

SENIORERNA

i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM våren 2022



Stora Vilunda

Foto: Anna-Karin Pommer

Nu ser vi äntligen fram emot bättre tider i SPF Seniorerna i Väsby!

Vi är just nu mycket glada av flera skäl. Restriktionerna som varat så länge har nu lindrats så pass, att det mesta som rör oss har kunnat återgå till det normala. Nästan.

Styrelsen vill framföra ett varmt tack till alla duktiga volontärer som, under pandemin, ställt upp och ordnat med aktiviteter på ett utomordentligt sätt!

Vi gläds åt att ett tryckt program för våren 2022 förbereds i skrivande stund och att om allt går som det är tänkt, så håller du som medlem resultatet i din hand just nu.

En annan glädjande nyhet är att vi nu, äntligen, fått löfte om ett Seniorernas hus, Stora Vilunda. Beskedet fick vi tidigt hösten 2021 och sedan dess har vi, tillsammans med kommunen, planerat för hur huset ska disponeras och hur det ska användas. Vi har i styrelsen tillsatt en mindre arbetsgrupp som följer upp genomförandet av stora såväl som små frågor. Lite förenklat uttryckt, kommer SPF att disponera övervåningen och övriga seniorer kan disponera lokaler i undervåningen. Planerad inflyttning är beräknad till månadsskiftet februari/mars 2022. Detta innebär att vi i det sammanhanget också lämnar Lindhem.

Mycket arbete återstår och vi i styrelsen hoppas på våra medlemmars beredskap, att bidra med kunskaper och erfarenheter när så kan behövas. Under det gångna året 2021 har SPF Seniorerna i Väsby, tillsammans med andra pensionärsorganisationer, kommunen och Vänner i Väsby skapat en förening, Gemenskap i Väsby, GiV, som syftar till att lindra ofrivillig ensamhet bland alla pensionärer i Upplands Väsby. Vi har bl.a. på tisdagar och torsdagar, i samband med lunchen på Himmel & Pannkaka, f.d café Astrid, bordsvärdar vid det s.k. ”Kompisbordet” där den som så önskar kan äta tillsammans med andra pensionärer under trevliga former och skapa nya kontakter.

Vänligen notera att vi alltid följer de riktlinjer som Folkhälsomyndigheten påbjuder.

Varmt välkomna till vårens aktiviteter!

Ulf Grufman

ordförande, SPF Seniorerna i Väsby

6 MÅNADSMÖTE

8 KALENDARIUM - PÅ GÅNG

18 RESOR

22 MOTION OCH FRISKVÅRD

28 STUDIECIRKLAR

30 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 30. Årsavgiften är 270 kronor.

Välkommen!

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.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING

vid SPF Seniorerna i Väsby's årsmöte 2022

1. Årsmötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande under årsmötet
4. Val av sekreterare under årsmötet
5. Val av justeringsmän jämte rösträknare
6. Mötets stadgeenliga utlysande
7. Fastställande av dagordning
8. Styrelsens verksamhetsberättelse och årsredovisning
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Revisorernas berättelse
11. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om antagande av förbundet föreslagna reviderade stadgar
13. Behandling av motioner
14. Behandling av övriga förslag från förbund, distrikt och föreningens styrelse
15. Budget och verksamhetsplan för 2022
16. Fastställande av årsavgift för 2023. Styrelsens förslag: 270 kronor
17. Fastställande av antalet styrelseledamöter
18. Val av ordförande för 2022
19. Val av övriga styrelseledamöter
20. Val av revisorer och ersättare
21. Val av valberedning
22. Val av ombud och ersättare till distriktsstämman
23. Övriga frågor
24. Mötet avslutas

Kallelse till årsmöte

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

Måndagen 21 februari 2022
Medlemsmötet börjar kl 14.00 i scenrummet.
Därefter årsmötesförhandlingar i matsalen
med början ca kl.15.00

Obligatorisk anmälan senast måndagen 14 februari till
arsmote@spfvasby.se
eller 070-845 43 01 Britt Höglöv

Motioner ska vara styrelsen tillhanda
senast tisdagen 25 januari

Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på hemsidan
spf.se/vasby fr.o.m. fredagen 11 februari
där du själv kan skriva ut dem. Har du inte möjlighet till
det, kontakta Siv Rosenqvist 070-741 63 64.

Välkomna!
Upplands Väsby december 2021
Styrelsen SPF Seniorerna i Väsby

Alla medlemmar i SPF Seniorerna 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 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

24 januari 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 10 januari, sista anmälningssdag 19 januari till manadsmote@spfvasby.se eller 070-845 43 01 Britt Höglöv. Entréavgift se gula rutan.

21 februari 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 lett flera band och orkestrar sedan början av 90-talet. Martin har arrangerat låtar, turnerat och gjort skivinspelningar med artister som Helen Sjöholm, Sven-Bertil Taube, Peter Jöback m. fl. Därefter årsmötesförhandlingar i matsalen. Obligatorisk anmälan tidigast 1 februari, senast 14 februari till armsmote@spfvasby.se eller 070-845 43 01 Britt Höglöv. Ingen entréavgift.

21 mars kl 14.00 Mitt jobb som meteorolog

Helen Tronstad, som vi under många år sett i TV-rutan och som alltid med samma trygga och lugna stämma gett oss de senaste prognoserna, kommer att berätta om hur det är att vara meteorolog och väderpresentatör på SVT. Första anmälningdag 1 mars, sista anmälningdag 16 mars till manadsmote@spfvasby.se eller 070-845 43 01 Britt Höglöv. Entréavgift se gula rutan.



25 april kl 14.00 "We love you madly"

Vårt husband, Swing & Beat Big Band (startat 1971) med sin sångerska Gunnel Gisslén framför sina favoriter ur Duke Ellingtons digra musikskatt, jazzkompositioner av bästa, tidlösa märke! Första anmälningdag 1 april, sista anmälningdag 20 april till manadsmote@spfvasby.se eller 070-845 43 01 Britt Höglöv. Entréavgift se gula rutan.



31 maj kl 14.00 OBS! Tisdag

Svenssons Treooo & Monika Bring med den vita saxofonen spelar önskelåtar. Förutom att Monika Bring är kapellmästare har hon medverkat på turnéer med bl.a. Carola, Robert Broberg, Robert Wells, Tommy Nilsson, Susanne Alvingren, Charlie Norman och många andra. Hon är en av de första kvinnorna som gått med i vaktparaden. Monika är som en levande jukebox. Önska en låt – Monika spelar. Första anmälningdag 1 maj, sista anmälningdag 25 maj till manadsmote@spfvasby.se eller 070-845 43 01 Britt Höglöv. Entréavgift se gula rutan.



Anmälan och betalning

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

OBS! Ingen anmälan före 10 januari

Betala till SPF
bankgiro 5139-1456
när du 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 till plats.

Vid avbokning före betalningstidens utgång återbetalar vi insänd avgift.

SPF Seniorerna i Väsby
i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan

26 januari kl 12.00 Klara Soppteater

Kulturhuset Stadsteatern, Sergels torg
Vi har lyckats komma över biljetter till föreställningen ”och Ingrid Bergman log rart ...” – en timmes underhållning samtidigt som du får njuta av en smakrik soppa och kaffe. Artisterna Sofia Nordström och Sofia Lindström med Martin Ehntorp vid pianot tar oss med till tiden för tonsättare och textförfattare som Jules Sylvain, Karl Gerhard och Hasse Ekman. Och som titeln säger, bjuder de även på ett smakprov ur en amerikansk klassiker med en av vårt lands största stjärnor. Anmälan senast 17 januari till birgitta.hogelin@spfasby.se, 073-035 83 44. Betala 240 kr senast 21 januari efter klartecken om plats. Märk betalningen Soppteater och ditt/era namn. OBS! Till den här föreställningen krävs att du kan visa upp vaccinationsbevis i din mobil eller i utskriven form.

2 februari kl 13.00 Blomsterboda

Stängselbodavägen 1, Vallentuna
Vi besöker specialisten på blommor som finns i våra vanliga butiker. Vi får höra om företagets historia, visioner och besöka det 6 000 kvm stora växthuset. Där odlas tusentals tulpaner och där finns också mängder av andra blommor och växter. Vi får också se ”packcentralen” m.m. Besöket avslutas med kaffe. Anmälan senast 19 januari till peo.bergman@spfasby.se, 070-580 19 40 för klartecken av plats. Ingen avgift.

5 februari 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. Välkomna! Ta gärna med vänner och bekanta.

Avgift 100 kr/person. Mer information om biljettinköp meddelas senare på spf.se/vasby och e-post.



10 februari kl 11.00 Konstvisning i tunnelbanan

Vi startar vid Fridhemsplan och åker mot Hjulsta.

Vi stannar till vid flera vackra stationer, bland annat Rissne och Sundbyberg. Som vanligt är kunniga och inspirerande guiden Marie Andersson vår färdledare. Alla ska ha giltig färdbiljett. Anmälan senast 27 januari till birgitta.bjorklund@spfvasby.se, 070-258 69 34. Betala 108 kr

senast den 3 februari efter klartecken om plats. Märk betalningen Konstvisning och ditt/era namn.

15 februari kl 11.00 Polismuseet

Museiparken, Gärdet. I Polismuseets samlingar finns närmare 10 000 föremål. Vissa saker är över 100 år gamla, andra är från idag. Det som finns i samlingarna kan delas in i två kategorier: Polisens utrustning och hjälpmedel samt föremål från olika brottsutredningar. Vi får en timmes guidning med inblick i polisens arbete och roll i samhället. Anmälan senast 1 februari till ingrid.nasholm@spfvasby.se, 070-748 18 59. Betala 40 kr senast 8 februari efter klartecken om plats.

Märk betalningen Polismuseet och ditt/era namn.



Polismuseet

16 februari kl 13.00 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Patrik Söderlund med en bakgrund som officer i Försvarsmakten och med en examen i psykologi. Han berättar om hur vi uppfattar vår omvärld inom ramen för det som kallas kognition och hur det ställer till det för oss, utan att vi ens är medvetna om det. Vi genomför några praktiska övningar, så att vi på plats får uppleva dessa ”fallgropar”. Vi avslutar med konkreta tips på hur vi kan förhålla oss till våra nyvunna insikter. Vi bjuder på kaffe/te. Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering.

Anmälan senast den 14 februari till
gunnevi.norgren@spfasby.se, 073-659 86 20. Välkomna!

23 februari kl 14.00 Vrakmuséet

Vrak, nyöppnat museum på Djurgården, tar dig med på en djupdykning till Östersjöns vrak och historiska lämningar. Du får uppleva dramatiska händelser gömda i det världsunika kulturarv som finns under ytan i Östersjön. Anmälan senast 9 februari till peo.bergman@spfasby.se, 070-580 19 40. Betala 242 kr senast den 14 februari efter klartecken om plats. Märk betalningen med Vrak och ditt/era namn.

28 februari kl 18.00 PUB-middag på NONNO'S i Bredden

Vi kommer få välja mellan kött, fisk, pasta och vegetarisk rätt. Pris ca 200 kr. Dryck tillkommer! Slutgiltig meny presenteras till de som anmält sig någon vecka i förväg, då bestämmer du 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 14 februari till peo.bergman@spfasby.se, 070-580 19 40.



1 mars kl 13.00 Blomsterboda

Stängselbodavägen 1, Vallentuna

Vi besöker specialisten på blommor som finns i våra vanliga butiker. Vi får höra om företagets historia, visioner och besöka det 6 000 kvm stora växthuset. Där odlas tusentals tulpaner och där finns också mängder av andra blommor och växter. Vi får också se ”packcentralen” m.m.

Besöket avslutas med kaffe. Anmälan senast 15 februari till peo.bergman@spfvasby.se, 070-580 19 40 för klartecken om plats. Ingen avgift.

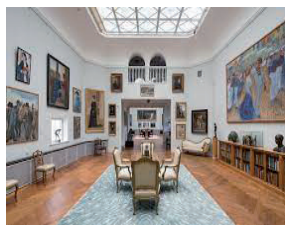
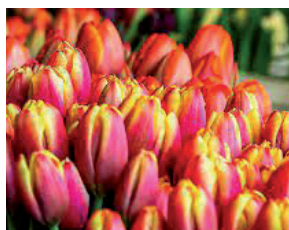
3 mars kl 12.00 Åbergs Museum

Bålsta. Välkommen till en guidad visning av världens enda konst-, serie- och leksaksmuseum med egen djungel. Här finns en fantastisk Disney-samling och en utställning med rekvisita, foton och kostymer från filmerna om den gänglige nörden Stig-Helmer. I priset ingår lunch, som vi äter tillsammans i restaurangen. Anmälan senast 16 februari till gunilla.ahlberg@spfvasby.se, 073-340 40 56. Betala 290 kr senast 23 februari efter klartecken om plats.

Märk betalningen Åbergs och ditt/era namn.

8 mars kl 12.00 Thielska Galleriet

Blockhusudden. Vi besöker Thielska Galleriet - ett konstmuseum vackert beläget i en muromgärdad park ute på Blockhusudden. Huset skapades för bank- och finansmannen Ernest Thiel och var hans hem fram till 1924. Vi får en visning av huset, som i stort sett är bevarat i sitt ursprungliga skick. Efter visningen finns möjlighet att kl 14.00 se den aktuella utställningen om Carl Johan de Geers textila arbeten. Lunch kan köpas hos Café Monika Ahlberg i samma byggnad.



Anmälan senast 22 februari till ingrid.nasholm@spfvasby.se, 070-748 18 59. Betala 165 kr senast 1 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Thielska och ditt/era namn.

11 mars 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, shuffleboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag. Anmälan senast 25 februari till peo.bergman@spfvasby.se, 070-580 19 40. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O'Learys.

16 mars kl 13.00 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Karin Simonsson-Norling berättar om Erstas olika verksamheter. Känner du till att Ersta tacksamt tar emot dina gamla frimärken? Inkomsten från denna försäljning går direkt till deras hjälpverksamhet. Vi bjuder på kaffe/te. Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Anmälan senast 14 mars till irene.jansson@spfvasby.se, 070-525 10 90. Välkomna!

23 mars kl 14.00 Skånelaholms slott

Vid sjön Fysingen ligger 1600-talslottet Skånelaholm. Vi får en timmes guidad visning av det rosafärgade slottet, som hovrättspresidenten Andreas Gyldenklou lät uppföra 1639-1643. Slottet köptes 1929 av folklivsforskaren Herbert Rettig och hans hustru Ing-Marie, som donerade det till Kungliga Vitterhetsakademien, för att det ska bevaras i orubbat skick som ett kulturminnesmärke. Anmälan senast 9 mars till irene.jansson@spfvasby.se, 070-525 10 90. Betala 95 kr senast 16 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Skånelaholm och ditt/era namn.



28 mars kl 11.00 Ljunglöfska slottet

Ljunglöfsvägen 1 i Blackeberg, Bromma

Välkommen till en dag på slottet! Vi besöker snusfabrikören, ”snuskungen” Knut Ljunglöfs stora villa, som kommit att kallas Ljunglöfska slottet. Den enorma villan i fyra våningar är uppförd i en historiserande stilriktning i nybarock/nyrenässans, även kallad 1890-talsrenässans. Vi får en timmes guidning och därefter intar vi lunch med bordsservering i slottsmiljö.

Anmälan senast 15 mars till birgitta.hogelin@spfasby.se, 073-035 83 44. Betala 254 kr senast 22 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Ljunglöfska och ditt/era namn.

4 april kl 18.00 PUB-middag på NONNO'S i Bredden

Vi kommer få välja mellan kött, fisk, pasta och vegetarisk rätt. Pris ca 200 kr. Dryck tillkommer! Slutgiltig meny presenteras till de som anmält sig någon vecka i förväg, då bestämmer du 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 mars till peo.bergman@spfasby.se, 070-580 19 40.

6 april kl 11.00 Armémuseum

Riddargatan 13. Utställningen ”I rikets hemliga tjänst” berättar om en relativt okänd del av Sveriges 1900-talshistoria – historien om de kvinnor som befann sig längst ner i underrättelsevärldens maktpyramid. Kliv in i restauranger, kontor och vardagsrum från beredskapstidens Stockholm och möt tre kvinnor: Karin Lannby, Erika Wendt och Jane Horney i fördjupade personöden.

Anmälan senast 24 mars till gunilla.ahlberg@spfasby.se, 073-340 40 56.



Betala 62 kr senast 31 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Armémuseum och ditt/era namn.

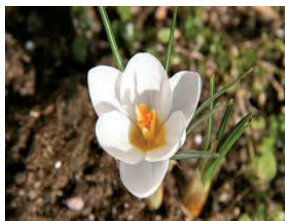
28 april kl 11.00 Strövtåg i det litterära Stockholm

Eva-Karin Gyllenberg, mångårig journalist på DN och stockholmsexpert, tar oss med på en vandring i Stockholm. Turen börjar vid Odenplan och på vägen till Kungsträdgården, där vi skiljs åt, bekantar vi oss med 17 litterära miljöer. Astrid Lindgren, Stieg Trenter, ”Jolo”, Selma Lagerlöf, Nils Ferlin, Kristina Lugn och Hjalmar Söderberg är några av författarna vi ”möter” under promenaden, men också en utländsk gigant. Anmälan senast 14 april till birgitta.bjorklund@spfasby.se, 070-258 69 34. Betala 143 kr senast 21 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Strövtåg och ditt/era namn.

4 maj kl 17.00 Sigtuna Brygghus

Pionjärvägen 2, Arlandastad

Välkommen på besök i ett mikrobryggeri. Att brygga öl kräver kunskap, känsla och precision av bryggarna för att få en jämn och hög kvalitet. Ölen från Sigtuna Brygghus tillhör de främsta i landet. Vi inleder med en guidad visning, där vi får förklarad hur bryggning, lagring och tappning genomförs. Efter visningen provsmakar vi olika nytappade ölsorter. Anmälan senast 20 april till birgitta.hogelin@spfasby.se, 073-035 83 44. Betala 231 kr senast 27 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Brygghus och ditt/era namn.



5 maj kl 11.00 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 sekelskiftesevenemang med värdparet Acke och Eja som huvudpersoner. Lunchsmörgås te/kaffe och kaka serveras vid ankomst. Anmälan senast 21 april till ingrid.nasholm@spfvasby.se, 070-748 18 59.

Betala 350 kr senast 28 april efter klartecken om plats.

Märk betalningen Villa Akleja och ditt/era namn.

9 maj kl. 13.00 Öppen trädgård, Sanda Cottage

Sandavägen 20 i Upplands Väsby

Den största delen av trädgården är av typen Cottage Garden med mängder av blommor och rabatter mellan gångar. Det finns två växthus och ett orangeri, där kaffe och hembakt bröd serveras. Om vädret varit bra, kan vi se resultatet av tusentalet vårlökar. Anmälan senast 25 april till peo.bergman@spfvasby.se, 070-580 19 40. Betala 60 kr senast 20 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Sanda och ditt/era namn.

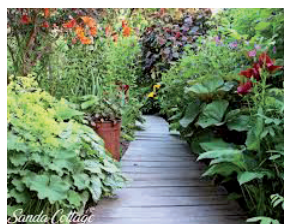
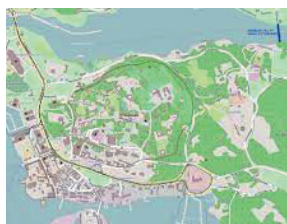
10 maj kl 12.00 Guidad vandring i Södra Djurgårdsstaden

Kunglig jaktpark, varvsverksamhet, välbekant nöjescentrum – Djurgårdsstaden har en spännande historia. Området är även en del av Nationalstadsparken. Vår guide Eliane Högberg kommer att berätta om husen, varven, människorna och en ”förbjuden” kärlekshistoria.

Anmälan senast 20 april till irene.jansson@spfvasby.se,

070-525 10 90. Betala 118 kr senast 27 april efter klartecken om plats.

Märk betalningen Djurgårdsstaden och ditt/era namn.



12 maj kl 10.00 Bussutflykt Roslagen

Vi gör en dagsutflykt med Lasse Wahlström till Roslagen. Vi kommer passera några intressanta slott på väg till första stoppet, Heliga Birgittas grotta i Finsta. Vi åker vidare via Penningby slott till Furusund. Där kommer vi få reda på vilka ”kulturpersonligheter” som tillbringat tid där och kanske se några av deras alster. Vi åker vidare på Södra Roslagsleden via Vira bruk, som har varit smedja för försvarets värjor på 1600-talet och idag har konstsmide. Vidare mot Åkersberga och sedan Norrorts-leden åter till Upplands Väsby. Gemensam lunch ingår. Anmälan senast 28 april till ulf.garding@spfvasby.se, 070-326 54 75.

Betala 600 kr senast 2 maj efter klartecken om plats.

Märk betalningen Roslagen och ditt/era namn.

2 juni kl 11.00 Carl Eldhs Ateljémuseum

Bellevueparken, Lögebodavägen 10. Skulptören Carl Eldh var en av Sveriges mest anlitade konstnärer under 1900-talets första hälft. Visningen ger en fascinerande inblick i konstnärens liv och verk. Allt står orört kvar i ateljérummen och den välbevarade miljön har få motsvarigheter i Europa. Anmälan senast 18 maj till gunilla.ahlberg@spfvasby.se,

073-340 40 56. Betala 81 kr senast 25 maj efter klartecken om plats.

Märk betalningen Carl Eldh och ditt/era namn.



7 juni kl 11.00 Guidad tur på Fjäderholmarna

Fjäderholmarna har en spännande historik från 1300-talet och en gedigen krogtradition. Vi åker från Slussen med Fjäderholmslinjen, när vi kommer fram får vi en timmes guidning runt ön. Därefter finns tillfälle till lunch och utforskning av ön på egen hand. Båtbiljett ingår i priset.

Anmälan senast 23 maj till irene.jansson@spfvvasby.se, 070-525 10 90.

Betala 247 kr senast 30 maj efter klartecken om plats.

Märk betalningen Fjäderholmarna och ditt/era namn.

15 juni kl 10.00 Bollstanäs förr och nu

Grimstagården, Gamla vägen 23

Hur såg Bollstanäs ut med alla handelsträdgårdar? Varifrån kommer namnen Grimsta och Bollstanäs och vad hände i "Ryssvillan"? Det och mycket mer berättar Siv Rosenqvist om. Vi inleder i Grimstagården med att titta på en film om Bollstanäs förr i tiden. Sedan gör vi en rundvandring och tar reda på hur Bollstanäs ser ut idag. Vi passerar terrasshusen, där vi stannar till och dricker kaffe. Vandringen fortsätter genom småskaliga och charmiga Grimstaby. Tidsåtgång ca 2½ timme.

Anmälan senast 1 juni till birgitta.hogelin@spfvvasby.se,

073-035 83 44. Betala 41 kr senast 8 juni efter klartecken om plats.

Märk betalningen Bollstanäs och ditt/era namn.



Anmälan och betalning

Resekommittén hälsar alla varmt välkomna.

Anmälan är obligatorisk och bindande.

Resorna är bokningsbara från 10 januari.

Alla resor bokas genom resor@spfvasby.se

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

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

20-21 april Klässbols Linneväveri, Arvika Konsthantverk och Rackstadmuseum

Buss avgår kl. 08.30 från Uppl Väsby station mot Klässbol och Arvika. Vi serveras kaffe och smörgås i Slottscafét i Örebro samt får en guidad visning av slottet. Lunchen äter vi på vackra Ölme Prästgård från 1700-talet. Vi fortsätter mot Klässbols Linneväveri, med anor från sent 1800-tal. Vi lär oss allt från varpning och vävning till färdig produkt. Möjlighet att handla prima varor till fabrikspris eller andrasortering. Vi bor på Hotell Scandic Arvika, där vi även äter vår middag.



Dag 2 besöker vi Arvika Konsthantverk och Rackstadmuseum, där vi får en intressant guddning. Vi åker mot Alsters Herrgård – Gustaf Frödings Minnesgård för lunch. Kaffe på hemvägen dricker vi i Arboga på Hå-Ges Bröd. Vi beräknar vara i Uppl Väsby ca kl. 19.00. Pris: 3.595 kr/person, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 640 kr. Priset gäller vid 35 deltagare. I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, 2 kaffe, 2 luncher, 1 middag, visning/guidning. Anmälan senast 7 februari, se gula rutan. Anmälan är bindande. För utförligt program, se hemsidan eller kontakta resekommittén. Kontakt: Ginger Rengart 073-262 15 50 Arrangör: EE World Travel

6-9 maj Bryssel platser finns,
för information kontakta Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

17-19 maj Vadstena, Visingsö, Gränna, Huskvarna och Linköping

Buss avgår kl. 07.30 från Uppl Väsby station mot Vadstena. Fm-kaffe serveras på Stavsjö Krog. Lunch serveras i Vadstena, där vi även får guidad visning av Klostermuseet och Klosterkyrkan.

Vi fortsätter mot Grenna Museum, visning av Andréexpeditionen samt ett besök på Franssons Polkagristillverkning.

Vi checkar in på Hotel Gyllene Uttern, som blir vårt hem i två nätter och där vi även äter våra middagar.

Dag 2 tar vi färjan över till Visingsö. Vi åker Remmalag – en timmes tur med häst och vagn. Vi fortsätter med buss runt ön och äter vår lunch innan vi åker tillbaka till fastlandet igen.

Dag 3 beger vi oss till Husqvarna Museum, där vi får en guidad visning och återupplever gamla minnen av allt som Husqvarnafabriken har tillverkat. Efter detta startar vi vår färd hemåt. Vi gör ett stopp i Linköping, för en guidad visning i Flygvapenmuseet och av DC3:an som försvann samt Kalla Kriget-utställningen. Vi gör också en fikapaus på lämpligt ställe.

Vi beräknar vara i Upplands Väsby ca kl. 18.30.

Pris: 6.495 kr/person, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 700 kr.

Priset gäller vid 35 deltagare.

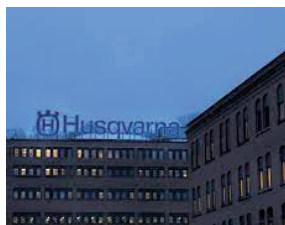
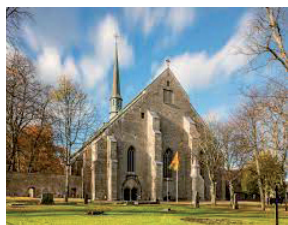
I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, 1 fm-kaffe, 3 luncher, 2 middagar, visning/guidning, entréer enl. program samt reseledare.

Anmälan senast 14 februari, se gula rutan. Anmälan är bindande.

För utförligt program, se hemsidan eller kontakta resekommittén.

Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

Arrangör: EE World Travel



9-11 juni Konstresa till Köpenhamn med Louisiana och Karen Blixens museum

Under morgonen går vi ombord på tåget, som tar oss direkt till Köpenhamn, tillsammans med vår guide. Avgångstid meddelas senare. Väl framme tar vi oss till vårt hotell, som är centralt beläget, ca 500 m från centralstationen. Efter incheckning, egen tid för strövtåg. De som vill kan promenera med vår guide till Ny Carlsberg Glyptotek. Vi äter gemensam middag på hotellet. För de som orkar väntar Köpenhamns rikhaltiga och spännande nattliv runt hörnet.

Dag 2 åker vi till Louisiana Museum of Modern Art. Vi får en intressant visning och efteråt kan vi flanera runt och se all fantastisk konst på egen hand. Vi åker vidare till Gamle Humlebæk Kro, där vi äter Danmarks nationalrätt, Smørrebrød. Därefter tar bussen oss vidare till Karen Blixenmuseet. Här får vi lära oss om Karen, som var en dansk författare och som ett antal gånger var nominerad till Nobelpriset, men aldrig fick det. Efter en mycket intressant information, finns tid att ströva omkring i både hennes hem och trädgård. Kvällen fri för egna aktiviteter.

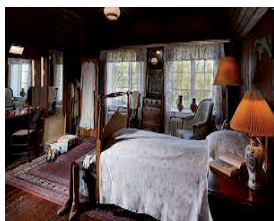
Dag 3 efter frukost och utcheckning, har vi lite egen tid, innan det är dags att promenera till stationen och tåget, som tar oss tillbaka till Stockholm. Pris: 6.450 kr/person, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 900 kr. Priset gäller vid 30 deltagare.

I priset ingår: Tågresa, hotell med frukost, 1 lunch, 1 middag, visning/guidning, entréer, bussresa i Köpenhamn enl. program samt reseledare. Anmälan senast 8 mars, se gula rutan. Anmälan är bindande.

För utförligt program, se hemsidan eller kontakta resekommittén.

Kontakt: Ginger Rengart 073-262 15 50

Arrangör: ReseSkaparna



16-19 augusti Höga Kusten

Buss avgår kl. 07.30 från Uppl Väsby station. Vi dricker fm-kaffe i Tönnebro och äter lunch på Svartviks Herrgård. Vi gör också ett besök på Hemsö Fästning. Vi checkar in på First Hotell Stadt i Härnösand, som blir vårt hem i tre nätter. Vi äter våra middagar på lokal restaurang, en kort promenad från hotellet.

Dag 2 besöker vi Lunde, vidare åker vi över Sandöbron till Nordingrå-halvön och äter lunch på Fiskarfänget. Vi besöker Mannaminne i Häggvik, Anders och Barbro Åbergs livsverk.

Vi vänder åter via Högakustenbron.

Dag 3 besöker vi Mjälloms Tunnbrödsfabrik. Båten tar oss från Mjällomslandet till Ulvön, där vi får en guidad vandring. På Ulvö Hotell serveras vi en fantastisk skärgårdsbuffé till lunch, vi besöker därefter ett kapell från 1600-talet.

Dag 4 far vi till Oskars Surströmmingssalteri, dock utan provsmakning – således ingen lukt, men vi kan handla i butiken.

Vi åker över nya Sundsvallsbron mot Axmars Brygga, där serveras vår lunch. Vi fortsätter hemåt och beräknar vara i Uppl Väsby ca kl. 17.30.

Pris: 7.395 kr/person, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 900 kr.

Priset gäller vid 35 deltagare.

I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, 5 kaffe, 4 luncher, 3 middagar, båttur till Ulvön, entréer enl. program samt reseledare.

Anmälan senast 30 maj, se gula rutan. Anmälan är bindande.

För utförligt program, se hemsidan eller kontakta resekommittén.

Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

Arrangör: EE World Travel



28-31 augusti Långkryssning med Viking Cinderella till Ystad och Visby med utflykter i respektive stad

För all information kontakta resekommittén

eller se hemsidan, spf.se/vasby

spfseniorerna.se/vasby

Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

eller Ginger Rengart 073-262 15 50



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@spfvasby.se, 073-680 68 25

Sjukyrkoberget

Mötesplats gångbron vid Råbäcken.

Tisdagar kl 10.00 (Ersätts av boule under juni-augusti) Obs! Ta med fika.

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

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23

Fredagar kl 10.00.

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

Runby

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionsslingorna eller Väsby station.

Måndagar kl 09.40 vid stationen eller kl 10.00 vid Runbyskolan.

Året runt.

Kontakt p-o.knuts@spfvasby.se, 070-817 21 45 eller ake.leverin@spfvasby.se, 070-545 83 05

Långpromenader

Långpromenaderna på onsdagar gör uppehåll under vintermånaderna, men återkommer i vår då vädret tillåter och halkrisken är borta, preliminärt slutet av mars. Information kommer då på mail, hemsidan och Facebook.

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

Boule

Boule börjar spelas när vädret tillåter.
Kontakta respektive 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 sid 22 under promenader).

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

Runby

Mötesplats Villa Karlsro, Bills backe 4.
Onsdagar kl 13.00.

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



Bollstanäs:

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23

Tisdagar kl 10.00

Kontakt benkt.svensson@spfvasby.se, 070-769 80 72

Discgolf

Spelas på banan i Sandaskogen. Pågår även under vintern när banan är spelbar. Mötesplats informationstavlan vid parkeringen vid Sandavägen. Måndagar kl 13.00.

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

Cykelturer

Cykelturer på torsdagar kl 10.00 till olika ställen varje vecka börjar när vädret tillåter april/maj. Mer info kommer på mail, hemsida och Facebook. Kontakt elna.andreasson@spfvasby.se, 073-629 52 27

SPF Golftävling

Den traditionella SPF Golftävlingen planeras att spelas i maj.

Mer information kommer via mail och hemsidan.

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

Bangolf

Spelas på banan vid Husarvägen nära Vilundaparken på tisdagar och torsdagar. Börjar när vädret tillåter. Mer information kommer via mail, hemsida och Facebook.

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



Aktiviteter i Vilundahallen

Alla aktiviteter startar v.02 d.v.s tisdag 11 januari. 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, 070-328 42 89

Badminton

Tisdagar kl 10.00-12.00

Torsdagar kl 10.00-12.00

Kontakt 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

Linedance

Torsdagar kl 14.00-15.00 i Kampsporthallen i Vilundahallen.

Start torsdag 13 januari.

Gratis prova-på 2 ggr därefter terminsavgift 200 kr som betalas till SPF bankgiro 5139-1456.

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





Bowling i Sigma

Ingen föransmälan.

Kostnad 30 kr/serie betalas på plats. Onsdagar kl 14.00.

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



Specialgymna med balansträning

Träning tillsammans med Friskis&Sveltis i Campushallen Johannelundsvägen 1.

Måndagar kl 11.00-12.00 t.o.m april och onsdagar kl 10.00-11.00 hela terminen.

Start måndag 10 januari.

Ingen föransmälan, anmäl 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 (SPF subventionerar övriga avgifter).

Kontakt och frågor eila.gustafsson@spfvasby.se, 070-232 96 96



Folkhälsovecka den 16-20 maj

SPF genomför även i år en rikstäckande Folkhälsovecka med olika dagliga aktiviteter från förbundet. Lokalt planerar vi en repris av förra årets Folkhälsovecka med någon av de populäraste aktiviteterna varje dag. Detaljplan för hela veckan kommer på mail, hemsida och Facebook. Kontakt och frågor britt.soderlund@spfvasby.se, 070-602 03 36

Information om olika aktiviteter

Utomhusaktiviteter kräver ibland snabb information med kort framförhållning, det är det viktigt att du håller dig uppdaterad via Facebook, e-mail och hemsida.

Aktivera dig för att leva längre och bättre

Du som ännu inte kommit igång har nu möjlighet att gratis prova-på något av våra nya program. Har du några ideér 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

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 studiecirkelna 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.

12 januari kl 13.30-17.00

Kom och spela kort

Gin rummy onsdagar våren 2022.

Nya spelare är hjärtligt välkomna.

Lokal meddelas av Margot Mårtensson vid anmälan, margot.martensson@spfvasby.se, 08-590 816 86, 072-308 48 66.

Ingen avgift.

13 januari kl 10.00-12.15 Litteratursirkel

Lindhem, Örvägen 2, varannan torsdag udda veckor. Kontakta ake.hojertz@spfvasby.se, 070-391 57 95. Ingen avgift.

17 januari 13.00–16.00 Kom och spela kort

Canasta måndagar i Vilundahallen, Husarvägen 29. Välkomna till vårt glada gäng alla intresserade. Kontakt och anmälan till berit.brinck@spfvasby.se, 073-628 45 58.

Ingen avgift.

20 januari kl 10.00-12.15 Litteratursirkel

Lindhem Örvägen 2. Varannan torsdag, udda veckor.

Kontakta ingegerd.mattsson@spfvasby.se, 070-304 55 48. Ingen avgift.



31 januari 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.

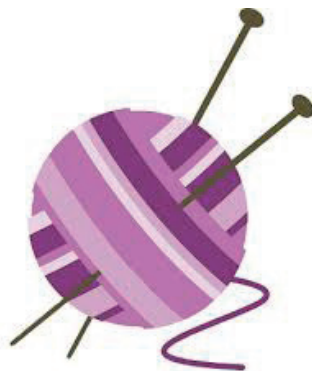
Vi träffas därefter måndagarna

28 februari, 28 mars, 25 april och 30 maj.

Kaffe och smörgås finns att köpa för 20 kr.

Anmäl dig till ingrid.nasholm@spfasby.se,

070-748 18 59



3 februari kl 14.00-16.30

startar Kommungruppen

Studiecirkel för dig som är intresserad av att vara med och diskutera och påverka i kommunala frågor som rör oss äldre.

Vi träffas torsdagarna 3 mars, 7 april, 5 maj och 2 juni kl 14.00-16.30.

Anmälan är obligatorisk. Kallelse sker ca 7 dagar före mötet varvid agenda meddelas. Vi träffas på Lindhem, Örvägen 2.

Ingen avgift.

Upplysningar och anmälan sten.deutgen@spfasby.se, 070-996 24 43

SPF 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
Bengt Svensson 070-769 80 72 bengt.svensson@spfasby.se, sekreterare
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
Annikka Genberg 070-533 37 34 annikka.genberg@spfasby.se, spec. uppdrag, KPR
Raouf Ayoub 070-778 77 87 raouf.ayoub@spfasby.se, integration

Valberedning

Anders Björendahl 070-580 96 95 anders.bjoerendahl@spfasby.se,
sammankallande
Marwin Höglöv 070-835 14 35 marwin.hoglov@spfasby.se
Solweig Flemmer 070-853 98 60 solweig.flemmer@spfasby.se
Mait Knuts 070-945 02 69 mait.knuts@spfasby.se
Ulf Garding 070-326 54 75 ulf.garding@spfasby.se

Revisorer

Margareta Allard 072-727 58 51 margareta.allard@spfasby.se
Lennart Svensson 076-828 38 32 lennart.svensson@spfasby.se
Berit Ander 073-755 58 35 berit.ander@spfasby.se, ersättare
Gudrun Eriksson 076-354 42 21 gudrun.eriksson@spfasby.se, ersättare

Friskvårdskommitté

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

Marathongruppen

George Gustafsson 070-327 05 15

george.gustafson@spfvasby.se

ResekommittéInga-Lill Runermark 070-682 78 92
sammankallande

inga-lill.runermark@spfvasby.se,

Ginger Rengart 073-262 15 50

ginger.rengart@spfvasby.se

Programkommitté

Gunnevi Norgren 073-659 86 20

gunnevi.norgren@spfvasby.se

Birgitta Björklund 070-258 69 34

birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Birgitta Högelin 073-035 83 44

birgitta.hogelin@spfvasby.se

Gunilla Ahlberg 073-340 40 56

gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ingrid Näsholm 070-748 18 59

ingrid.nasholm@spfvasby.se

Irene Jansson 070-525 10 90

irene.jansson@spfvasby.se

Per-Olof Bergman 070-580 19 40

peo.bergman@spfvasby.se

Medlemskommitté

Siv Rosenqvist 070-741 63 64

siv.rosenqvist@spfvasby.se

Barbro Carlsson 070-716 70 72

barbro.carlsson@spfvasby.se

Britt Höglöv 070-845 43 01

britt.hoglov@spfvasby.se

Inger Gustafsson 073-967 97 47

inger.gustafsson@spfvasby.se

Nasrin Sobhan 073-700 15 86

nasrin.sobhan@spfvasby.se

Hemsida

Torsten Hemph 073-622 95 00

torsten.hemph@spfvasby.se

Kenne Svensson 070-610 71 30

kenne@spfvasby.se

Studieombud Ingrid Näsholm 070-748 18 59, ingrid.nasholm@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**Garderob** Nils Persson 073-098 43 44, nils.persson@spfvasby.se**Formgivning programblad** A-K Pommer, anna-karin.pommer@spfvasby.se

Kalendarium med sidhänvisning		sidnummer
Årsmöte	21 februari	4-5
Månadsmöten	24 januari, 21 mars, 25 april och 31 maj (obs tisdag)	6-7
Januari	11	Vilundahallen, friskvårdsaktiviteter startar
		Motion och Friskvård
	12-31	Studiecirklar startar
Februari	26	Klara Soppteater
	2	Blomsterboda
	3	Kommungruppen startar
	5	Kulpåsen
	10	Konstvisning i tunnelbanan
	15	Polismuseet
	16	Vårcafé
	23	Vrakmuseet
	28	Pub-middag
	Mars	1
3		Åbergs museum
8		Thielska Galleriet
11		O`Learys
16		Vårcafé
23		Skånelaholms slott
28		Ljunglöfska slottet
April		Resor
Maj	4	Pub-middag
	6	Armémuseum
	28	Strövtåg i det litterära Stockholm
	4	Sigtuna Brygghus
Juni	5	Villa Akleja, Vaxholm
	9	Öppen trädgård
	10	Södra Djurgårdsstaden
	12	Bussutflykt i Roslagen
	16	Folkhälsoveckan startar
	2	Carl Eldhs ateljémuseum
	7	Fjäderholmarna
15	Bollstanäs förr och nu	