

Kära Medlemmar,

För en tid sedan fick ni ett vykort från oss i styrelsen med information om den rådande situationen och hur coronapandemin hittills påverkat vår verksamhet i föreningen.

Vi följer Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd och styrelsen har nu därför tagit beslut enligt följande:

Samtliga höstens månadsmöten i Messingen ställs tyvärr in. Motionsaktiviteter inomhus ställs in. Vi deltar inte som funktionärer i Marathon och andra lopp under hösten.

Notera att kontaktuppgifter till styrelse, kommittéer, aktivitetsansvariga finns på föreningens hemsida, spf.se/vasby Vi har egen Facebookgrupp, SPF Seniorerna i Väsby.

Glädjande nog finner ni nedan förteckning över aktiviteter som genomförs oberoende av coronan.

Styrelsen återkommer med relevant information under hösten då sådan finns tillgänglig huvudsakligen via direktmejl och hemsida.

Planering av vårens program 2021 och aktiviteter påbörjas under hösten.

Allt gott!

Upplands Väsby i augusti 2020

Ulf Grufman
Ordförande
SPF Seniorerna i Väsby

2 september Vandring i Runby kl 13.00

Guidad vandring på ca 1 ½ timme i Runby, Prästgårdsmarken och Eds allé med Klas Lundqvist, ordförande för Hembygdsföreningen. Samling vid Eds prästgård kl. 12.50. Max 15 personer.

Obligatorisk anmälan 16 - 22 augusti till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller 070-340 40 56. Betala 40 kr efter klartecken om plats senast 30 augusti till bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Runby och ditt/era namn.

9 september Vandring i Bollstanäs kl 10.00

Vi träffas på parkeringen vid Grimstagården, Gamla vägen 23. Medtag matsäck. Promenaden är 4,6 km lång och ta ca 2 timmar. Välkommen att följa med på en givande promenad i Bollstanäs med anor som går tillbaka till en ursprunglig förhistorisk by, Grimsta. Vi promenerar vidare förbi platsen där "Ryssvillan" låg och passerar terrasshusen för en fikarast. Vandringen fortsätter genom charmiga Grimsta by. **Anmälan senast 7 september** till birgitta.hogelin@spfvasby.se eller 073-035 83 44.

10 september "Stenkul på Vilundavallen" kl 13.00

Vi träffas på Vilundavallen för olika prova-på aktiviteter utomhus för balans, styrka och kondition. Vi håller avstånd och delas upp i olika grupper. Även du som inte vill delta i någon aktivitet är välkommen som support. Vi bjuder på kaffe med tilltugg. Ingen avgift. Ingen anmälan. Mer information kommer via direktutskick och SPF Seniorerna i Väsby hemsida spf.se/vasby Kontakt ake.leverin@spfvasby.se eller 070-545 83 05.

24 september kl 18.00 Surströmmingsfest på The Nut House

Varmt välkomna till The Nut House där vi avnjuter denna delikatess! I menyn ingår surströmming, mandelpotatis, lök, gräddfil, norrländskt tunnbröd, kaffe och kaka. Dryck ingår ej i priset. Begränsat antal platser. Vi kommer att kunna hålla avstånd i det stora växthuset.

Anmälan senast den 12 september till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070-748 18 59.
Betala 225 kr senast 19 september efter klartecken om plats till bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Surströmming och ditt/era namn.

Höstpromenader september

Mer information kommer i mail och på SPF Seniorerna i Väsby's hemsida, spf.se/vasby i början av september. Onsdagar kl 10.00 september 16, 23, 30. Kontaktperson britt.soderlund@spfvasby.se eller 070-602 03 36.

Cykelturer hösten 2020

Start 3 september kl 10.00 torsdagar och varje vecka t.o.m. 29 oktober. Samling vid Gamla Apoteket. Den 10 september samlas vi på Vilundavallen kl 13.00 och deltar i "Stenkul". Cykelutflykt till olika ställen varje vecka, ca 15-20 km långa i lagom takt ca 2-3 timmar inkl. paus med egen fika. Ledare Elna Andreasson med lång erfarenhet som ledare i Cykelfrämjandet. Mer information kommer i mail och på SPF Seniorerna i Väsby's hemsida, spf.se/vasby. Vid frågor kontakta elna.andreasson@gmail.com eller 073-659 52 27 eller britt.soderlund@spfvasby.se eller 070-602 03 36

Bangolf tisdagar och torsdagar kl 11.00 Kostnad 30 kr/dag. Pågår under september så länge vädret tillåter. Kontakt hans.forsen@spfvasby.se eller 070-576 18 97

Boule Carlslund. Mötesplats Lindhemsvägen 43. Torsdagar kl 10.00
Kontakt Bengt Gustavsson bengt.gustavsson@spfvasby.se eller 073-680 68 25

Boule Sjukyrkoberget. Mötesplats ovanför Ljungvägen mot Sandaspåret. Tisdagar kl 10.00
Kontakt hans.forsen@spfvasby.se eller 070-576 18 97

Boule Runby. Mötesplats Villa Karlsro, Bills backe 4. Tisdagar kl 13.00-15.00
Kontakt britt.soderlund@spfvasby.se eller 070-602 03 36 eller Sven-Olof Antonsson 070-621 23 72

Veckopromenader

Sök upp en promenadgrupp i din närhet enligt nedan. Promenadernas längd och hastighet anpassas efter deltagarna.

Brunnby-Vik. Mötesplats Närbutiken.
Måndag, onsdag och fredag kl. 10.00. Året runt. Kontakt bengt.gustavsson@spfvasby.se eller 073-680 68 25

Sjukyrkoberget. Mötesplats gångbron vid Råbäcken. Start i början av september året runt.
Tisdag kl 10.00. Obs! Ta med fika. Kontakt chatarina.persson@spfvasby.se eller 08-590 843 44

Runby Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionsslingorna eller vid Väsby station.
Måndag kl 9.40 vid stationen eller kl.10.00 vid Runbyskolan. Året runt.
Kontakt p-o.knuts@spfvasby.se eller 070-817 21 45 eller ake.leverin@spfvasby.se eller 070-545 83 05

Linedance

Utomhus, i Bredden, torsdagar kl. 14-15, fortsätter under september t.o.m. v. 40 (torsdag den 1 okt.) Se information utskickad den 2020-08-04.

Studiecirklar

Ledarna för studiecirkelarna bestämmer om det är möjligt att genomföra cirkelarna, under rådande omständigheter, beroende på lokal och antalet deltagare.

Lyssna klassiskt, ansvarig ake.hojertz@spfvasby.se eller 070-391 57 95

Litteraturcirkel, ansvarig ake.hojertz@spfvasby.se eller 070-391 57 95

Gin Rummy, ansvarig margot.martensson@spfvasby.se eller 08-590 816 86

Canasta, ansvarig bengt.alm@spfvasby.se eller 070-547 92 59

Litteraturcirkel, ansvarig ingegerd.mattsson@spfvasby.se eller 070-304 55 48

Kommungruppen, ansvarig sten.deutgen@spfvasby.se eller 070-996 24 43

Handarbetsträffar, ansvarig ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070-748 18 59