kyrka, Västra Trädgårdsgatan, det spännande Tändstickspalatset och Brunkebergstorg. Vi avslutar vandringen vid S:ta Clara kyrka. Anmälan senast 16 sep till irene.jansson@spfvasby.se eller 070-525 10 90. Betala 111 kr senast 23 sep efter klartecken om plats. Märk betalningen Norrmalm och ditt/era namn.

3 okt kl 18.00 O`Sofina

Nockeby Torg, Bromma

Bli inspirerad av vad höstens och vinterns mode erbjuder i denna välsorterade klädaffär. Vi bjuds på bubbel och små snittar samt tips om klädval, färger m.m. Möjlighet att handla med hjälp av den kunniga personalen. Begränsat antal platser. Anmälan senast 25 sep till gunnevi.norgren@spfvasby.se eller 073-659 86 20. Ingen avgift, men om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

8 okt kl 11.30 "Kvinnliga pionjärer"

Ersta Diakoni, Erstagatan



1851 öppnade Sveriges första utbildade sjuksköterska och diakonissa, Marie Cederschiöld, sjukhus och utbildning för kvinnor. Möt henne, port-syster Maria, syster Greta på oblatbageriet, barnen i barnhemmet och många fler i Ersta museum. Anmälan senast 1 okt till irene.jansson@spfvasby.se eller 070-525 10 90. Ingen avgift, men om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

10 okt kl 11.00 Stockholms Stadsbibliotek

Sveavägen 73

Följ med på en visning av Stadsbiblioteket, Sveriges största folkbibliotek med ca 410.000 böcker. Byggnaden invigdes 1928 och benämns ibland Asplundhuset efter arkitekten Gunnar Asplund, som även planerade parken i bibliotekets närhet.

Anmälan senast 26 sep till

gunilla.ahlberg@spfasby.se eller 073-340 40 56.

Betala 145 kr senast 3 okt efter klartecken om plats.

Märk betalningen Stadsbiblioteket och ditt/era namn.



15 okt kl 11.30 och 13.30 Nationalmuseum

Nyfiken på: Samlingarna. Museets nya presentation av samlingarna som slingrar sig längs med en tänkt tidslinje genom de vackra salarna.

Vi möter variation och genrer och upplever Nationalmuseum i dess nya skepnad. Anmälan senast 4 okt till gunnevi.norgren@spfasby.se eller 073-659 86 20, ange om du vill gå 11.30 eller 13.30.

Betala 79 kr efter klartecken om plats senast 10 okt.

Märk betalningen med Nationalmuseum och ditt/era namn.

22 okt kl 13.00 Leksaksmuseet

Tidö Collection of Toys & Comics har flyttat till Bergrummet på Skeppsholmen. Den unika leksakssamling som visas här i Bergrummet består av närmare 40 000 föremål, vilket gör den till norra Europas största leksakssamling. I museet finns även en avdelning med serietidningar.

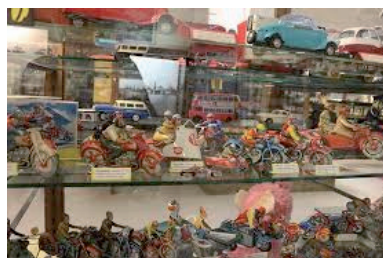
Vi gör en 1,5 timme (Fullt Ös-turen) lång vandring i både leksaks- och seriedelen.

Efter visningen dricker vi en kopp kaffe.

Anmälan senast 14 okt till peo.bergman@spfasby.se eller

070-580 19 40. Betala 221 kr efter klartecken om plats senast 17 okt.

Märk betalningen Leksaksmuseet och ditt/era namn.





23 okt kl 13.00 Stockholms stadshus

Vi besöker vårt vackra Stadshus på Kungsholmen. Arkitekt Ragnar Östberg ska ha inspirerats av Dogepalatset och Markuskyrkan i Venedig när han ritade stadshuset. Vi får se de kända salarna Blå Hallen, Gyllene salen och Prinsens galleri.

Anmälan senast 10 okt till

birgitta.bjorklund@spfvasby.se, eller

070-258 69 34. Betala 75 kr senast 17 okt, efter

klartecken om plats. Märk betalningen Stadshuset och ditt/era namn.



28 okt kl 18.00 Pub-afton 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 20 okt till peo.bergman@spfvasby.se eller

070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. OBS! Max 40 platser!

30 okt kl 13.00 Höstcafé

Lindhem, Örvägen 2. Stadsträdgårdsmästare Nils Odén kommer på besök och berättar om sina olika projekt i Väsby kommun. Ingen föranmälan.

Vi bjuder på kaffe/te. Bussar 545 och 524, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!



5 nov kl 11.00 Kungliga Operan

Gustaf Adolfs torg 2

Upplev operahuset på ett nytt sätt. Följ med på en guidad tur under en timme, där vi får se hur det ser ut bakom kulisserna, under scenen, konst i huset, guldfoajén och kungliga logen. Anmälan senast 22 okt till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller

073-340 40 56. Betala 203 kr senast 29 okt efter klartecken om plats. Märk betalningen Operan och ditt/era namn.

13 nov kl 12.30 O'Learys

Vi träffas på O'Learys i Mall of Scandinavia och äter lunch. Därefter går vi till deras aktivitetshall, där vi roar oss med olika aktiviteter, bowling, shuffelboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag utlovas. Anmälan senast 3 nov till peo.bergman@spvasby.se eller 070-580 19 40. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O'Learys. Obs! Max 20 platser.



14 nov kl 11.00 Jorden runt på 100 minuter

På biografen Grand, Sveavägen 45, visas denna fantastiska film från Anders Hansers jorden runt-expedition med anledning av att Anders Hansers produktion AB firar 40-årsjubileum. Vi besöker bl.a. Eldlandet, Galapagos, Påskön, Borneo, Papua Nya Guinea och Japan.



Anmälan senast 1 nov till birgitta.bjorklund@spvasby.se eller 070-258 69 34. Betala 165 kr senast den 7 nov efter klartecken om plats. Märk betalningen med Hansers bio och ditt/era namn.

18 nov kl 18.00 Pub-afton 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 nov till peo.bergman@spvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. OBS! Max 40 platser!

20 nov kl 13.00 Höstcafé

Lindhem, Örvägen 2. Det byggs mycket i kommunen och invånarantalet växer. Alarik von Hofsten från stadsbyggnadskontoret berättar om utvecklingen i Upplands Väsby. Ingen föranmälan, vi bjuder på kaffe/te. Buss 524 eller 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkomna!



21 nov kl 11.15 och 13.15

Sven-Harrys konstmuseum

Eastmansvägen 10

Guidad visning av Sven-Harrys hem och konstsamling i ca 45 min. Den fokuserar på den privata konstsamlingen och dess historia samt inredning. Efter visningen finns möjlighet, att på egen hand se den aktuella utställningen i konsthallen. Anmälan senast 7 nov till

irene.jansson@spfasby.se eller 070-525 10 90.

Ange om du vill gå kl 11.15 eller 13.15. Betala 176 kr senast 14 nov efter klartecken om plats. Märk betalningen Sven-Harrys och ditt/era namn.

25 nov kl 11.00 Konstvisning i tunnelbanan



Följ med på en konstupplevelse i tunnelbanan.

Vi reser från Västra skogen till Akalla och proffsiga Marie Andersson blir vår guide.

Stationerna vi stannar vid är rikligt och färgglatt utsmyckade. Alla ska ha giltigt färdbiljett.

Anmälan senast 11 nov till

birgitta.bjorklund@spfasby.se, eller

070-258 69 34. Betala 98 kr senast 18 nov efter klartecken om plats. Märk betalningen Konstvisning och ditt/era namn.



30 nov kl 15.00 Kulpås©en

i scenrummet Messingen.

SPF Seniorernas revygrupp Kulpås©en framför föreställningen "Gubbröra".

En varierande underhållning med sång, musik, dans och sketcher. Välkomna!

Ta gärna med vänner och bekanta.

Avgift 100 kr/person.

Biljetter säljs från 1 sep i Messingens reception, 08-590 973 00 eller,

www.upplandsvasby.se/messingen.

Endast kortköp.

Obs! Biljettköp endast enligt ovan.

Ingen betalning via SPF:s bankgirokonto.

5 dec kl 14.15 Stadsmuseet

Ryssgården, Södermalm

Välkommen på visningen av "Museets Guldorn",

Stadsmuseets nya utställning som berättar om Stockholms historia från 1527 till idag.

Guidningen tar ca 50 min. Vi rör oss på museets tre plan, vilket innebär flera förflyttningar och trappor, hiss finns.

Anmälan senast 21 nov till irene.jansson@spfvasby.se eller 070-525 10 90.

Betala 54 kr senast 28 nov efter klartecken om plats. Märk betalningen Stadsmuseet och ditt/era namn.

16 dec kl 15.00

JUL-PUB på Scandic "Lilla Blå"

Stort julbord med julbordets alla läckerheter. Kostnad 345 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten.

Dryck tillkommer.

Anmälan senast 9 dec till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40.

OBS! Max 40 platser!



Anmälan och betalning

Resekommittén
hälsar alla varmt
välkomna.

**Anmälan är
obligatorisk och
bindande.**

**Resorna är
bokningsbara fr.o.m
19 augusti.**

Utförlig information
om resorna finns på
hemsidan.

Alla resor bokas genom
resor@spfvasby.se

I samband med resorna
kan vi komma att dela
ut en deltagarförteck-
ning och ta bilder till
hemsidan.

Meddela oss vid bok-
ning, om du inte vill
vara med på en sådan
förteckning eller bild.

Dalslands kanal – fulltecknad.
Albanien och Montenegro – fulltecknad.

7 okt kl 14.00

Messingen, Scenrummet.

Information med
bildvisning om
Färöarna

– De gröna öarna.

Christer Kullberg,
CKs Resor håller
information om

ett annorlunda och

spännande resmål. Missa inte detta.

Ingen anmälan behövs. Varmt välkommen!



26 och 28 nov

Julbordsresor – Eklundshof Uppsala

med guidad visning i Tropiska Växthuset.

Buss avgår från Upplands Väsby station kl.08.45

båda dagarna, återresa från Uppsala kl. 14.30,

ankomst Upplands Väsby station ca kl.15.30.

Vi börjar med guidad visning av Tropiska
Växthuset mellan

kl.10.00-11.00.

Busstransport
till Eklundshof,

som har anor från

1768. Efter ett

sekel i försvarets

tjänst, S1, är åter

Eklundshof, från

1983 restaurerat

och välkomnar



gäster från när och fjärran. Vi börjar med glögg utanför vid eldarna och avnjuter därefter ett härligt julbord inkl. bordsvatten och julmust kl. 12.00.

Övriga drycker och starkvaror betalas separat.

Vi har 45 platser per gång. Anmälan senast 8 nov. Se gula rutan.

Kostnad: 570 kr/person betalas till SPF bankgiro 5139-1456, senast 15 nov, efter klartecken om plats. Märk betalningen med julbord, datum och namn. Kontakt: Inga-Lill Runermark, 070-682 78 92.

Arrangör: Ellenius Buss

2020

17-18 mars Vinprovningsresa – Cinderella

Följ med på denna trevliga vinprovningsresa med Viking Lines Cinderella. I priset ingår: Hytt Seaside/Inside Comfort (dubbelbädd 140 cm). Tre-rätters à la-carte middag inkl dryck. Premiumfrukost i à la-cartematsalen inkl 1 glas bubbel. Vinprovning. Lyxig Skagensmörgås efter vinprovningen.

Buss t.o.r Upplands Väsby station – Vikingterminalen. Pris per person: Seaside Comfort 1.329 kr. Inside Comfort 1.069 kr. Priset gäller vid minst 30 deltagare. Anmälan senast: 29 jan 2020. Se gula rutan. Betalning efter klartecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456 senast 21 febr 2020. Märk betalningen med namn och vinprovning. OBS! Tag med giltig id-handling. Kontakt: Inga-Lill Runermark, tel 070-682 78 92.

Arrangör: Björcks Buss och Viking Line.



Bryssel 15-18 april

Bryssel, denna fantastiska stad med så många pampiga byggnader.

Grand Place, ett av världens vackraste torg.

Bryssel är gourmandernas paradiset.

Buss avgår från Upplands Väsby station kl. 05.00 till Arlanda. Vårt flyg avgår kl. 07.05 och vi landar i Bryssel kl. 09.20.

Vi startar med sightseeing i buss, besöker EU-parlamentets visitors desk, därefter lunch och





vidare sightseeing. Ca kl. 15.00 incheckning på Thon Hotel Brussel City Center. Egen tid till kl.18.00, då vi äter gemensam välkomstmiddag. Dag två efter frukost, kl. 09.00, åker vi på en heldagsutflykt till Brügge, som är en av de trevligaste städerna i Belgien. Brügge är stolt kallad "Little Venice of the North", med sin vackra utsikt över bl.a. Beguinage och kärlekens sjö.

Beguinage ett av Unescos världsarv, grundades 1245 som hem för ensamstående kvinnor, som ville leva ett fritt liv utan löften, till skillnad från klosterlivet. I dag är det kloster för benediktinska nunnor.

Vi besöker Historium, äter en god lunch och avslutar vårt besök i Brügge med kanalbåtstur. Åter på hotellet, ca kl. 18.00. Middag på egen hand.

Dag tre efter frukost, kl. 10.00, promenadsightseeing med en lättare lunch bestående av provsmakning av det goda Bryssel, såsom ostar, korvar, belgiskt öl m.m. Turen avslutas ca kl. 14.30, därefter egen tid att upptäcka Bryssel. Kl. 19.00 Avslutningsmiddag.

Dag fyra efter frukost, kl. 09.00, transfer till flygplatsen för hemresa.

Vårt flyg avgår kl. 11.50 och vi landar på Arlanda kl.13.00. Busstransport till Upplands Väsby station. Pris: 8.195 kr/person del i dubbelrum, 9.545 kr/person i enkelrum. Priset gäller vid 30 deltagare.

Anmälan senast: 30 sep 2019.

Kontakt: Inga-Lill Runermark, 070-682 78 92.

Arrangör: EE World Travel



12-13 maj 2020 En tvådagarsresa till Grythyttan och Måltidens Hus med avstickare till både Nora och Norberg. Mer information och anmälan till denna resa kommer att finnas i vårprogrammet 2020.



Promenader/stavgång

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

Brunnby-Vik: Mötesplats Närbutiken.

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

Kontakt Bengt Gustavsson, 073-680 68 25 bengt.gustavsson@spfvasby.se

Sjukyrkoberget: Mötesplats gångbron vid Råbäcken.

Tisdag och torsdag kl 10. Start början sep.

Tisdag, kl.10. Obs! Ta med fika. Kontakt Chatarina Persson,

08-590 843 44, chatarina.persson@spfvasby.se

Torsdag kl.10. Kontakt Hans Forsén, 070-576 18 97,

hans.forsen@spfvasby.se

Runby: Mötesplats Runbyskolan. Vid start och mål för motionsslingorna eller Väsby station. Måndag kl. 9.40 vid stationen eller kl 10 vid Runby-

skolan - Året runt. Kontakt P-O Knuts, 070-817 21 45

p-o.knuts@spfvasby.se eller Åke Leverin, 070-545 83 05

ake.leverin@spfvasby.se

Aktivera dig för att leva längre och bättre

Har du några idéer och förslag på friskvårdsaktiviteter, ser vi gärna att du framför dem till friskvårdskommittén. Kontakta då Britt Söderlund

070-602 03 36 eller britt.soderlund@spfvasby.se



Tisdag den 3 sep kl 13 Seniordag ”Stenkul på Vilundavallen”

Vi träffas på Vilundavallen för olika enkla prova-på aktiviteter utomhus för balans, styrka och kondition. Ingen avgift.

Vi bjuder på kaffe med tilltugg.

Detaljer kommer i mail och på hemsidan www.spf.se/vasby.

Kontakt Åke Leverin 070-545 83 05

ake.leverin@spfvasby.se



SPF Golftävling kommer att spelas i september.

Kontakt Britt Sule 070-663 70 25

britt.sule@spfvasby.se

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



Bowling i Sigma Ingen föränmälan.

Kostnad 30kr/serie, betalas på plats.

Startar 28 aug.

Onsdagar kl 11.30

Kontakt Margaretha Böhlander 070-818 09 40
eller margaretha.bohlander@spfvasby.se

Aktiviteter i Vilundahallen

Alla aktiviteter startar 24 sep.

Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr.

Betalas efter 3 ggr prova-på till SPF bankgiro 5139-1456.

Bordtennis

Tisdagar kl. 10-12

Fredagar kl. 10-12

Kontakt Hans Wennberg, 070-328 42 89

hans.wennberg@spfvasby.se



Badminton

Tisdagar kl. 10-12

Fredagar kl. 10-12

Kontakt Åke Leverin, 070-545 83 05

ake.leverin@spfvasby.se



Mattcurling

Tisdagar kl. 13-16

Fredagar kl. 10-13

Kontakt Thore Lundström

070-671 86 20

thore.lundstrom@spfvasby.se

Britt Sule

070-663 70 25

britt.sule@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

Har du 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.

12 aug kl 13.00-16.00 Kom och spela kort!
Canasta, måndagar. Tills vidare i Vilundahallen. Husarvägen 29. Kontakta Bengt Alm, bengt.alm@spfvasby.se eller 070-547 92 59. Ingen avgift. Välkommen till vårt glada gäng.

28 aug kl 10.00-12.15 Lyssna Klassiskt
Lindhem, Örvägen 2.
Vi träffas varannan onsdag. Varmt välkommen. Kontakta Åke Höjertz ake.hojertz@spfvasby.se eller 070-391 57 95. Ingen avgift

29 aug kl 10.00-12.15 Litteratursirkel
Lindhem, Örvägen 2.
Vi träffas varannan torsdag ojämn vecka. Kontakta Åke Höjertz ake.hojertz@spfvasby.se eller 070-391 57 95. Ingen avgift

Handarbetsträff Rubinen kl 11.00-13.00
Dragonvägen 88-90.
Vad kan Du göra med dina händer? Kom och låt dig inspireras, prova på, skapa, komma igång. Vi startar 2 sep, därefter måndagarna 30 sep, 4 nov samt 2 dec. Kaffe och smörgås finns att köpa för 20 kr. Anmäl dig till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 08-590 806 22, 070-748 18 59

11 sep kl 13.30-17.00 Kom och spela kort
Rubinen, Dragonvägen 88-90.
Gin rummy onsdagar. Nya spelare är hjärtligt välkomna. Kontakta Margot Mårtensson, margot.martensson@spfvasby.se eller 08-590 816 86. Ingen avgift

12 sep kl 10.00-12.15 Litteraturcirkel

Lindhem Örvägen 2. Vi träffas varannan torsdag, ojämn vecka. Vi välkomnar nya deltagare. Kontakta Birgitta Engberg, birgitta.engberg@spfvasby.se eller 08-590 343 09. Ingen avgift

16 sep kl 13.00-15.15 Vi jobbar med virknålen

Lindhem, Örvägen 2. Dubbelvirkning, virkad nålbindning, krokning. Du är välkommen att under 5 tillfällen få inspiration till nya virksätt. Ledare Lotta Brandt från Sprätthönorna. Pris 580 kr vid minst 7 deltagare. Anmälan senast 11 sep till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 08-590 80 622, 070-748 1859

3 okt kl 14.00 -16.30 Kommungruppen

Lindhem, Örvägen 2. Startar studiecirkeln för dig som är intresserad att vara med och diskutera och påverka i kommunala frågor som rör oss äldre. Vi träffas torsdagarna 7 nov samt 5 dec. Upplysningar och anmälan sten.deutgen@spfvasby.se eller 08-590 813 35, 070-996 24 43. Ingen avgift

16 okt 10.00-12.15 Släktforskning Vilka är dina förfäder?

Lindhem, Örvägen 2. Kursen omfattar 7 tillfällen, ledare Kent Wallenbro. Tillfälle ges till en prenumeration på Arkiv Digital under en period. Kostnad 575 kr beroende på antalet deltagare. Anmälan senast 11 okt till ingrid.nasholm@spfvasby.se, 08-590 806 22, 070-748 18 59.

Väva i kassett!

Vi har lokal på Holmvägen 7. Vi är ett glatt gäng som lär oss mer om vävning och samtidigt har trevligt tillsammans. Vissa förkunskaper behövs. Lediga platser finns. Vill du komma med? 600 kr/termin. Kontakta Vuxenskolan för mer information. camilla.brannback@sv.se, 08-120 551 04.

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

Bankgiro: 5139-1456 Org.nummer 814801-0575

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
Lena Fischbach 070-825 66 24	lena.fischbach@spfasby.se , styrelsesekreterare
Gunnevi Norgren 073-659 86 20	gunnevi.norgren@spfasby.se , program
Britt Söderlund 070-602 03 36	britt.soderlund@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
Annikka Genberg 070-533 37 34	annikka.genberg@spfasby.se , ersättare

Valberedning

Marwin Höglöv 070-835 14 35	marwin.hoglov@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
Lennart Svensson 076-828 38 32	lennart.svensson@spfasby.se
Birgitta Öberg 070-511 80 46	birgitta.oberg@spfasby.se , ersättare
Lisbeth Jerkéus 070-734 60 04	lisbeth.jerkeus@spfasby.se , ersättare

Friskvårdskommitté

Britt Söderlund 070-602 03 36	britt.soderlund@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
Hans Forsén 070-576 18 97	hans.forsen@spfasby.se

Resekommitté

Inga-Lill Runermark 070-682 78 92
sammankallande
Maj-Louise Bengtsson 070-467 06 97
Ginger Rengart 073-262 15 50

inga-lill.runermark@spfvasby.se,
maj-louise.bengtsson@spfvasby.se
ginger.rengart@spfvasby.se

Programkommitté

Gunnevi Norgren 073-659 86 20
Birgitta Björklund 070-258 69 34
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@spfvasby.se
birgitta.bjorklund@spfvasby.se
gunilla.ahlberg@spfvasby.se
ingrid.nasholm@spfvasby.se
irene.jansson@spfvasby.se
peo.bergman@spfvasby.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
Nasrin Sobhan 073-700 15 86

siv.rosenqvist@spfvasby.se
barbro.carlsson@spfvasby.se
britt.hoglov@spfvasby.se
inger.gustafsson@spfvasby.se
nasrin.sobhan@spfvasby.se

Hemsida

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

torsten.hemph@spfvasby.se
kenne@spfvasby.se

Studieombud

Ingrid Näsholm 070-748 18 59

ingrid.nasholm@spfvasby.se

Synombud

Anna-Karin Pommer 073-626 65 80

anna-karin.pommer@spfvasby.se

Hörselombud

Ingrid Sandell 08-590 806 64

ingrid.sandell@spfvasby.se

Trafikfrågor

Bengt Gustavsson 073-680 68 25

bengt.gustavsson@spfvasby.se

Lotteri

Arne Jakobsson 070-798 63 34

arne.jakobsson@spfvasby.se

Kalendarium med sidhänvisning			sidnummer
Månadsmöte 16 september, 14 oktober, 11 november och 9 december			4-5
Aug	12	Canasta startar	20
	28	Lyssna klassiskt startar	20
	28	Bowling i Sigma startar	18
	29	Litteraturcirkel startar	20
Sep		Väva i kassett, kontakta Vuxenskolan	21
		Promenader/stavgång.	17
		SPF Golftävling	18
	2	Handarbetsträff startar	20
	3	Seniordag ”Stenkul på Vilundavallen”	18
	10	Drottningholms Slott	6
	11	Gin rummy startar	20
	12	Litteraturcirkel startar	21
	16	Vi jobbar med virknål startar	21
	18	Besök på Svenskt Tenn	6
	23	Traditionsenlig kraft/räkskiva	7
	24	Badminton, bordtennis och mattcurling startar i Vilundahallen	19
	25	Höstcafé Lindhem	7
	26	Bussutflykt Norrtälje	7
	30	Vandring Norrmalm	8
Okt	3	O`Sofina, Bromma	8
	3	Kommungruppen startar	21
	7	Färöarna, information i Messingen	14
		Kommande resor	14-16
	8	Ersta Diakoni	8
	10	Stockholms Stadsbibliotek	9
	15	Nationalmuseum	9
	16	Släktforskningen startar	21
	22	Leksaksmuseet	9
	23	Stockholms Stadshus	10
	28	Pub-afton	10
	30	Höstcafé	10
Nov	5	Kungliga Operan	10
	13	O`Learys	11
	14	Hansers bio	11
	18	Pub-afton	11
	20	Höstcafé	11
	21	Sven-Harrys Konstmuseum	12
	25	Konstvisning i tunnelbanan	12
	26,28	Julbordsresor	14
	30	Kulpåscen ”Gubbröra”	13
Dec	5	Stadsmuseet	13
	16	Jul-pub	13