

SRF  
SENIORERNA

i Väsby  
Upplands Väsby

Hösten 2021



*Foto: Anna-Karin Pommer*

## Ordföranden har ordet

I april 2021 skickades kallelse samt dagordning till årsmöte 24 maj 2021.

Tyvärr gick det inte att genomföra årsmötet som tänkt, utan det är senarelagt till måndagen 13 september kl. 15.00 antingen i Messingens matsal eller på Vilundavallen, beroende på vilka restriktioner som råder den dagen. Definitivt beslut lämnas senast 6 september via e-post och på hemsidan.

Höstprogrammet innehåller inga månadsmöten. De finns planerade, men vi vet inte om det går att hålla dem.

I skrivande stund (slutet av augusti) gäller att det inte får vara flera än 50 personer i Messingen, vare sig i scenrummet eller matsalen, och då ställer vi in. Om det blir ändring på rekommendationerna, från Folkhälsomyndigheten eller kommunen, kommer vi att meddela detta via e-post och på hemsidan inför varje tänkt månadsmöte, 25 oktober, 22 november och 20 december.

Sista anmälningsdatum är 5 september, det är obligatorisk anmälan.

Anmälan sker till [arsmote@spfvasby.se](mailto:arsmote@spfvasby.se) eller Britt Höglöv 070-845 43 01.

Ulf Grufman

Ordförande i SPF Seniorerna i Väsby

4 KALENDARIUM - PÅ GÅNG

12 RESOR

14 MOTION OCH FRISKVÅRD

20 STUDIECIRKLAR

22 BRA ATT VETA - KONTAKT

**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 270 kronor.  
**Välkommen!**

**Hemsida  
[spf.se/vasby](http://spf.se/vasby)**

**[spfseniorerna.se/vasby](http://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.

Observera att ändringar på grund av pandemiläget kan förekomma.

## **Anmälan och betalning**

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

**OBS! Ingen anmälan  
före 30 augusti**

**Betala till SPF  
bankgiro 5139-1456  
efter klartecken  
om plats.**

Anmälan är obligatorisk och bindande. 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 Väsby  
i samarbete med  
Studieförbundet  
Vuxenskolan

**14 september kl 11.00**

### **Världsarvet Skogskyrkogården**

Sockenvägen 492. Skogskyrkogården i Stockholm är en stark upplevelse. Dess arkitektur har sitt ursprung i själva platsen och landskapets uttryck – höjd och sänka, jord och himmel, skog och glänta. En kontemplativ plats som vi får veta mera om under den här guidade visningen. Anmälan senast 31 augusti till [gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se) eller 073-340 40 56.

Betala 153 kr senast 7 september, se gula rutan. Märk betalningen Skogskyrkogården och ditt/era namn.

**16 september kl 13.00 Öppen trädgård**

### **Sanda Cottage**

Trädgården ligger på Sandavägen 20 i Upplands Väsby. Trädgården är drygt 1000 kvm. Den största delen av trädgården är av typ: Cottage Garden med mängder av blommor och rabatter mellan gångar. De har skapat en hel del ”rum” i olika delar av trädgården med olika teman. Det finns också två växthus ett orangeri och café, där kaffe med hembakat bröd serveras.

Kostnad 84 kr. Anmälan senast 6 september till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) eller 070-580 19 40.

**21 och 22 september kl 11.30**

### **Guidad vandring på Långholmen**

Följ med vår guide Eliane Högberg på en fängslande rundvandring på Långholmen. Hör om malmgården som blev spinnhus, titta in i celler i Kronohäktet och gå ut på rastgården. Vi passerar Bellmanmuséet, bekantar oss med lilla och stora



Knapersta, kolonilotterna, tullhusen och Brännvinskungens vackra sommarbostad. Anmälan senast 7 september till irene.jansson@spfvasby.se eller 070-525 10 90. Betala 118 kr senast 14 september, se gula rutan. Märk betalningen Långholmen och ditt/era namn. Glöm ej att skriva vilket datum du/ni vill gå.

## **23 september kl 09.30 Bussutflykt till Gripsholms slott och Mariefred**

Vi gör en ny bussutflykt med Lars Wahlström. Denna gång till Gripsholms slott, den vackra kungliga Vasaborgen vid Mälaren. Vi får själva ta del av bl.a. statens porträttsamling i slottet. Vid entrén står Galten och Suggan, två gamla kanoner som är krigsbyten från Ryssland under Sveriges storhetstid. Slottsträdgården är omvittnat mycket vacker och värd en speciell titt.



Färden går sedan vidare en kort sträcka till Mariefred, där vi äter lunch och får egen tid att strosa i denna vackra Sörmanlandsidyll.

Avresa från Väsby station kl 09.30 och hemkomst ca kl 16.00.

En kaffepaus på ditvägen har vi också tid med. Pris 610 kr inkluderar lunch och entréer. Vi blir bara 30 deltagare i den rymliga bussen.

Anmälan senast 30 augusti till ulf.garding@spfvasby.se eller 070-326 54 75. Betala 610 kr senast 16 september, se gula rutan.

Märk betalningen Gripsholm och ditt/era namn.

## **29 september kl 13.00 Höstcafé**

Lindhems, Örvägen 2. Ola Söderström kommer och berättar om Gamla Apotekets historia, en av de få kulturhistoriska byggnaderna som finns kvar i kommunen. Ingen föransmälan. Vi bjuder på kaffe/te.

Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering.

Välkommen!

## 30 september kl 18.00 Surströmmingsfest

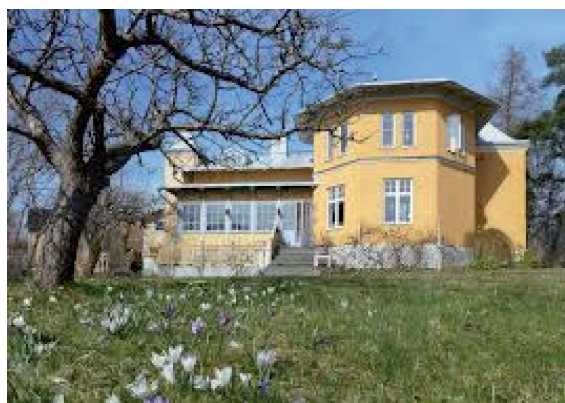


på Picchus Cafe. Varmt välkomna till Picchus Cafe, där vi avnjuter denna delikatess. I menyn ingår, surströmming, mandelpotatis, lök, gräddfil, norrländskt tunnbröd, kaffe och kaka. Dryck ingår ej i priset. Anmälan senast 21 september till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se) eller 070-748 18 59. Betala 255 kr senast 27 september, se gula rutan. Märk betalningen Surströmming och ditt/era namn.

## 4 och 5 oktober kl 11.00

### Besöker vi Villa Akleja och Claes Moser

Vaxholm. Välkommen till en passionerad samlares hem, Villa Akleja.



Under 1½ timme bjuder antikexperten Claes Moser in till ett färgsprakande sekel-skiftesevenemang med värdparet Acke och Eja som huvudpersoner. Lunchsmörgås te/kaffe och kaka serveras vid ankomst. Anmälan senast 27 september till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se) eller 070-748 18 59. Betala 350 kr senast 30 september, se gula rutan. Märk betalningen Villa Akleja datum och ditt /era namn.

## 7 oktober kl 18.15 Modebutiken O'Sofina

Nockeby Torg, Bromma. Välkommen till butiken som gör vardagen till fest! Bli inspirerad av vad vinterns mode erbjuder i denna välsorterade butik. Vi bjuds på bubbel och snittar och får tips om klädval, färger m.m. Sedan har vi möjlighet att handla och få hjälp av kunnig personal. Anmälan senast 23 september till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se) eller 073-035 83 44. Ingen avgift, om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

## **11 oktober kl 18.00 Pub-middag**

Gemensam samvaro för en måltid med kött- eller fiskrätt, sallad, bröd och kaffe. Plats och lokal meddelas senare. Kostnad beräknas till 150 till 200 kr och betalas på plats. Dryck tillkommer. Anmälan senast 1 oktober till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) eller 070-580 19 40.

## **12 oktober kl 11.00 Scoutmuseet**

Instrumentvägen 19. Scoutmuseet är ett nytt museum i Stockholm.

Museet fanns tidigare hos scouternas folkhögskola i Kjesäter i Vingåker.

Samlingarna består av föremål från scoutingens historia i Sverige under 100 år. Utställningens nyckelord är:

äventyr, gemenskap och kunskap är intressant för alla. Anmälan senast 24 september till

[birgitta.bjorklund@spfvasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfvasby.se) eller

070-258 69 34. Betala 40 kr senast 1 oktober, se gula rutan.

Märk betalningen Scoutmuseet och ditt/era namn.



## **14 oktober kl 14.00 K A Almgrens Sidenväveri**

Repslagargatan 15A. Det enda kvarvarande sidenväveriet i Norden som fortfarande producerar sidentyger och band på originalmaskiner i sin ursprungliga fabriksmiljö från 1800-talet.

Vi får en guidad visning av museet, som är Stockholms enda fullt bevarade industriminne och dessutom Skandinavien äldsta industrimiljö.

Anmälan senast 30 september till [gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se) eller

073-340 40 56. Betala 112 kr senast 7 oktober, se gula rutan. Märk betalningen Almgrens och ditt/era namn.





## **19 oktober kl 16.30 Konstvisning i SEB:s lokaler**

Stjärntorget 4, Arenastaden, Solna

Följ med på en guidad visning av framstående nutida konst av framför allt kvinnliga nordiska konstnärer såsom Marie-Louise Ekman, Hilma af Klint, Karin Mamma Andersson i en miljö där varje konstverk valts med omsorg. Vi tittar på konst samtidigt som vi får uppleva fastighetens spännande arkitektur. Visningen tar 1,5-2 timmar.

Anmälan senast 5 oktober till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se) eller 073-035 83 44.

Ingen avgift, om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

## **20 oktober kl 13.00 Höstcafé**

Lindhem, Örvägen 2. Roland Storm från Hembygdsföreningen berättar och visar bilder om Väsby utveckling genom åren. Ingen föränmälan. Vi bjuder på kaffe/te.

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



## **21 oktober kl 10.00 eller kl 11.00**

### **”Kvinnliga pionjärer” Ersta Diakoni**

Erstagatan. De senaste visningarna blev snabbt fulltecknade, nu kommer en ny möjlighet att följa med på en guidad visning på Ersta Diakoni. Möt Marie Cederschiöld, portsyster Maria, syster Greta

på oblatbageriet, barnen i barnhemmet och många fler i Ersta museum.

Anmälan senast 7 oktober till [irene.jansson@spfvasby.se](mailto:irene.jansson@spfvasby.se) eller 070-525 10 90. Betala 51 kr senast 14 oktober, se gula rutan.

Märk betalningen Ersta och ditt/era namn.

Glöm inte att ange vilken tid du/ni vill gå.



**4 november kl 11.00**

## **Banérska palatset och Odd Fellow**

Västra Trädgårdsgatan 11A intill Kungsträdgården.

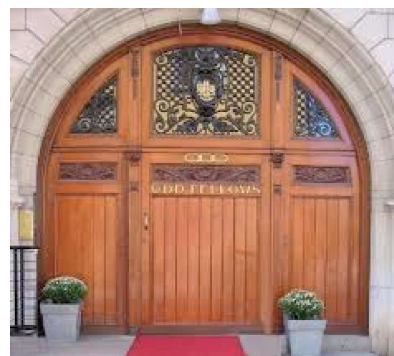
Vad döljer sig innanför den fantastiska porten i Banérska palatset? Vad gör Odd Fellow?

Banérska palatset är ursprungligen uppfört på 1620-talet. Odd Fellow Orden är Sveriges största ordenssällskap, som funnits i vårt land sedan 1884.

Vi får guidad visning av huset och information om Odd Fellow. Vi äter gemensam lunch i Odd Fellows restaurang. Anmälan senast 21 oktober till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se) eller 073-035 83 44.

Betala 220 kr senast 28 oktober, se gula rutan.

Märk betalningen Odd Fellow och ditt/era namn.



**8 november kl 18.00 Pub-middag**

Gemensam samvaro för en måltid med kött- eller fiskrätt, sallad, bröd och kaffe. Plats och lokal meddelas senare.

Kostnad beräknas till 150 till 200 kr, betalas på plats. Dryck tillkommer.

Anmälan senast 1 oktober till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) eller 070-580 19 40.

**11 november kl 18.00 Vinprovning**

Lindhem Örvägen2. Välkommen till en vin- och ostprovning med 4 olika ostar och 4 olika viner. Marianne Cronebäck, med vinutbildningar från Grythyttan, Södertörns högskola och Munsänkarna, berättar om ostarna och vinerna, hur man kombinerar dessa, varför rött vin inte alltid är bäst till ost. Detta får du inte missa!

Anmälan senast 3 november till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se) eller

070-748 18 59. Betala 190 kr via Swish 070-74 18 59, märk betalningen Vinprovning och ditt/era namn eller kontant på plats.



## 16 november 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 äventyrs-golf.

En rolig och spännande eftermiddag utlovas. Anmälan senast 6 november till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) eller 070-580 19 40.

Betalning 200 kr sker på plats.

## 24 november kl 13.00 Höstcafé

Lindhem, Örvägen 2.

Per-Ola Lindahl, nu Näringslivschef i Upplands Väsby kommun. Per-Ola har varit verksam länge i kommunen och haft många befattningar och uppdrag. Per-Ola kommer och berättar om sin tid i kommunen och nuvarande verksamhet. Ingen föranmälan. Vi bjuder på kaffe/te. Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!

## 2 december kl 13.00 Arlanda Flygsamlingar



På Arlanda Flygsamlingar, som är ett civilt flygmuseum, hittar du motorer, flygplan, flygsimulator och spännande delar av flyghistorien samlade på en plats. I samlingarna finns 30 flygplan tillverkade mellan 1919 och 1991, 30 motorer, 3 fordon, 3 flygsimulatorer och en mängd kringutrustning.

Anmälan senast 23 november till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) eller 070-580 19 40. Betala 100 kr senast 25 november, se gula rutan.

Märk betalningen Arlanda flyg och ditt/era namn.

## 15 december kl.11.00 Jenny & Jussi

På biografen Zita, Birger Jarlsgatan 37, visar Anders Hanser filmen Jenny & Jussi.

I år är det 200 år sedan Jenny Lind föddes.

I mitten av 1800-talet var hon världens mest frade operasångerska.

År 2011 skulle Jussi Björling fyllt 100 år. Varje år hyllas han med en konsert i sin hembygd i Hälsingland. Anmälan senast 1 december till [birgitta.bjorklund@spfvasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfvasby.se) eller 070-258 69 34.

Betala 165 kr senast 8 december, se gula rutan. Märk betalningen Hansers bio och ditt/era namn.



## Kulpåsen

SPF:s revygrupp planerar att genomföra en revyforeställning på Messingen våren 2022. Mer information om datum för foreställningen, via mail och SPF:s hemsida, kommer när vi fått klartecken från Messingen.





## Anmälan och betalning

Resekommittén hälsar  
alla varmt välkomna.  
Anmälan är obligatorisk  
och bindande.

Resorna är boknings-  
bara fr.o.m 6 september  
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 deltagarför-  
teckning och ta bilder  
till hemsidan.

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

## 7 och 9 december Julbordskryssning med Rosella

Följ med på denna trevliga kryssning och njut av Svenska Kocklandslagets härliga julbord. Njut av klassiker, nya kreationer och mycket vegeo. Allt tillagat med mycket kärlek.

Buss avgår kl 10.00 från Upplands Väsby station. Vi är åter vid Väsby station ca kl 19.00.

Julbord serveras kl 12.00.

Kostnad: 444 kr/person.

I priset ingår: Buss och båt t/r Upplands Väsby – Mariehamn, julbord, vin, öl, läsk, juice, kaffe och te.

Övriga drycker och starkvaror betalas separat.

Anmälan senast 12 november, se gula rutan.

Betalas till SPF bankgiro 5139-1456, senast 23 november, efter klartecken om plats.

Märk betalningen med Julbord, datum och namn.

Kontakt: Ginger Rengart, 073-262 15 50 eller Inga-Lill Runermark, 070-682 78 92.

Arrangör: Viking Line





## Notera redan nu datum för kommande spännande resor 2022



20-21 april Klässbols Linneväveri och Arvika Konstmuseum m.m.



17-19 maj Vadstena med Klosterkyrkan och museet, Gränna med Andréxpeditionen och polkagristillverkning. På Visingsö åker vi Remmalag och besöker bl.a. Kumlaby kyrka. På Husqvarna Museum, ett museum för alla nyfikna, gör vi en nostalgisk resa. På hemvägen tittar vi in på Flygvapenmuseet i Linköping, ett teknik- och kulturhistoriskt museum. Vi gör även andra trevliga besök.



16-19 aug Höga kusten med fantastiskt trevliga besöksmål, t.ex. Hemsö Fästning, en av våra största kustförsvarsanläggningar. Lunde, med monumentet till minne av Ådalen -31. Mannaminne, Anders och Barbro Åbergs livsverk. Härnösand, Höga Kustenbron, en av världens största hängbroar och mycket annat.



Programinformation och anmälan till dessa resor kommer i vårprogrammet 2022.



## **Promenader/stavgång i närområdena**

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

## **Brunnby-Vik:**

Mötesplats Närbutiken. Året runt.  
Måndagar, onsdagar och fredagar  
kl 10.00

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

## **Sjukyrkoberget:**

Mötesplats Gångbron vid Råbäcken.  
Start början september. Året runt.

Tisdagar, kl 10.00

Obs! Ta med fika.

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

## **Bollstanäs:**

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23

Fredagar kl 10.00 Start 3 september

Kontakt Birgitta Högelin 073-035 83 44, birgitta.hogelin@spfvasby.se

## **Runby:**

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionslingorna eller  
Väsby station. Året runt.

Måndagar kl 09.40 vid stationen eller kl 10.00 vid Runbyskolan.

Kontakt P-O Knuts 070-817 21 45, p-o.knuts@spfvasby.se

Åke Leverin 070-545 83 05, ake.leverin@spfvasby.se

## **Långpromenader Onsdagar kl 10.00 under september - november**

långpromenader på ca 2 timmar till olika platser i och runt Väsby och med olika promenadledare. Ingen föränmälan.

Schema med alla promenader under hösten skickas ut i augusti.

Start 1 september. Kontakt och frågor

Britt Söderlund 070-602 03 36, [britt.soderlund@spfvasby.se](mailto:britt.soderlund@spfvasby.se)

## **Boule**

Boule spelas så länge vädret tillåter

Kontakta respektive ledare vid tveksamhet.

## **Carlslund:**

Mötesplats Lindhemsvägen 43.

Torsdagar kl 10.00

Kontakt Bengt Gustavsson 073-680 68 25,

[bengt.gustavsson@spfvasby.se](mailto:bengt.gustavsson@spfvasby.se)

## **Sjukyrkoberget:**

Mötesplats ovanför Ljungvägen mot Sandaspåret.

Tisdagar kl 11.00

Kontakt Hans Forsén 070-576 18 97,

[hans.forsen@spfvasby.se](mailto:hans.forsen@spfvasby.se)



## **Bollstanäs:**

Möteplats Grimstagården, Gamla vägen 23

Tisdagar kl 10.00

Kontakt Bengt Svensson 070-769 80 72,

[bensve49@gmail.com](mailto:bensve49@gmail.com)



# MOTION OCH FRISKVÅRD



## Discgolf

Spelas på banan i Sandaskogen.

Mötesplats informationstavlan vid parkeringen vid Sandavägen.

Måndagar kl 13.00

Anmälan och kontakt Ketty Åhman

Mattila 070-769 52 61,

kettyahmanmattila@yahoo.se

## Cykelturer

Cykelturer ca 2 tim till olika ställen varje vecka under september – oktober. Mötesplats Gamla Apoteket.

Torsdagar kl 10.00 Start torsdag 9 september

Kontakt Elna Andreasson 073-629 52 27, elna.andreasson@gmail.com



## SPF Golftävling

Kommer att spelas i månadskiftet augusti/september.

Mer information kommer via mail och hemsidan.

Kontakt Britt Sule 070-663 70 25, britt.sule@spfvasby.se

**2 september kl 13.00**

## Seniordag - "Stenkul på Vilundavallen"

Vi träffas på Vilundavallen för olika enkla prova-på aktiviteter utomhus för balans, styrka, kondition. Festlig avslutning på Folkhälsoveckan med dans och gratis fika.





# MOTION OCH FRISKVÅRD

Ingen avgift. Ingen föränmälan.

Torsdag 2 september kl 13.00. Detaljer kommer via mail och hemsidan.

Kontakt Britt Söderlund 070-602 03 36, [britt.soderlund@spfvasby.se](mailto:britt.soderlund@spfvasby.se) eller Åke Leverin 070-545 83 05, [ake.leverin@spfvasby.se](mailto:ake.leverin@spfvasby.se)

## Aktiviteter i Vilundahallen

Alla aktiviteter startar tisdag 14 september. Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 3 ggr prova-på till SPF bankgiro 5139-1456

### Bordtennis

Tisdagar kl 10.00-12.00

Torsdagar kl 10.00-12.00

Kontakt Hans Wennberg 070-328 42 89,  
[hans.wennberg@spfvasby.se](mailto:hans.wennberg@spfvasby.se)



### Badminton

Tisdagar kl 10.00-12.00

Torsdagar kl 10.00-12.00

Kontakt Åke Leverin 070-545 83 05,  
[ake.leverin@spfvasby.se](mailto:ake.leverin@spfvasby.se)



### Mattcurling

Tisdagar kl 13.00-16.00

Torsdagar kl 10.00-13.00

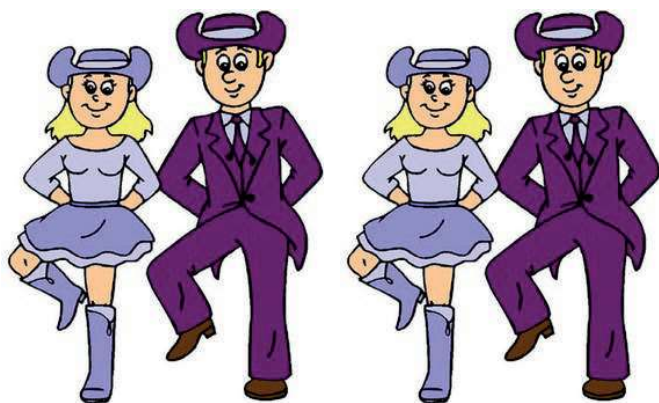
Kontakt Thore Lundström  
070-671 86 20,  
[thore.lundstrom@spfvasby.se](mailto:thore.lundstrom@spfvasby.se)  
Kontakt Britt Sule  
070-663 70 25,  
[britt.sule@spfvasby.se](mailto:britt.sule@spfvasby.se)





## **Bowling i Sigma**

Ingen föranmälan. Kostnad 30 kr/serie betalas på plats  
Onsdagar kl 11.30-12.30,  
start prel. 15 september  
Kontakt Hans Forsén  
070-576 18 97,  
hans.forsen@spfvasby.se



## **Linedance**

Torsdagar kl 14.00-15.00 i  
Kampsportshallen i Vilundahallen.  
Start torsdag 16 september.  
Gratis prova-på 2 ggr,  
därefter terminsavgift 200 kr  
betalas till SPF bankgiro  
5139-1456.

Anmälan Christina Tistam 073-626 58 29, christina.tistam@spfvasby.se

## **Aktivera dig för att leva längre och bättre**

Du som ännu inte kommit igång har möjlighet att gratis prova-på något av alla våra program. Har du några idéer eller förslag på nya aktiviteter är du välkommen att kontakta oss i Friskvårdskommittén.

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



## **Specialgymna med balansträning**

Träning tillsammans med Friskis&Sveltis i Campushallen  
Johannelundsvägen 1. Start måndag 6 september.

Måndagar kl 15.00-16.00 och onsdagar kl 10.00-11.00.

Ingen föranmälan, anmäl dig i receptionen att du kommer från SPF.

Gratis prova-på 2 ggr,

därefter betalar du medlemsavgift på 100 kr till Friskis& Sveltis.

Ingen övrig kostnad om du är medlem i SPF. (SPF subventionerar övriga avgifter).

Kontakt och frågor Eila Gustafsson 070-232 96 96,  
[eila.gustafsson@spfvasby.se](mailto:eila.gustafsson@spfvasby.se)

## **Information om olika aktiviteter**

Utomhusaktiviteter kräver ibland snabb information med kort framförhållning. Det är därför viktigt att du håller dig uppdaterad via Facebook, email och hemsida.

## **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](mailto: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.

Har du önskemål eller funderingar om studiecirkel, kontakta studieombud Ingrid Näsholm.

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.

## **30 augusti kl 11.00 -13.00 startar Handarbetsträffen**

Vi träffas på Rubinen Dragonvägen 88-90. Vad kan du göra med dina händer? Kom och bli inspirerad, prova-på, skapa, komma igång. Vi träffas därefter måndagarna 27 september, 25 oktober, 29 november och 6 december.

Kaffe och smörgås finns att köpa för 20 kr. Anmäl dig till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se) eller 070-748 18 59

**1 september kl 09.30 -11.30 Lyssna Klassiskt**  
Lindhem, Örvägen 2. Vi träffas varannan onsdag udda veckor. Kontakta [ake.hojertz@spfvasby.se](mailto:ake.hojertz@spfvasby.se) eller 070-391 57 95. Ingen avgift

**2 september kl 10.00 -12.15 Litteraturcirkel**  
Lindhem, Örvägen 2, varannan torsdag udda veckor. Kontakta [ake.hojertz@spfvasby.se](mailto:ake.hojertz@spfvasby.se) eller 070-391 57 95. Ingen avgift

## **9 september kl 13.30 -17.00 Kom och spela kort**

Gin rummy onsdagar på Rubinen, Dragonvägen 88-90. Nya spelare är hjärtligt välkomna. Anmälan till [margot.martensson@spfvasby.se](mailto:margot.martensson@spfvasby.se) eller 08-590 816 86. Ingen avgift

## **13 september 13-16 Kom och spela kort**

Canasta måndagen den 13 september kl 13-16, i Vilundahallen, Husarvägen 29. Välkomna till vårt glada gäng alla intresserade. Kontakt och anmälan till [berith.brinck@spfvasby.se](mailto:berith.brinck@spfvasby.se) eller 073-628 45 58. Ingen avgift



## 16 september Litteraturcirkel kl 10.00 -12.15

Lindhem Örvägen 2. Varannan torsdag, udda veckor. Vi välkomnar nya deltagare. Kontakta ingegerd.mattsson@spfvasby.se eller 070 304 55 48. Ingen avgift.

## 22 september kl 10.00-12.30 Släktforskning

Kursen äger rum på Lindhem, Örvägen 2.

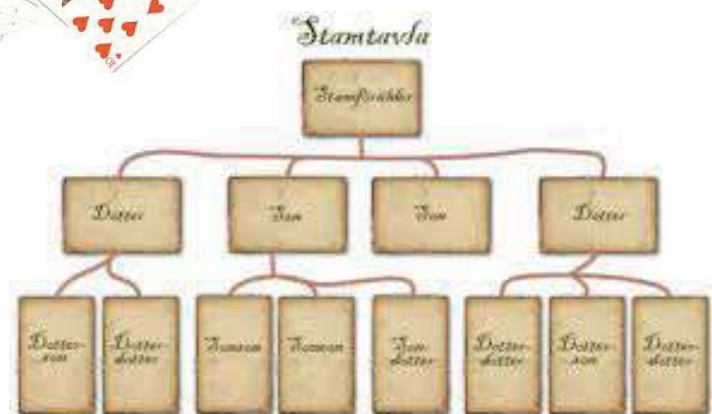
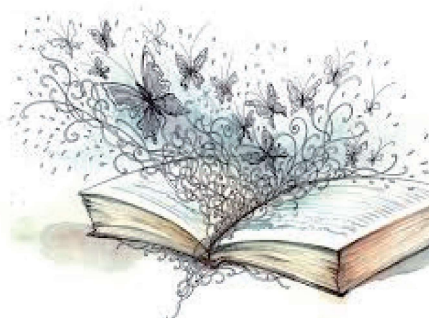
Vilka är dina förfäder? Kurs i släktforskning kommer att omfatta 7 tillfällen, ledare är Kent Wallenbro. Tillfälle kommer att ges till en prenumeration på Arkiv Digital under en period. Egen Laptop medtages.

Betala 596 kr till SPF:s bankgiro 5139-1456, märk talongen Släktforskning och ditt/era namn.

Anmälan om deltagande senast 15 september till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070-748 18 59.

## 7 oktober kl 14.00 -16.30 startar Kommungruppen

Vi träffas på Lindhem, Örvägen 2. 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 070-996 24 43. Ingen avgift



**SPF kansli på Lindhem, Örvägen 2, 194 52 Upplands Väsby**  
Bankgiro: 5139-1456    Org.nummer 814801-0575  
Hemsida: [spf.se/vasby](http://spf.se/vasby) eller  
[spfseniorerna.se/vasby](http://spfseniorerna.se/vasby)

## Styrelse

Ulf Grufman 070-519 31 43    [ulf.grufman@spfasby.se](mailto:ulf.grufman@spfasby.se), ordförande  
Siv Rosenqvist 070-741 63 64    [siv.rosenqvist@spfasby.se](mailto:siv.rosenqvist@spfasby.se), v.ordf, medlemssekr.  
Lars Östman 073-546 71 46    [lars.ostman@spfasby.se](mailto:lars.ostman@spfasby.se), kassör  
Gunnevi Norgren 073-659 86 20    [gunnevi.norgren@spfasby.se](mailto:gunnevi.norgren@spfasby.se), program  
Britt Söderlund 070-602 03 36    [britt.soderlund@spfasby.se](mailto:britt.soderlund@spfasby.se), friskvård  
Torsten Hemph 073-622 95 00    [torsten.hemph@spfasby.se](mailto:torsten.hemph@spfasby.se), hemsida  
Annikka Genberg 070-533 37 34    [annikka.genberg@spfasby.se](mailto:annikka.genberg@spfasby.se), äldrefrågor  
Anna-Karin Pommer 073-626 65 80    [anna-karin.pommer@spfasby.se](mailto:anna-karin.pommer@spfasby.se), ersättare,  
redaktör

## Valberedning

Anders Björendahl 070-580 96 95    [anders.bjoerendahl@spfasby.se](mailto:anders.bjoerendahl@spfasby.se),  
sammankallande  
Marwin Höglöv 070-835 14 35    [marwin.hoglov@spfasby.se](mailto:marwin.hoglov@spfasby.se)  
Solweig Flemmer 070-853 98 60    [solweig.flemmer@spfasby.se](mailto:solweig.flemmer@spfasby.se)

## Revisorer

Margareta Allard 072-727 58 51    [margareta.allard@spfasby.se](mailto:margareta.allard@spfasby.se)  
Lennart Svensson 076-828 38 32    [lennart.svensson@spfasby.se](mailto:lennart.svensson@spfasby.se)  
Birgitta Öberg 070-511 80 46    [birgitta.oberg@spfasby.se](mailto:birgitta.oberg@spfasby.se), ersättare  
Lisbeth Jerkerus 070-734 60 04    [lisbeth.jerkerus@spfasby.se](mailto:lisbeth.jerkerus@spfasby.se), ersättare

## Friskvårdskommitté

Britt Söderlund 070-602 03 36    [britt.soderlund@spfasby.se](mailto:britt.soderlund@spfasby.se)  
Eila Gustafsson 070-232 96 96    [eila.gustafsson@spfasby.se](mailto:eila.gustafsson@spfasby.se)  
Åke Leverin 070-545 83 05    [ake.leverin@spfasby.se](mailto:ake.leverin@spfasby.se)  
Hans Forsén 070-576 18 97    [hans.forsen@spfasby.se](mailto:hans.forsen@spfasby.se)

**Marathongruppen**

George Gustafsson 070-327 05 15

george.gustafsson@spfasby.se

**Resekommitté**Inga-Lill Runermark 070-682 78 92  
sammankallande

inga-lill.runermark@spfasby.se,

Ginger Rengart 073-262 15 50

ginger.rengart@spfasby.se

**Programkommitté**

Gunnevi Norgren 073-659 86 20

gunnevi.norgren@spfasby.se

Birgitta Björklund 070-258 69 34

birgitta.bjorklund@spfasby.se

Gunilla Ahlberg 073-340 40 56

gunilla.ahlberg@spfasby.se

Ingrid Näsholm 070-748 18 59

ingrid.nasholm@spfasby.se

Irene Jansson 070-525 10 90

irene.jansson@spfasby.se

Per-Olof Bergman 070-580 19 40

peo.bergman@spfasby.se

Birgitta Högelin 073-035 83 44

birgitta.hogelin@spfasby.se

**Medlemskommitté**

Siv Rosenqvist 070-741 63 64

siv.rosenqvist@spfasby.se

Barbro Carlsson 070-716 70 72

barbro.carlsson@spfasby.se

Britt Höglöv 070-845 43 01

britt.hoglov@spfasby.se

Inger Gustafsson 073-967 97 47

inger.gustafsson@spfasby.se

Nasrin Sobhan 073-700 15 86

nasrin.sobhan@spfasby.se

**Hemsida**

Torsten Hemph 073-622 95 00

torsten.hemph@spfasby.se

Kenne Svensson 070-610 71 30

kenne@spfasby.se

**Studieombud** Ingrid Näsholm 070-748 18 59, ingrid.nasholm@spfasby.se**Hörselombud** Ingrid Sandell 08-590 806 64, ingrid.sandell@spfasby.se**Trafikfrågor** Bengt Gustavsson 073-680 68 25, bengt.gustavsson@spfasby.se**Lotteri** Arne Jakobsson 070-798 63 34, arne.jakobsson@spfasby.se**Garderob** Nils Persson 073-098 43 44, nils.persson@spfasby.se**Synombud** A-K Pommer 073-626 65 80, anna-karin.pommer@spfasby.se**Servering** Britt Höglöv 070-845 43 01, britt.hoglov@spfasby.se