

# PROGRAM HÖSTEN 2022

 SENIORERNA

i Väsby  
Upplands Väsby

# Hänt under våren

Hej,

Vi har en vacker, men i vissa avseenden otäck vår bakom oss. Vacker i sin svenska vårskrud, men otäck när man lyfter blicken och beskådar Europa, där ett land invaderat en neutral granne och startat ett smutsigt krig för första gången sedan andra världskrigets slut 1945. Kriget har påverkat oss och påverkar oss fortfarande, eftersom många människor på flykt söker sig till vårt land och till vår kommun. Beredskapen är dessbättre ganska god.

Pandemins värsta tid ligger dessbättre bakom oss och nu har vi vågat börja träffas igen. Inomhusaktiviteterna har kommit igång och resor har kunnat genomföras, såväl inom som utom landet. Intresset för aktiviteterna är stort och vi har hittills kunnat möta de flestas förväntningar. Månadsmötena har haft gott om besökare och ni har varit väldigt välkomnande för mig, som ny i ordföranderollen. Det känns mycket bra. Utomhusaktiviteterna har pågått under hela pandemin och intresset för t.ex. promenader har vuxit, eftersom det varit ett av få sätt som vi kunnat umgås på.

Vi har numera en egen del i Seniorernas Hus (Stora Vilunda som det tidigare hette). Elva års väntan är över och det är många av våra medlemmar, politiker och tjänstemän som varit inblandade och som förtjänar ett stort TACK från oss alla. Huset är invigt och i skrivande stund är det endast några dagar sedan vi officiellt invigde boulebanorna i vår trädgård i samband med Folhälsoveckans avslutning. Hur man bokar boulebanorna och plats i huset framgår av tidigare utskick. Det är genom kommunens närvaro i Messingen som detta sker, eftersom det är kommunen som driver Seniorernas Hus.

Nu ser vi fram mot en aktivitetsspackad höst och hoppas att ni alla kommer att delta på något sätt. Vi är också nyfikna på er; all den samlade erfarenhet som ni representerar är värdefull när det gäller påfyllnad av funktionärer i vår gemenskap.

Kenneth Brynolfsson  
Ordförande

MÅNADSMÖTE

4

KALENDARIUM - PÅ GÅNG

8

RESOR

20

MOTION OCH FRISKVÅRD

24

STUDIECIRKLAR

30

BRA ATT VETA

34

Du som vill bli medlem  
i SPF Seniorerna i Väsby.

Kontakta vår  
medlemssekreterare  
Siv Rosenqvist  
via telefon eller e-post.  
Uppgifterna hittar du sidan 30.  
Årsavgiften är 270 kronor.  
Välkommen.





**26 september kl 14.00**  
**Warszawasvenskarna**

Under andra världskriget spelade en liten grupp svenska affärsmän i Polen en viktig roll, för att världen skulle få kunskap om Förintelsen och få veta att Hitler var i färd med att mörda alla Europas judar. Fyra av svenskarna greps sommaren 1942 och dömdes till döden av Hitlers mest ökända domare. Expressens förre chefredaktör Staffan Thorsell har skrivit en bok om Warszawasvenskarna och kommer till oss för att berätta om den insats de gjorde och om hur det gick för dem.

Första anmälningssdag 1 september, sista anmälningssdag 21 september. Anmälan till [manadsmote@spfvasby.se](mailto:manadsmote@spfvasby.se), 070-845 43 01  
Britt Höglöv. Entréavgift se gula rutan.

**24 oktober kl 14.00**  
**"Vår väg är havet"**

Sofia Ullman sång och piano tillsammans med Hasse Larsson som körar och spelar kontrabas. Sofia Ullman har gett ut flera album där bl.a. Janne Schaffer medverkat på samtliga inspelningar. Sofia har även samarbetat med Kenneth Gärdestad i hans sista utgivna låt "Måla mig i akvarell".

Hasse Larsson underhöll oss hösten 2021 tillsammans med Mats Klingström. Hasse har även spelat



med bl.a. Peps Persson, Ronnie Gardiner och Monica Zetterlund.

Första anmälningdag 1 oktober, sista anmälningdag 19 oktober till [manadsmote@spfvasby.se](mailto:manadsmote@spfvasby.se), 070-845 43 01 Britt Höglöv.

Entréavgift se gula rutan.

### **21 november kl 14.00 Stockholm i ord och bild**

Eliane Högberg "vår" Stockholmsguide, tar oss med på en vandring - i ord och bild - från Vanadislunden till Stallmästaregården. Hör om Stefanskyrkan, vattenreservoaren och nödbostäderna, Bellevueparken med Paschens malmgård och Carl Eldhs museum, Ormträsket och Stallmästaregården samt det nya området Hagastaden.

Första anmälningdag 1 november, sista anmälningdag 16 november till [manadsmote@spfvasby.se](mailto:manadsmote@spfvasby.se), 070-845 43 01 Britt Höglöv.

Entréavgift se gula rutan.



### **GULA RUTAN.**

Alla medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby hälsas hjärtligt välkomna till våra medlemsmöten i Messingen, Love Almqvist torg 1. Underhållningen börjar kl 14.00 i scenrummet. Därefter blir det förenings- och samhällsinformation, servering och lotterier i matsalen.

För att underlätta vår planering av kaffeservering med begränsat antal platser, är anmälan obligatorisk, se programpunkt.

Kassan stänger kl 13.50  
Entréavgift 50 kr betalas med sedlar eller Swish 123 227 81 58 på plats eller i förväg, ange namn och datum.

## **19 december kl 14.00** **Klassiska pärlor, visor och** **lite jazz**

Martin Östergren underhåller tillsammans med Mirjam Charas på violin. Martin, bördig från Fresta, är tonsättare, pianist, arrangör och kapellmästare.

Han har arrangerat låtar, turnerat och gjort skivinspelningar med Helen Sjöholm, Sven-Bertil Taube, Peter Jöback m.fl.

Därefter serveras en julinspirerad smörgås med dryck, kaffe, te och kaka i matsalen.

Första anmälningdag 28 november, sista anmälningdag 12 december till [manadsmote@spfvasby.se](mailto:manadsmote@spfvasby.se), 070-845 43 01 Britt Höglöv. Ange om du vill ha vegetariskt alternativ. Deltagarantalet är begränsat.

Betala 100 kr till SPF:s bankgiro 5139-1456 senast 12 december efter klartecken om plats. Märk betalningen 19/12 och ditt/era namn.





## ANMÄLAN OCH BETALNING

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

**OBS!**  
**Ingen anmälan  
före 24 augusti**

Betala till SPF  
på bankgiro 5139-1456  
när du har fått  
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 plats.

Vid avbokning före  
betalningstidens utgång  
återbetalar vi  
insänd avgift.

SPF Seniorerna i Väsby  
i samarbete med  
Studieförbundet  
Vuxenskolan



### **31 augusti kl 13.00** **Vandring i Smedby**

Klas Lundqvist från Hembygdsföreningen, visar oss 1960- och 1970-talens planeringsideal - tätt/lågt-konceptet i centrala Väsby - Kavallerigatan, Norra Berget och Ekebo/Smedby. Anmälan till [gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se), 073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer. Betala 44 kr senast 25 augusti efter klartecken om plats. Märk betalningen Smedby och ditt/era namn.



### **6 september kl. 11.00** **Konstvisning i tunnelbanan**

Vi startar vid Mariatorget och reser med den röda linjen mot Fruängen. När den röda linjen byggdes på 1960-talet fick inte alla stationer konst från början, men de har tillkommit efterhand. Guiden Marie Andersson är vår kunninga färd-



ledare. Alla ska ha giltigt färdbiljett.  
Anmälan till  
birgitta.bjorklund@spfvasby.se,  
070-258 69 34.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 108 kr senast 30 augusti  
efter klartecken om plats. Märk  
betalningen Konstvisning och ditt/  
era namn.



## **8 september kl 10.30** **Lilla Skärgårdsturen med lunch**

Den perfekta turen för dig som vill  
se det bästa av Stockholms inner-  
skärgård. Vi färdas med det anri-  
ka M/S Östanå I, som avgår från  
Strandvägen, kajplats 15.

Samtidigt som vår guide berättar  
om skärgården och alla de sevärd-  
heter vi passerar, får vi njuta av krö-  
garens lunch. Turens längd är 2,5-  
3 timmar. Anmälan till  
birgitta.hogelin@spfvasby.se,  
073-035 83 44. Ange även ditt tele-  
fonnummer.

Betala 430 kr senast 1 september  
efter klartecken om plats. Märk  
betalningen Skärgård och ditt/era  
namn.



## **13 september kl 11.00** **Bergianska Trädgården**

Gustafsborgsvägen 4, Stockholm.  
Välkommen till en guidad visning  
av Edward Anderssons växthus, där  
man året runt kan uppleva blom-  
rikedom och grönska från världens  
alla hörn.

Anmälan senast 30 augusti till  
marianne.idering@spfvasby.se,  
070-222 11 78. Ange även ditt tele-  
fonnummer.

Betala 136 kr senast 6 september  
efter klartecken om plats. Märk be-  
talningen med Bergianska och ditt/  
era namn.



## 15 september kl 13.00 Olle Olsson Hagalund

Spetsgatan 12, Solna. Vi får en guidning på ca 1 timme i konstnärshemmet, där Olle Olsson bodde i hela sitt liv. Huset byggdes 1891 och mycket av originalinredningen finns kvar, liksom många av konstnärens egna målningar. Vi serveras kaffe och kaka.

Anmälan senast 1 september till [gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se), 073-340 40 56. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 191 kr senast 8 september efter klartecken om plats. Märk betalningen Hagalund och ditt/era namn.



## 21 september kl 13.00 Höstcafé Seniorernas Hus

Herrgårdsvägen 20. Kommunens kretsloppsansvarig Celeste Hoffman kommer och berättar, bl.a om arbetet med återvinning i kommunen. Vi bjuder på kaffe/te.

Anmälan senast 19 september till [birgitta.bjorklund@spfvasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfvasby.se), 070-258 69 34. Välkommen!



## 22 september kl 10.00 Bussutflykt Skokloster

Vi gör en dagsutflykt till Skoklosters slott med sin pampiga vita byggnad i ett naturskönt Mälardalsskap. Slottet byggdes på 1660-talet av fältherren C.G.Wrangell och inrymmer många kulturskatter och intressanta vapensamlingar. En slående detalj är stora bankettsalen, som var under konstruktion när Wrangells dödsbud kom och arbetet stannade av.

Alla arbetsbord, redskap och utrustningsdetaljer finns bevarade i salen från detta ögonblick, vilket ger en sann bild av den tidens byggnadskonst.

Vi startar vid Väsby station kl 10.00 och åker via nya Stäketvägen ut på E18. Vid Bro tar vi av på de mindre vägarna över Håtuna, där vi gör ett extra varv (minns ni Håtunaleken) innan bussen anländer till Skokloster.

Vi får en guidad visning av slottet och äter därefter en lätt lunch i slottscaféet. Hemkomst runt kl 16.00. Reseledare är Lars Wahlström som lett flera av våra resor de senaste åren.

Anmälan senast 8 september till [ulf.garding@spfvasby.se](mailto:ulf.garding@spfvasby.se), 070-326 54 75. Ange även ditt telefonnummer. Betala 590 kr senast 15 september efter klartecken om plats. Märk betalningen Skokloster och ditt/era namn.



**27 september kl 13.00**  
**Brandstationen**  
**Upplands Väsby**

Brandstationen är en av stationerna inom Attunda Brandförsvaret. Attunda brandförsvarets uppdrag är att ansvara

för förebyggande brandskydd och räddningstjänster i sex medlemskommuner. Vi får höra om verksamhetens tre huvudprocesser: Förbereda och genomföra, Förhindra och begränsa samt Efterinsats. Vi får också se stationens lokaler.

Anmälan senast 13 september till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer. Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr. Obs! Max 15 personer.



**30 september 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 äventyrgolf. En rolig och spännande eftermiddag.

Anmälan senast 16 september till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O'Learys.

Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr.



### **3 oktober kl 18.00 PUB-middag på NONNO'S i Bredden**

Vi får välja mellan kött, fisk och pasta. Pris ca 200 kr. Dryck tillkommer. Slutgiltig meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig, då måste du bestämma dig för vilken rätt som önskas. Betalning sker på plats. Det går bussar från Upplands Väsby station med jämna mellanrum, 534, 536 och 560 stannar nära.

Anmälan senast 19 september till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070 -580 19 40. Ange även ditt telefonnummer.

### **6 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 som är laddad med härliga kläder.

Inledningsvis bjuds vi på bubbel och små snittar och får tips om klädval, färger m.m. Sedan har vi möjlighet att handla och få hjälp av kunnig personal. Begränsat antal platser.



Anmälan senast 22 september till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se), 073-035 83 44. Ange även ditt telefonnummer. Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr.

### **8 oktober kl 15.00 Kulpås@en**

I scenrummet Messingen SPF Seniorernas revygrupp Kulpås@en framför föreställningen "Hemkört". En varierande underhållning med sång, musik, dans och sketcher. Ta gärna med vänner och bekanta. Välkommen! Avgift 100 kr/person. Biljetter säljs från 1 september i Messingens reception.

**Hemkört**



Endast betalning med Swish eller jämna kontanter.  
Obs! Biljetter endast enligt ovan.  
Inget återköp av biljetter.

**12 oktober kl 13.00**  
**Bolinders museum**

Vi besöker museet som visar produkter som tillverkats i Bolinders fabriker under åren 1845-1956. "Välkända" produkter som köksgeråd, gjutjärnsspisar, utombordsmotorer, köttkvarnar, kaminer m.m. Vi får också höra historien om bröderna Bolinders livsverk. Museet ligger i Kallhälls centrum.

Anmälan senast 25 september till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070-580 19 40. Ange även ditt tele-



fonnummer. Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr. Obs! Max 15 personer.



**14 oktober kl 12.00**  
**Guidad vandring på Norrmalm**

Följ med på en guidad vandring på Norrmalm, från Odenplan längs Norrtullsgatan och Drottninggatan till vackra Tegnérslunden. Vi får bl.a. höra om Odenplans historia, Gustaf Vasa kyrka, Studentpalatset, Spök-slottet och Observatoriet.

Anmälan senast 30 september till [irene.jansson@spfvasby.se](mailto:irene.jansson@spfvasby.se), 070-525 10 90. Ange även ditt telefonnummer. Betala 118 kr senast 7 oktober efter klartecken om plats. Märk betalningen Norrmalm och ditt/era namn.



**18 oktober kl 11.15**

### **Sven-Harrys konstmuseum**

Eastmansvägen 10. Stockholm. Guidad visning av Sven-Harrys hem och konstsamling i ca 45 min. Den fokuserar på den privata konstsamlingen och dess historia samt inredningen. Efter visningen finns möjlighet att på egen hand se den aktuella utställningen i konsthallen.

Anmälan senast 4 oktober till [irene.jansson@spfvasby.se](mailto:irene.jansson@spfvasby.se), 070-525 10 90. Ange även ditt telefonnummer. Betala 176 kr senast 11 oktober efter klartecken om plats. Märk betalningen Sven-Harrys och ditt/era namn.

**19 oktober kl 13.00**

### **Höstcafé Seniorernas Hus**

Ingmarie Gustafsson, ordförande i föreningen Tiokampen i Upplands Väsby, tar oss i ord och bild med på historien om denna unika förening - en ideell förening som årligen sedan 1961 bedriver tio deltävlingar i olika



sportgrenar. Alla mellan 9 och 16 år som bor i Upplands Väsby får delta gratis. Vi bjuder på kaffe/te. Anmälan senast 17 oktober till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se), 073-035 83 44. Ange även ditt telefonnummer. Välkommen!

**25 oktober kl 12.45**

### **Riksdagshuset**

Riksgatan 3. Stockholm. Välkommen till en intressant visning av Riksdagshuset. Samling senast kl 12.30 vid entrén Riksgatan 3. Alla besökare behöver visa legitimation samt passera säkerhetskontrollen. Väskor, kepsar och ytterkläder ska av säkerhetsskäl låsas in i skåp. Visningen tar 1 timme.

Anmälan senast den 12 oktober till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se), 070-748 18 59. Ange även ditt telefonnummer. Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr.



## 1 november kl 11.00 Vasamuseet



Galärvarvsvägen 14. Stockholm. När Vasa sjönk 1628 var det en händelse som många ville skulle falla i glömska. Idag, flera hundra år senare, är det felbyggda skeppet världsberömt och museet har ungefär 1,5 miljoner besökare per år. Vi får en visning på ca 30 min, därefter ser vi filmen om Vasa.

Anmälan senast 18 oktober till [gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se), 073-340 40 56. Ange även ditt telefonnummer. Betala 198 kr senast 25 oktober efter klartecken om plats. Märk betalningen Vasamuseet och ditt/era namn.

## 3 november kl 18.00 Vinprovning Grimstagården

Gamla vägen 23, Bollstanäs. Välkommen till en provning med 6 olika viner och 7-8 olika smaktillbehör, typ hors d'oeuvres. Marianne Cronebäck vinutbildare inom Munkskänkarna, har studerat dryckeskunskap på Södertörns högskola samt studier på Grythyttans restaurangskola. Presentation, grundläggande information och dokumentation om vin- och druvtyper, provning av

vita och röda viner samt vin till mat. Detta får du inte missa!

Anmälan senast 20 oktober till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se), 070-748 18 59. Swisha 295 kr till 070-748 18 59, senast 26 oktober efter klartecken om plats. Ange i meddelanderutan Vinprovning och ditt/era namn.



## 7 november kl 18.00 PUB-middag på NONNO'S i Bredden

Vi får välja mellan kött, fisk och pasta. Pris ca 200 kr. Dryck tillkommer. Slutgiltig meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig, då måste du bestämma dig för vilken rätt som önskas. Betalning sker på plats. Det går bussar från Upplands Väsby station med jämna mellanrum, 534, 536 och 560 stannar nära.

Anmälan senast 24 oktober till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer.

## **10 november kl 11.00** **Med Blågula Ögon och** **En jätte i miniatyr**

På biografen Zita, Birger Jarlsgatan 37, Stockholm får vi se Anders Hansers underbara resa från Smy-



gehuk till Kebnekaise till musik av Benny Andersson och tal av Max von Sydow. Filmen om mästergrovören Czeslaw Slania, som var vår tids Mozart i gravörvärlden, gjordes i samband med att han år 2000 gjorde sitt tusende frimärke, en unik prestation.

Anmälan senast 27 oktober till [birgitta.bjorklund@spfvasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfvasby.se), 070-258 69 34. Ange även ditt telefonnummer. Betala 165 kr senast 3 november efter klartecken om plats. Märk betalningen Hansers bio och ditt/era namn.

## **16 november kl 13.00** **Höstcafé. Seniorernas Hus**

Herrgårdsvägen 20. Civilförsvarsförbundet i Upplands Väsby informerar om hemberedskap - bli förberedd innan kriser sker. Vi bjuder på kaffe/te.

Anmälan senast 14 november till [gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se), 073-340 40 56. Välkommen!



## **18 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 äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag.



Anmälan senast 4 november till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O'Learys. Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr.



## **23 november kl 11.00** **Kungl. Musikhögskolan**

Valhallavägen 105, Stockholm.

Kungl. Musikhögskolan i Stockholm utbildar musiker och musiklärare på högsta internationella nivå. KMH verkar med anor från 1771 och flyttade 2016 in i ett modernt campusområde - framtidens musikhögskola. Vi får ca 45 minuters guidad visning i deras nya lokaler.

Anmälan senast 9 november till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se), 073-035 83 44. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 154 kr senast 16 november efter klartecken om plats. Märk betalningen KMH och ditt/era namn.

## **29 november kl 11.00** **Kungliga Tekniska Högskolan** **KTH**



Upplev KTH:s verksamhet och tidsanda genom en guidad visning av konst, arkitektur och historia på KTH Campus. Vi tittar bl.a. på flera verk av Milles, Ivar Johnson, Axel Törneman och Einar Forseth.

Vi får även information om KTH:s historia i stort. Turen beräknas pågå i 1.5 timme och går till stora delar utomhus och det är många trappor och kullersten.

Anmälan senast den 19 november till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se), 070-748 18 59. Ange även ditt telefonnummer. Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras du 100 kr.



## **1 december kl 13.00** **Hallwylska museet**

Hamngatan 4, Stockholm.

Här får vi följa med på en juldramavisning om hur livet tedde sig förr på Hamngatan. Julen står för dörren och huset sjuder av förberedelser. Vi följer tjänstefolkets julbestyr i palatset enligt tradition vid 1900-talets början.

Anmälan senast 17 november till [marianne.idering@spfvasby.se](mailto:marianne.idering@spfvasby.se), 070-222 11 78. Ange även ditt telefonnummer. Betala 138 kronor senast 24 november efter klartecken om plats. Märk betalningen Hallwylska och ditt/era namn.

## **5 december kl 18.00** **PUB-middag på NONNO 'S** **i Bredden**

Vi får välja mellan kött, fisk och pasta. Pris ca 200 kr. Dryck tillkommer. Slutgiltig meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig, då måste du bestä-



ma dig för vilken rätt som önskas. Betalning sker på plats. Det går bussar från Upplands Väsby station med jämna mellanrum, 534, 536 och 560 stannar nära.

Anmälan senast 21 november till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070- 580 19 40. Ange även ditt telefonnummer.

## **7 december kl 13.00** **Stadsarkivet**

Kungsklippan 6, Stockholm. Stadsarkivet har sedan 1929 arbetat med att skapa tillgång till stadens information bl.a. den om vad stockholmarna lämnar efter sig idag och för hundratals år sedan. Vår guide berättar om hur människoöden speglas i arkivet och vi får en bild av vad man kan hitta där.

Anmälan senast den 22 november till [marianne.idering@spfvasby.se](mailto:marianne.idering@spfvasby.se), 070-222 11 78. Ange även ditt telefonnummer. Betala 40 kr senast 30 november efter klartecken om plats. Märk betalningen Stadsarkivet och ditt/era namn.

## **14 december kl 11.00** **Spårvägmuseet**

Gasverkstorget 1, Norra Djurgårdsstaden.

Museet som flyttat från Södermalm till Gasverket och ligger i hus 9, Regenerationshuset, som är ritat av Ferdinand Boberg och byggt 1893. Här får vi ta del av Stockholms kollektivtrafiks historia, nutid och framtid. Den populära minitunnelbanan kommer att finnas även i det nya museet.

Anmälan senast 30 november till [birgitta.bjorklund@spfvasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfvasby.se), 070-258 69 34. Ange även ditt telefonnummer. Betala 92 kr senast 7 december efter klartecken om plats. Märk betalningen Spårvägmuseet och ditt/era namn.



## ANMÄLAN OCH BETALNING

Resekommittén hälsar alla varmt välkomna till höstens alla resor. Anmälan är obligatorisk och bindande.

**Resorna är  
bokningsbara  
från 24 augusti**

Alla resor bokas genom  
resor@spfvasby.se

Av utrymmesskäl är detta en kortversion av resorna i programmet. För utförligt program, se hemsidan eller kontakata resekommittén.

I samband med resorna kan vi komma att dela ut delatagarförteckning och ta bilder till hemsidan och Facebook. Meddela oss vid bokning, om du inte vill vara med på en sådan förteckning eller bild.



### 19 september Författarresa till Åland

På denna trevliga författarresa får vi möta Herman Lindqvist, som berättar om sitt författarskap och sin senaste bok. Buss avgår kl 10.00 från Uppl Väsby station och är åter ca kl 19.00.

Kl 11.45 lyssnar vi på Herman Lindqvist i Bar Voyage, kl 15.00 serveras svenska kocklandslagets goda buffé. Kostnad: 615 kr/person vid 35 deltagare. I priset ingår: Buss och båt t/r Uppl Väsby-Mariehamn, föreläsning, buffé inkl. öl, vin, läsk, juice, vatten, kaffe/te.

Anmälan omgående, se gula rutan. Betalning efter klartecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456 senast 19 augusti. Märk betalningen författarresa och ditt/era namn.

Kontakt:

Ginger Rengart 073-262 15 50

Arrangör: Viking Line

### 13-14 november Musikalkomedin Tootsie och M/S Viking Glory

Två fantastiska upplevelser tillsammans med SPF Tunasol Sollentuna! Matinéföreställning kl 15.00 - ca 17.45 av Tootsie på Oscarsteatern, baserad på den Oscarsbelönade och älskade filmen från 1982. Medverkande bl.a. Robert Gustafsson (Tootsie), Sussie Eriksson, Ola Forssmed.

Efter föreställningen hämtar buss oss för färd till Vikingterminalen, och ombordstigning på sprillans nya Viking Glory, som inte liknar någon annan av Viking Lines båtar. Glory avgår kl 20.00 och vi är tillbaka i Stockholm dagen därpå kl 18.55.

Pris per person: Enkelhytt Seaside



standard 2.485 kr Del i dubbelhytt Seaside standard 2.065 kr Enkelhytt Inside standard 2.295 kr Del i dubbelhytt Inside standard 1.970 kr

I priset ingår: Buss t/r Uppl Väsby-Oscarsteatern-Vikingterminalen. Musikalkomedin Tootsie, kategori A, 1:a balkong resa i vald hyttkategori, buffémiddag kl 20.00, inkl. öl, vin, läsk, vatten och kaffe/te, bufféfrukost från kl 09.15 (finsk tid), kl 08.15 (sv. tid).

Anmälan senast 6 september, se gula rutan. Betalning efter klar-tecken om plats till SPF bankgiro 5139-1456 senast 9 september. Märk betalningen Tootsie-Glory och ditt/era namn. För utförligt program, se hemsidan eller kontakta resekommittén.

Obs! Tag med giltig ID-handling. Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92 Arrangör: Viking Line

### 8 december. Julbordskryssning med Rosella

Följ med på denna trevliga kryssning och njut av svenska kocklandslagets härliga julbord, med klassiker, nya kreationer och mycket vego. Allt tillagat med mycket kärlek.

Buss avgår kl 10.00 från Uppl Väsby station och är åter ca kl 19.00.

Julbord serveras kl 12.00

Kostnad: 444 kr/person

I priset ingår: Buss och båt t/r Uppl Väsby-Mariehamn, julbord inkl. öl, vin, läsk, juice, vatten, kaffe/te. Övriga drycker och starkvaror betalas separat.



Anmälan senast 28 oktober, se gula rutan. Betalning efter klarteckningen om plats till SPF bankgiro 5139-1456 senast 4 november.

Märk betalningen julbord och ditt/era namn. Kontakt: Ginger Rengart 073-262 15 50.  
Arrangör: Viking Line.



## PLANERADE RESOR 2023

**10-12 mars**

### **The Phantom of the Opera**

Kristianstad Teater, med  
spännande besök på dit- och  
återresan.

**4-8 maj**

### **Rügen, Usedom och Greifswald**

Avstickare till bl.a. Stralsund  
och Peenemünde.

Information och anmälan till dessa resor kommer att finnas  
i vårprogrammet 2023.





## **PROMENADER/STAVGÅNG I NÄROMRÅDENA**

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 10.00.  
Året runt. Kontakt [bengt.gustavsson@spfasby.se](mailto:bengt.gustavsson@spfasby.se), 073-680 68 25

### **Sjukyrkoberget**

Mötesplats gångbron vid Råbäcken.  
Tisdagar kl 10.00. Obs! Ta med fika.  
Kontakt [chatarina.persson@spfasby.se](mailto:chatarina.persson@spfasby.se),  
08-590 843 44  
Ersätts av boule under juni-augusti.

### **Bollstanäs**

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23. Fredagar kl 10.00. Uppehåll under sommaren. Start meddelas via mail och Facebook.  
Kontakt [ann.thurfjell@spfasby.se](mailto:ann.thurfjell@spfasby.se),  
073-096 22 96. Kontakt  
[bengt.svensson@spfasby.se](mailto:bengt.svensson@spfasby.se),  
070-769 80 72

### **Runby**

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionslingorna eller Väsby station. Måndagar kl 9.40 vid stationen eller kl 10.00 vid Runbyskolan. Året runt.  
Kontakt [p-o.knuts@spfasby.se](mailto:p-o.knuts@spfasby.se),  
070-817 21 45  
[ake.leverin@spfasby.se](mailto:ake.leverin@spfasby.se),  
070-545 83 05



## Långpromenader

Långpromenaderna på onsdagar kl 10.00 till olika platser i och runt Väsby och med olika promenadledare gör uppehåll under sommaren och återkommer igen i början av september.

Information kommer då på mail, hemsidan och Facebook.

Kontakt och frågor  
britt.soderlund@spfvasby.se,  
070-602 03 36



## BOULE

Boule spelas så länge vädret tillåter. Kontakta resp. ledare vid tveksamhet.

## Carlslund

Mötesplats Lindhemsvägen 43.  
Torsdagar kl 10.00. Kontakt bengt.gustavsson@spfvasby.se,  
073-680 68 25

## Sjukyrkoberget

Mötesplats ovanför Ljungvägen mot Sandaspåret. Tisdagar kl 11.00  
Obs! pågår även under vintern.  
Ersätter promenaderna på

Sjukyrkoberget under juni-augusti (se ovan under promenader).

Kontakt hans.forsen@spfvasby.se,  
070-576 18 97

## Centrum

Mötesplats Seniorernas Hus (SH),  
Herrgårdsvägen 20.

Torsdagar kl 13.00.

Kontakt

marianne.bergfors@spfvasby.se,  
073-579 65 06

## Bollstanäs

Mötesplats Grimstagaråden, Gamla vägen 23. Tisdagar kl 10.00.

Kontakt

bengt.svensson@spfvasby.se,  
070-769 80 72



## Discgolf

Spelas på banan i Sandaskogen. Pågår även under vintern när banan är spelbar. Mötesplats informationstavlans vid parkeringen vid Breddenvägen. Onsdagar kl 10.00-11.00. Anmälan och kontakt

ketty.ahman.mattila@spfvasby.se,  
070-769 52 61



## **SPF Golftävling**

Den traditionella SPF Golftävlingen planeras att spelas i månadsskiftet augusti/september. Mer information kommer via mail och hemsidan. Kontakt [britt.sule@spfvasby.se](mailto:britt.sule@spfvasby.se), 070-663 70 25

## **Bangolf**

Spelas på banan vid Husarvägen nära Vilundaparken på tisdagar, onsdagar och torsdagar kl 10.00. Kostnad 30 kr/dag. Pågår så länge vädret tillåter.

Kontakt [hans.forsen@spfvasby.se](mailto:hans.forsen@spfvasby.se), 070-576 18 97

## **AKTIVITETER I VILUNDAHALLEN**

Alla aktiviteter startar v.37 d.v.s. tisdag 13 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@spfvasby.se](mailto:hans.wennberg@spfvasby.se), 070-328 42 89

## **Badminton**

Tisdagar kl 10.00-12.00.

Torsdagar kl 10.00-12.00.

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





## **Mattcurling**

Tisdagar kl 13.00-16.00.  
Torsdagar kl 10.00-13.00. Kontakt  
thore.lundstrom@spfvasby.se,  
070-671 86 20



Kontakt britt.sule@spfvasby.se,  
070-663 70 25. Kontakt  
curth.mansson@spfvasby.se,  
070-752 28 29

## **Linedance**

Torsdagar kl 14.00-15.00 i  
Kampsporthallen i Vilundahallen.  
Start torsdag 15 september.  
Gratis prova-på 2 ggr, därefter  
terminsavgift 200 kr som betalas till  
SPF bankgiro 5139-1456.  
Kontakt och anmälan till  
christina.tistam@spfvasby.se,  
073-626 58 29





## **Bowling i Sigma**

Ingen föränmälan. Kostnad 30kr/serie betalas på plats.

Onsdagar kl 13.00.

Kontakt [hans.forsen@spfvasby.se](mailto:hans.forsen@spfvasby.se),  
070-576 18 97



## **Specialgymna med balansträning**

Träning tillsammans med Friskis & Sveltis i Campushallen Johannelundsvägen 1  
Terminsstart v 37. Information om fler tider kommer via mail, hemsida och Facebook. Ingen föränmälan, men anmäl dig i receptionen att du kommer från SPF.

Gratis prova-på 2 ggr därefter betalar du en medlemsavgift på 100 kr till Friskis & Sveltis. Ingen övrig kostnad om du är medlem i SPF (eftersom SPF subventionerar övriga avgifter). Kontakt och frågor [eila.gustafsson@spfvasby.se](mailto:eila.gustafsson@spfvasby.se),  
070-232 96 96 Onsdagar kl 10.00-11.00. Terminsstart v.37.

## **”Stenkul på Vilundavallen” 1 september**

Vi träffas på Vilundavallen för vår traditionella friskvårdsdag med olika aktiviteter för balans, styrka och kondition. Mer information

kommer via mail, hemsida och Facebook. Ingen avgift, ingen föränmälan. Vi bjuder på fika. Torsdag 1 september kl 13.00-15.00.

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

## **Dans med Väsby Dansklubb 28 september Nyhet**

Tillsammans med Väsby Dansklubb blir det eftermiddagsdans i Ekeborummet, Hovslagargatan 25.  
Onsdag 28 september kl 13.00-16.00.  
Kostnad 50 kr (inkl fika). Anmälan och kontakt [pia.nordstrom@spfvasby.se](mailto:pia.nordstrom@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 Söderlund 070-602 03 36,  
[britt.soderlund@spfvasby.se](mailto:britt.soderlund@spfvasby.se)

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

Vi har ett 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 stuieombud  
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.

### 29 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 26 september, 31 oktober samt 28 november

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



### 29 augusti kl 13.00-16.00 Kom och spela kort

Canasta måndagar i Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20. Välkommen till vårt glada gäng alla intresserade. Kontakt och anmälan till [berit.brinck@spfvasby.se](mailto:berit.brinck@spfvasby.se), 073-628 45 58. Ingen avgift.

### 1 september kl 10.00-12.15 Litteratursirkel 1

Lindhem, Örvägen 2, varannan torsdag udda veckor. Kontakta [chris.rohlén@spfvasby.se](mailto:chris.rohlén@spfvasby.se), 070-836 63 76. Ingen avgift.





**1 september kl 10.00-12.15**  
**Litteratursirkel 2**

Lindhem Örvägen 2. Varannan torsdag, udda veckor. Kontakta [ingegerd.mattsson@spfvasby.se](mailto:ingegerd.mattsson@spfvasby.se) 070-304 55 48. Ingen avgift.

**7 september kl 11.30-13.00**  
**Lätt engelska**

Lätt engelsk konversation i en liten grupp, där vi på ett lättsamt sätt samtalar kring en text vi läst. Ledare Ingrid Englund. Anmälan till [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se), 070 -748 18 59. Ingen avgift. Lokal meddelas vid kursstart.

**7 september kl 13.30-17.00**  
**Kom och spela kort**

Gim rummy onsdagar i Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20. Nya spelare är hjärtligt välkomna. Anmälan till [margot.martinsson@sfpvasby.se](mailto:margot.martinsson@sfpvasby.se), 08-590 816 86, 070-308 48 66. Ingen avgift.

**6 oktober kl 14.00-16.30**  
**startar Kommungruppen**

Studiecirkel för dig som är intresserad av att vara med och diskutera, medverka i yttranden och på olika sätt påverka i kommunala frågor som rör oss äldre. Vi träffas torsdagarna 6 oktober, 3 november och 1 december.







Anmälan är obligatorisk. Kallelse sker ca 7 dagar före mötet varvid agenda meddelas. Vi träffas i Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20. Ingen avgift. Upplysningar och anmälan sten.deutgen@spfvasby.se. 070-996 24 43.

**11 och 18 oktober  
kl 10.00-11.30.**

**Motion, mat och motivation**

Seniorernas Hus,  
Herrgårdsvägen 20. Varmt välkommen till givande samtal kring Bertil Marklunds bok "Tio tips Må bättre och lev 10 år längre" under ledning av Birgitta Öberg. Inbunden bok kostar 100 kr och lämnas ut efter anmälan.

Anmälan senast 7 oktober till Birgitta Öberg  
obergbirgitta44@gmail.com,  
070-511 80 46.



## **SPF kansli Seniorernas Hus.**

Herrgårdsvägen 20, 194 78 Upplands Väsby

Bankgiro: 5139-1456 Swish: 123 227 8158

Organisationsnummer: 814801-0575

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

### **Styrelse**

**Kenneth Brynolfsson** 070-090 79 37  
[kenneth.brynolfsson@spfasby.se](mailto:kenneth.brynolfsson@spfasby.se)  
ordf.

**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

**Bengt Svensson** 070-769 80 72  
[bengt.svensson@spfasby.se](mailto:bengt.svensson@spfasby.se)  
sekreterare

**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)  
spec. uppdrag, KPR

**Inga-Lill Runermark** 070-682 78 92  
[inga-lill.runermark@spfasby.se](mailto:inga-lill.runermark@spfasby.se)  
resor

**Gösta Krantz** 070-205 98 01  
[gosta.krantz@spfasby.se](mailto:gosta.krantz@spfasby.se)  
ersättare

### **Valberedning**

**Anders Björendahl** 070-580 96 95  
[anders.bjorendahl@spfasby.se](mailto:anders.bjorendahl@spfasby.se)

**Mait Knuts** 070-945 02 69  
[mait.knuts@spfasby.se](mailto:mait.knuts@spfasby.se)

**Ulf Garding** 070-326 54 75  
[ulf.garding@spfasby.se](mailto:ulf.garding@spfasby.se)

**Kristina Klempt** 073-540 07 92  
[kristina.klempt@spfasby.se](mailto:kristina.klempt@spfasby.se)

**Arne Jakobsson** 070-798 63 34  
[arne.jakobsson@spfasby.se](mailto:arne.jakobsson@spfasby.se)

### **Revisorer**

**Margareta Allard** 072-727 58 51  
[margareta.allard@spfasby.se](mailto:margareta.allard@spfasby.se)

**Curth Månsson** 070-752 28 29  
[curth.mansson@spfasby.se](mailto:curth.mansson@spfasby.se)

**Berit Ander** 073-755 58 35  
[berit.ander@spfasby.se](mailto:berit.ander@spfasby.se)

ersättare

**Guðrun Eriksson** 076-354 42 21  
[guðrun.eriksson@spfasby.se](mailto:guðrun.eriksson@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  
**Pia Nordström** 070-526 11 11  
 pia.nordstrom@spfasby.se

### **Marathongruppen**

**George Gustafsson** 070-327 05 15  
 george.gustafson@spfasby.se

### **Resekommitté**

**Inga-Lill Runermark** 070-682 78 92  
 inga-lill.runermark@spfasby.se  
**Ginger Rengart** 073-262 15 50  
 ginger.rengart@spfasby.se  
**Arne Jakobsson** 070-798 63 64  
 arne.jakobsson@spfasby.se

### **Programkommitté**

**Gunnevi Norgren** 073-659 86 20  
 gunnevi.norgren@spfasby.se  
**Birgitta Björklund** 070-258 69 34  
 birgitta.bjorklund@spfasby.se  
**Birgitta Högelin** 073-035 83 44  
 birgitta.hogelin@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  
**Marianne Idering** 070-222 11 11  
 marianne.idering@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  
**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

### **Formgivning programblad**

**Stefan Asp** 073-448 18 61  
 stefan.asp@spfasby.se

<b>KALENDARIUM MED SIDHÄNVISNING</b>		<b>SIDNUMMER</b>		
Månadsmöten	26 sept, 24 okt, 21 nov och 19 dec	4-7		
Augusti	18	Motion och friskvård start	24-29	
	29	Studiecirklar start	30	
	31	Vandring i Smedby	8	
September	1	Studiecirklar start	30-33	
	1	Stenkul på Vilundavallen	29	
	6	Konstvisning i tunnelbanan	8	
	8	Lilla Skärgårdsturen	9	
	13	Bergianska trädgården	9	
	15	Olle Olsson Hagalund	10	
	19	Författarresa Rosella	20	
	21	Höstcafé Seniorernas Hus	10	
	22	Bussutflykt Skokloster	10	
	27	Brandstation UV	11	
	30	O Learys	11	
	Oktober	3	PUB-middag NONNOS	12
		6	Modebutiken OSofina	12
6		Kommungruppen start	32	
8		Kulpåscen, revyn ”Hemkört”	12	
11		Motion, mat och motivation	33	
12		Bolinders museum	13	
14		Guidad vandring Norrmalm	13	
18		Sven-Harrys konstmuseum	14	
18		Motion, mat och motivation	33	
19		Höstcafé Seniorernas Hus 14		
25		Riksdagshuset	14	
November		1	Vasamuseet	15
		3	Vinprovning	15
	7	PUB-middag NONNOS	15	
	10	Biograf Zita	16	
	13-14	Musikalkomedin ”Tootsie” och M/S Viking Glory	21	
	16	Höstcafé Seniorernas Hus	16	
	18	O Learys	16	
	23	Kungliga Musikhögskolan	17	
	29	Kungliga Tekniska Högskolan	17	
	December	1	Hallwylska museet	17
5		PUB-middag NONNOS	18	
7		Stadsarkivet	18	
8		Julbordskryssning Rosella	21	
14		Spårvägmuseet	18	