



i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM HÖSTEN 2023



Foto Christer Sjörin

Ordföranden har ordet

SPF Seniorerna i Väsby växer så det knakar och i skrivande stund närmar vi oss 1300 medlemmar. Det är glädjande, men det ställer samtidigt stora krav på oss. För att vi ska kunna ta hand om alla och erbjuda ett bra utbud av aktiviteter, behöver vi fler eldsjälar som kan ställa upp som ledare. Gränserna för inomhusaktiviteter sätts av tillgången, på tillräckligt stora och ändamålsenliga lokaler. Utomhusaktiviteterna är något mindre komplicerade, även om vi konkurrerar med andra om de utrymmen som finns.

Föreningen behöver engagerade medlemmar för att vi ska kunna genomföra våra aktiviteter och bli mer attraktiva. Hittills har den balansgången gått bra, men vi behöver tänka på återväxten. Allt engagemang gör skillnad!

Under hösten kommer vi att fortsätta våra månadsmöten utan att ta betalt och löpande utvärdera hur det inverkar på kassan. Intäkter och kostnader måste vara i någorlunda balans över tid. Det finns ett undantag från ”gratisregeln” och det är julsammankomsten. Kostnaden blir 100 kronor för landgång och dryck.

Vi kommer på försök att prova att ta emot anmälningar enbart till underhållningen, om man av någon anledning inte kan närvara vid kaffe/information och lotteri i matsalen.

Scenrummet tar 340 gäster och matsalen kan ta 220 gäster, varför matsalen sätter gränsen. Kölista kommer att finnas som tidigare om någon del blir fulltecknad. Vi kommer utvärdera detta och antingen fortsätta eller återgå till tidigare tågorbning.

Jag önskar er en skön och aktivitetsfylld höst!

Kenneth Brynolfsson

MÅNADSMÖTE

4

KALENDARIUM - PÅ GÅNG

6

RESOR

16

MOTION OCH FRISKVÅRD

19

STUDIECIRKLAR

24

BRA ATT VETA

26

Du som vill bli medlem i SPF Seniorerna i Väsby

Kontakta vår
medlemssekreterare
Siv Rosenqvist
via telefon eller e-post.
Uppgifterna hittar du sidan 27.
Årsavgiften är 270 kronor.
Välkommen.





25 september kl 14.00 En nostalgisk musikresa i rock´n roll-toner

Björn Hemstad underhåller med nostalgishowen "Vi växte upp med Rock & Roll" med många gamla godingar. Han sjunger till egengjorda musikbakgrunder, vilket gör att det låter som en full orkester. Den här showen bjuder på många härliga minnen. Första anmälningdag 1 september, sista anmälningdag 20 september.

Anmälan till manadsmote@spfvasby.se
076-027 62 69 Bengt Svensson.



30 oktober kl 14.00 En spännande resa i tiden – bilder från ett svunnet Stockholm

Vår Stockholmsguide Eliane Högberg tar oss med på en ny vandring – i ord och

bild - från Stadshagen till Östermalms-torg, längs med Fleminggatan och Kungsgatan till Stureplan och avslutar på Östermalm. Första anmälningdag 1 oktober, sista anmälningdag 25 oktober. Anmälan till manadsmote@spfvasby.se
076-027 62 69 Bengt Svensson.



20 november kl 14.00 "Så länge skutan kan gå..."

Trubaduren Johan Taube underhåller med kända och okända visor av Olle Adolphson, Alf Hambe, Ruben Nilsson och givetvis Evert Taube. Han kåserar om de olika visdiktarna, sjunger deras visor till ackompanjemang på gitarr. Första anmälningdag 1 november, sista anmälningdag 15 november. Anmälan till manadsmote@spfvasby.se 076-027 62 69 Bengt Svensson.



18 december kl 14.00 Hanna, Filip och Jens

Folkmusik, jazz och improvisation står på menyn när tre musikprofiler från Upplands Väsby möts i gemensam repertoar med rötter i kommunens rika musikmylla. Det musikaliska mötet präglas av nyfikenhet och tätt samspel. Hanna Andersson är violinist, folkmusiker som älskar att gräva där hon står. Hennes ljudkonst hörs i stationsområdet i Upplands Väsby.

Filip Jers är internationellt erkänd munspelare. Han har spelat på jazzklubbar och festivaler runt om i världen.

Robin Skarin är utbildad pianist vid Musikhögskolan i Göteborg på improvisationsprogrammet. Har också spelat i genrerna jazzrock och hårdrock. Därefter serveras en julinspirerad smörgås med dryck, kaffe och kaka i matsalen.

Första anmälningdag den 1 december, sista anmälningdag 12 december.

Anmälan till manadsmote@spfvvasby.se
076-027 62 69 Bengt Svensson.

Ange om du vill ha vegetariskt alternativ.

Betala 100 kronor till

SPF:s bankgiro 5139-1456 efter klartecken om plats. Senaste betalningsdag 13 december. Märk betalningen

18 december och ditt/era namn.

**Alla medlemmar i
SPF Seniorerna
i Väsby hälsas
hjärtligt välkomna till våra
månadsmöten
i Messingen**

**Love Almqvist torg 1.
Underhållningen börjar
kl 14.00 i scenrummet,
därefter blir det
förenings- och
sambandsinformation,
servering och dragning
av lotteri i matsalen.**

**För att underlätta vår
planering av kaffeservering
med begränsat antal platser,
är anmälan obligatorisk,
se anmälningstid vid
respektive månadsmöte.
Om du av någon anledning
inte kan närvara vid kaffet
i matsalen, meddela det
vid anmälan.**

**OBS! Ingen entréavgift
hösten 2023 utom vid
julbordet i december
men alltid obligatorisk
avprickning vid ankomst.**

ANMÄLAN OCH BETALNING

Programkommittén hälsar
alla varmt välkomna till
höstens aktiviteter.

Första anmälningsdag, se respektive aktivitet

Anmälan är obligatorisk
och bindande.

Betala till SPF på bankgiro
5139-1456 tidigast när du
blivit anmodad att betala.

Betalning utan föregående
anmälan berättigar inte till
plats.

Vid avbokning efter
betalningstidens utgång
återbetalas inte erlagd
avgift.



4 september kl 12.00

Från Odenplan till Norrtull

Följ med på en vandring med vår guide
Eliane Högberg. Vi får bl.a. höra om
Odenplans historia, Hamburgerbryggeriet,
Norrmalmskyrkan, Norrtulls sjukhus,
Norra Vasa telefonstation, Enkehuset samt
några av de spännande personer som bott
eller verkat i området.

Max antal deltagare: 20.

Första anmälningsdag 25 august,
sista anmälningsdag 28 augusti. Anmälan
till irene.jansson@spfvasby.se
070-525 10 90.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 121 kr tidigast efter anmodan om
betalning.

Senaste betalningsdag 30 augusti



7 september kl 13.00

Viby By i Sigtuna

Följ med på en utflykt till Viby by i Sigtuna. Viby by är en oskiftad s. k. klungby, bevarad i stort sett som den såg ut för tvåhundra år sedan. Vi får höra berättelser från början av 1100-talet, munkarnas tid och om byns olika gårdar samt arrendetorparna och deras ojämna kamp för överlevnad under knappa förhållanden.

Vi guidas av två hembygdsentusiaster i ca 1 timme därefter kaffe/te, ostfralla och gobit hos Pelle och Maries kafé i Viby.

Max antal deltagare: 25.

Första anmälningdag 25 augusti, sista anmälningdag 4 september.

Anmälan till

ingrid.nasholm@spfvasby.se

070-748 18 59.

Ange även ditt telefonnummer. Betala 110 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 5 september.

13 september kl 13.00

Buddistiska Templet

Blygatan 3, Rosersberg

Följ med på ett intressant besök till det Buddistiska templet i Rosersberg.

Vi kommer att få en presentation av templet, dess organisation och om målen för verksamheten. Vi får också tillfälle för en stunds meditation.

Max antal deltagare: 25. Trappor: Nej.

Första anmälningdag 25 augusti, sista anmälningdag 31 augusti. Anmälan till

birgitta.bjorklund@spfvasby.se

070-258 69 34. Ange även ditt telefonnummer. Betala 51 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 6 september.



19 september kl 11.00

Wendela Hebbes Hus

Vettersgatan 4, Södertälje

Wendela Hebbe, Sveriges första kvinnliga kontraktsanställda journalist fick gården Snäckviken av sin arbetsgivare och vän, Aftonbladets grundare Lars Johan Hierta.

Huset har flyttats och återuppförts i Södertälje av Föreningen Wendelas vänner.

Lunch i Hebbevillan-Rökeri & Bar ingår.

Max antal deltagare: 30.

Invändiga trappor.

Första anmälningdag: 25 augusti, sista anmälningdag 5 september. Anmälan till

birgitta.bjorklund@spfvasby.se

070-258 69 34.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 246 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 12 september.



27 september kl 13.00

Höstcafé Seniorernas hus

Kjell Lindgren med mångårig erfarenhet av polisarbete och sedermera press-alesman för Stockholmspolisen kommer till oss och berättar och svarar gärna på frågor.

Max antal deltagare: 30. Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningdag 25 augusti, sista anmälningdag 25 september.

Anmälan till

marianne.idering@spfvasby.se



28 september kl 10.00

Bussutflykt Vaxholm-Rindö-Värmdö

Höstens resa startar vid Väsby station kl 10.00 och går till den mysiga skärgårdsstaden Vaxholm. På vägen dit passeras Bogesunds slott med sin säregna profil. Bussen gör en sväng runt i Vaxholm innan vi embarkerar färjorna mot Rindö och vidare mot Värmdö. Från färjan ser vi den prydliga fasaden av Vaxholms kastell. På Rindö gör vi en kort promenad upp på kullen för att skåda Oscar Fredriksborg med sina stora kanoner som var riktade ner mot Oxdjupet. Väl över med färjan kör vi en kort sträcka mot vår lunch-

I planerna finns en avstickare till den vackra herrgården som inrymmer Lillsveds folkhögskola. Vi ställer slutligen kosan hemåt via Nacka och tunnlarna under Stockholm och kommer hem till

Väsby kl 16.00 Reseledare är Lars Wahlström som guidat oss på många färder runt i Stockholmstrakten. Fikapaus med kaffe och tilltugg samt en god lunch kommer att serveras under dagen.

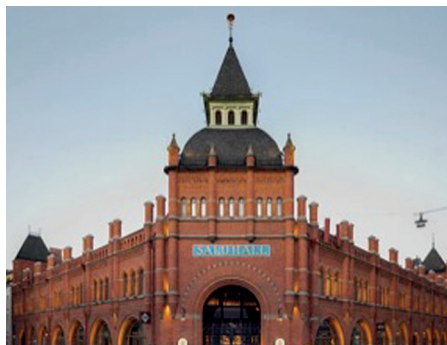
Max antal deltagare: 50.

Första anmälningdag 25 augusti, sista anmälningdag 14 september.

Anmälan till ulf.garding@spfvasby.se 070-326 54 75.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 560 kr tidigast efter anmodan om



2 oktober kl 13.30

Östermalmshallen

Nu är det två år sedan Östermalms Saluhall åter slog upp portarna efter en omfattande renovering. Följ med på en guidad vandring i en av Stockholms mest älskade byggnader. Vi blir guideade av

Lina Bielesten, chefredaktör för Östermalms Saluhall Magasin. Lina berättar om historiken och ombyggnationen, om saluhallens handlare, mixat med roliga anekdoter från kända stammisar och besökare genom åren.

Priset inkluderar tre smakprover.

Max antal deltagare: 30.

Första anmälningdag 1 september,

sista anmälningdag 18 september.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 325 kronor tidigast efter anmodan om betalning.



4 oktober kl 14.30 **Jubileumsutställningen** **"Vasa-Bernadotte"** **Kungliga slottet Stockholm**

I år är det 500 år sedan Gustav Vasa valdes till kung och 50 år sedan Carl XVI Gustaf efterträdde sin farfar som statschef.

På slottet firas det med en praktfull jubileumsutställning med tematiska nedslag i den långa historien, där kungamakten manifesteras med storslagna föremål och

Max antal deltagare: 30.

Några invändiga trappsteg, ramp finns.

Första anmälningdag 1 september, sista anmälningdag 20 september.

Anmälan till

marianne.idering@spfvasby.se

070-222 11 78.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 232 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 27 september.



9 oktober 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.

Max antal deltagare: 18.

Första anmälningdag 1 september, sista anmälningdag 25 september. Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.

Avgift 200 kr betalas på plats. Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

12 oktober kl 13.00

Stockholms Stadshus

Stadshuset fyller 100 år och det vill vi fira med en guidad visning. Vi får lära mer om denna ikoniska byggnad från 1923 och hur den har använts sedan dess. Bl.a. besöker vi de mest kända salarna Blå hallen, Gyllene salen och Prinsens galleri, som vi känner igen från de årligen återkommande Nobelfestligheterna. Hiss finns, men begränsat med sittplatser under visningen som tar ca 45 minuter, mycket stående och gående.

Max antal deltagare: 25.

Första anmälningdag 1 september, sista anmälningdag 28 september. Anmälan till ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 120 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 5 oktober.



Måndag 16 oktober kl. 18.00 PUB-middag på NONNO'S i Bredden

Denna gång kommer vi att prova PIZZOR!

Vi bjuds på ett stort "pizzabord" med tillbehör. Pris ca 200 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt.

Det går bussar från Upplands Väsby station med jämna mellanrum, 534, 536 och 560 stannar nära.

Max antal deltagare: 70.

Första anmälningdag 1 september, sista anmälningdag 2 oktober. Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se 070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.

Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.



18 oktober kl 13.00

Höstcafé Seniorernas Hus

"Ångest - en viktig känsla" är temat på den föreläsning Nadeschda Blank ska hålla för oss. Nadeschda är utbildad KBT-terapeut och hon har arbetat inom psykiatri och på behandlingshem. Hon är även medlem i SPF Väsby.

Max antal deltagare: 30.

Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningdag 1 september, sista anmälningdag 16 oktober. Anmälan till marianne.idering@spfvasby.se 070-222 11 78.

Ange även ditt telefonnummer.



26 oktober kl 11.00 Stiftelsen Musikkulturens Främjande

Riddargatan 35, Stockholm

Stiftelsen Musikkulturens Främjande bildades 1920 av kapten Rudolf Nydahl för att förvalta de samlingar av musikinstrument, manuskript och andra föremål med musikalisk anknytning, som han byggt upp under sin levnad. Upplev denna unika samling med omkring 550 äldre musikinstrument från skilda länder och epoker, tavlor, skulpturer och andra konstföremål vid en timmes guidad visning. Max antal deltagare: 60.

Första anmälningsdag den 1 september, sista anmälningsdag 12 oktober.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se
073-035 83 44.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 122 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 18 oktober.

28 oktober kl 15.00 Kulpås@en

Nu är det dags igen att njuta av vårt eget revygäng, som bjuder på en varierande underhållning i scenrummet på Messingen. Föreställningen heter denna gång

”Skåpmat” med sång, musik och sketcher. Ta gärna med vänner och bekanta.

Välkommen! Biljetter säljs från 2 oktober i Messingens reception. Betala med Swish 100 kr/biljett vid receptionen.

Kontant betalning till SPF:s representant vid receptionen i Messingen följande dagar:

Tisdag 3 oktober kl 15.30-17.00

Torsdag 5 oktober kl 10.00-11.30

Onsdag 11 oktober kl 15.30-17.00

Obs! Biljetter endast enligt ovan.

Inget återköp av biljetter.





1 november kl 17.00

2 november kl 17.00

Sigtuna Bryggerhus

Ahrenbergs Brygga 4-14, Arlandastad
Välkommen till favorit i repris, då vi än en gång besöker detta trevliga bryggeri. För att brygga det perfekta ölet krävs inte bara gedigen kunskap och de rätta tekniska förutsättningarna utan även en stor dos passion och integritet. Sedan starten 2005 har de gått från att vara en handfull ölnördar till att bli ett av Sveriges ledande hantverksbryggerier. I samband med ölprovningsen berättar vår guide om bryggeriet, öltillverkning m.m. Vi avslutar med en guidad visning av bryggeriet, där vi får se hur bryggningslagring och tappning genomförs.

Max antal deltagare: 20 per tillfälle.

Invändiga trappor.

Första anmälningssdag 1 oktober, sista anmälningssdag 18 oktober.

Anmälan till

birgitta.hogelin@spfvasby.se

073-035 83 44.

Ange vilken dag anmälan avser.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 318 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 25 oktober.



6 november kl 18.00

PUB-middag på NONNO'S i Bredden

Som vanligt kommer vi få välja mellan några rätter, kött, fisk eller vegetariskt.

Pris ca 250 kr betalas på plats.

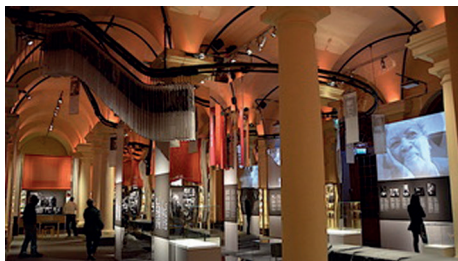
Dryck tillkommer som vanligt.

Slutgiltig meny kommer att presenteras

till de som anmält sig någon vecka i förväg och då måste man bestämma sig, för vilken rätt man önskar.

Max antal deltagare: 70.

Första anmälningdag 1 oktober, sista anmälningdag 23 oktober. Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer. Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.



7 november kl 11.00 Nobelmuseet, Stortorget 2

Nobelpriset ska tilldelas den som enligt Alfred Nobels testamente ”gjort mänskligheten den största nyttan”. I denna visning får vi veta mer om Nobelpris som har förändrat världen. Vi får också se originalföremål från Alfred Nobel och höra hur det går till när Nobelpristagarna väljs. Max antal deltagare: 25.

Första anmälningdag 1 oktober, sista anmälningdag 24 oktober. Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se 073-340 40 56. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 139 kronor tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 2 november.

8 november kl 13.00 Höstcafé på Seniorernas hus

Helena Kihlanki, verksamhetsansvarig Tryggare Väsby berättar om föreningens verksamhet som samlar bostadsbolag,

centrumägare och bostadsrättsföreningar i centrala Väsby. Organisationen verkar för ett hållbart, långsiktigt och gemensamt trygghetsarbete med samverkan som utgångspunkt. Klottersanering, trygghetsvandringar, trygghetsbesiktningar, öppna aktiviteter m.m. är verksamheter som syns. Vi bjuder på kaffe/te.

Max antal deltagare: 30.

Första anmälningdag 1 oktober, sista anmälningdag 6 november. Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se, 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer.



13 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.

Max antal deltagare: 18.

Första anmälningdag 1 oktober, sista anmälningdag 1 november. Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se 070-580 19 40. Ange även ditt telefonnummer.

Avgift 200 kr betalas på plats. Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

22 november kl 10.00 Stockholms Auktionsverk, Globen

Nu kommer en ny möjlighet att få se lokalerna och få veta hur en värdering och en försäljning går till. Stockholms Auktionsverk grundades av överståthållare Claes Rålamb 1674 och är världens äldsta auktionshus. Har du något mindre föremål som du vill ha värderat kan du ta med det.

Max antal deltagare: 15.

Första anmälningsdag 1 oktober,
sista anmälningsdag 8 november.

Anmälan till irene.jansson@spfvasby.se
070-525 10 90. Ange även ditt
telefonnummer.

Betala 101 kronor tidigast efter anmodan
om betalning.

Senaste betalningsdag 15 november.



28 november kl 13.00 Spökslottet, Drottninggatan 116, Stockholm

I spökslottet (Schefflerska palatset) finns ett flertal samlingar av äldre målningar, skulpturer och inventarier som möbler, mattor och konsthantverk. Bl.a. finns den Bergska donationen, som består av konst från 1380-1800-talet, där den äldre målerisamlingen räknas som en av landets finaste. 700 konstglasföremål från Agnes Hellners samling konstglas från Orrefors finns också att beskåda. Följ med på visningen i Spökslottet, så får du se och höra om dessa gömda skatter, byggnaden och de vackra interiörerna. Max antal deltagare: 50.

Byggnaden är en kulturhistoriskt känslig miljö och är inte anpassad för rörelsehindrade i rullstol/permobil.

Första anmälningsdag 1 oktober, sista anmälningsdag 14 november.

Anmälan till

birgitta.bjorklund@spfvasby.se
070-258 69 34.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 79 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 21 november.





5 december kl 13.00 ABBA The Museum Djurgårdsvägen 68, Stockholm

ABBA-museet firar 10 år.

Det uppmärksammar vi genom att vandra i ABBA:s fotspår tillsammans med en guide, som berättar om en av tidernas mest populära popgrupp.

Här hittar du självklart medlemmarnas kläder, guldskivor, originalprylar och mycket mer. Efter ca 45 minuters guidning får vi på egen hand besöka museet och testa de interaktiva delarna.

I utställningen finns också en biograf där filmer rullar hela dagen.

Det är bara att slå sig ner och njuta av filmen.

Max antal deltagare: 20.

Första anmälningdag den 1 november, sista anmälningdag 13 november.

Anmälan till

birgitta.hogelin@spfvasby.se

073-035 83 44.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 376 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 27 november.



14 december kl 11.00 Celsingvandring i Kulturhuset

Följ med på en guidad tur i arkitekten Peter Celsings sobra och banbrytande glaskonstruktion.

2021 gick Kasper Salin-priset till ombyggnaden av Kulturhuset.

Visningen tar ca 1 timme och fokuserar på husets arkitektur och dess historia.

Max antal deltagare: 30.

Första anmälningdag 1 november, sista anmälningdag 30 november.

Anmälan till

gunilla.ahlberg@spfvasby.se

073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 126 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 7 december.

Anmälan och betalning

Resekommittén hälsar alla
varmt välkomna.

Anmälan är obligatorisk
och bindande.

Resorna är
bokningsbara
från 25 augusti.

Alla resor bokas genom
resor@spfväsby.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.



6 oktober Rättviks Marknad

Marknaden är en tradition sedan
1890-talet och är än idag en av de
största i sitt slag i Sverige.
Det mesta finns som du kan förvänta
dig av en klassisk marknad, hantverk,
keramik, bröd, ost, kryddor och
mycket mer. Musik och scenupp-
trädande finns också för den som så
önskar, eller bara ta del av folkfesten
och den härliga stämningen på mark-
naden.

Väl värt ett besök!

Buss från Uppl Väsby station
kl 08.00,

vi beräknar vara åter ca kl 20.45.

Kaffe och smörgås på utresan.

Möjlighet till fika eller middag på
hemresan, ingår ej i resans pris.

Pris per person: 595 kr

I priset ingår: Buss t/r, förmiddagskaffe och smörgås.

Anmälan senast 13 september, se gula rutan. Anmälan är bindande. Betalning efter klartecken om plats till SPF:s bankgiro 5139-1456 senast 20 september. Märk betalningen Rättvik och ditt/era namn. Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92. Arrangör: Högbergs Bussresor. Reservation för pris- och programändringar utanför arrangörens kontroll.



6 – 7 december

Dygnskryssning med julbord på Cinderella

Gå till sjöss och njut av kocklandslagens klassiska julbord. Julshopping i taxfree, dans och en häftig julshow på scen.

Buss avgår från Upplands Väsby station ca kl 14.30.

Pris per person:

Del i seaside standard 903 kr

Del i inside standard 823 kr

Enkelhytt seaside standard 1.143 kr

Enkelhytt inside standard 983 kr

I priset ingår:

Hytt i vald kategori

Buss-båt t/r

Julbord inkl öl, vin, juice, läsk, kaffe/te.

Övriga drycker och starkvaror betalas separat.

Bufféfrukost

Anmälan senast 29 oktober, se gula rutan. Anmälan är bindande. Betalning efter klartecken om plats till SPF:s bankgiro 5139-1456 senast 31 oktober. Märk betalningen julbord och ditt/era namn.

Tag med giltig ID-handling!

Kontakt:

Ginger Rengart 073-262 15 50

Arrangör: Viking Line. Reservation för pris- och programändringar utanför arrangörens kontroll.



16 februari 2024 **Hjalmar – mot ljusare tider**

Följ med på en hoppfull, glad och rolig föreställning! När omvärlden ser ut som den gör, med allt elände vi dagligen drabbas av, kommer revyn att kännas som en go och varm kram när vi som bäst behöver den.

Bussresa från Väsby till Brevens bruk i Örebro och revy föreställning.

Lunchbuffé på utresan, smörgås med dryck på hemresan.

Pris per person: 1.350 kr.

I priset ingår:
Bussresa

Lunchbuffé inkl. kaffe

Biljett till revyn i Brevens bruk

Smörgås och dryck på hemvägen.

Anmälan senast 10 december, se gula rutan. Anmälan är bindande.

Betalning efter klartecken om plats till SPF:s bankgiro 5139-1456 senast 16 december.

Märk betalningen Hjalmar och ditt/era namn.

Kontakt:
Arne Jakobsson 070-798 63 34

Arrangör: Högbergs Bussresor.
Reservation för pris- och programändringar utanför arrangörens kontroll.

ANDRA PLANERADE RESOR 2024

2-4 april **Trandansen vid** **Hornborgarsjön**

med Henrik Waldenström och många andra spännande besök.

Slutet av maj **Konst och kultur i Oslo**

Information och anmälan till dessa resor kommer att finnas i vårprogrammet 2024.

Nyheter Friskvård i Höstprogrammet

Seniorparcour

Du som vill ha en utmaning kan nu prova på seniorparcour i området runt Seniorernas Hus. Det är ingen vanlig promenad utan vi utmanar oss med att balansera på, krypa under eller klättra över hinder på vägen. Allt efter var och ens förmåga. Kläder och skor efter väder!

Vi erbjuder tre tillfällen enligt följande:

Tisdagar: 29 aug, 12 sep och 26 sep,
alla tillfällen kl 11.00-12.00

Mötesplats: framför entrén till Seniorernas Hus

Kontaktpersoner:

cila.gustafsson@spfvasby.se

070-232 96 96

pia.nordstrom@spfvasby.se

070-526 11 11



Skrattiyoga

Skrattiyoga är att skratta utan orsak. Det får fram det lilla barnet inom dig och förlöser endorfiner som gör att man mår så mycket bättre. Yogadelen av skrattiyoga är inte några konstiga sätt att böja kroppen på, utan bara att **andas**.

Skrattiyoga kan göras stående, sittande och t.o.m. liggande. Man behöver inte kunna springa eller hoppa.

Du behöver inte heller kunna skratta, du kan bara **le** och ändå få endorfinerna att jubla!

Vi erbjuder tre tillfällen enligt följande:

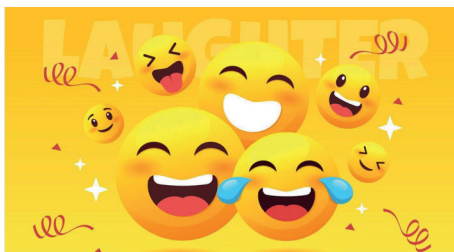
Fredagar: 3 nov, 17 nov och 1 dec,
alla tillfällen kl 11.00-12.00

Mötesplats: Seniorernas Hus, inomhus

Kontaktperson:

madeleinekruhsberg1@gmail.com

070-171 54 74





PROMENADER/STAVGÅNG I NÄROMRÅDENA

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

Brunnvik-Vik

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

Sjukyrkoborget

Mötesplats gångbron vid Råbäcken.
Måndagar kl 10.00.
Obs! Ta med fika. Kontakt
chatarina.persson@spfvasby.se
08-590 843 44
Ersätts av boule under juni-augusti.

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagaräden, Gamla vägen 23. Fredagar kl 10.00.
Kontakt
bengt.svensson@spfvasby.se
070-769 80 72

Runby

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionsslingorna.
Måndagar kl 10.00. Året runt.
Kontakt p-o.knuts@spfvasby.se
070-817 21 45
ake.leverin@spfvasby.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 sommarmånaderna och återkommer i början på september då alla är tillbaka från sommarledigheten. Information kommer då på mail, hemsidan och Facebook.
Kontakt och frågor
torsten.bergstedt@spfvasby.se
070-550 30 09

AKTIVITETER I VILUNDAHALLEN

Aktiviteterna startar v.37 d.v.s tisdag 12 september. Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 3 ggr prova-på till SPF:s bankgiro 5139-1456.



Mattcurling

Tisdagar kl 13.00-16.00.

Torsdagar kl 10.00-13.30.

Kontakt

thore.lundstrom@spfvasby.se

070-671 86 20

britt.sule@spfvasby.se

070-663 70 25

curth.mansson@spfvasby.se

070-752 28 29

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



LINEDANCE

Torsdagar kl 13.00-15.00 i Kampsporthallen i Vilundahallen.

Start torsdag 14 september.

Grupp A nybörjare startar kl 13.00.

Grupp B fortsättningskurs startar kl 14.00. Danstid 50 min/grupp.

Gratis prova-på 2 ggr, därefter avgift 250 kr/termin som betalas till

SPF:s bankgiro 5139-1456.

Den som vill delta i båda grupperna

2x50 min betalar 400 kr/termin.

Kontakt och anmälan till

lillemor.leverin@spfvasby.se

070-536 28 13



Marathongruppen - viktig för SPF i Väsby

Marathongruppen är Sveriges största arrangör av motionsevenemang och ansvarar bl.a. för Stockholm Marathon, Tjejmilen, Våruset, Tjurruset etc. Vid alla dessa evenemang behövs funktionärer för att hjälpa till med nummerlappsutdelning, vägvisning, packning av goodiebags m.m. SPF i Väsby har ett mycket bra samarbete med Marathongruppen i Stockholm och vi har i många år hjälpt till som funktionärer. Ersättningen för arbetet går till vår förening SPF i Väsby och är ett viktigt bidrag till vår ekonomi. Den som hjälper till som funktionär vid minst två tillfällen blir bjuden på en s.k. Eldsjälsresa, båtresa till Åland eller liknande.

Information om de olika funktionärsuppdragen skickas efterhand med gruppmail till alla medlemmar. Då kan du anmäla dig till någon i Marathonkommittén (se sid 27).

Gympa och Dans hos Friskis&Svettis

Träning tillsammans med Friskis&Svettis i Campushallen Johannelundsvägen 1. Start v.36 Måndagar kl 10.00-11.00 Dans soft. (Mjuka rörelser stående)

Onsdagar kl 10.00-11.00. Balansträning med stolsgympa

Gratis prova-på 2 ggr därefter betalar du till Friskis&Svettis 600 kr för ett terminskort samt medlemsavgift på 100 kr/år för Friskis&Svettis (ingen avgift till SPF då Friskis infört ändrade priser och rutiner).

Ingen föranmälan men anmäl i receptionen att du kommer från SPF.

Kontakt och frågor

eila.gustafsson@spfvasby.se

070-232 96 96

Bowling i Sigma Onsdagar kl 13.00.

Ingen föranmälan. Kostnad 30 kr/serie som betalas på plats.

Kontakt

hans.forsen@spfvasby.se

070-576 18 97

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 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

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

Centrum

Mötesplats Seniorernas Hus (SH),
Herrgårdsvägen 20.
Torsdagar kl 13.00. Kontakt
marianne.bergfors@spfvasby.se
073-579 65 06

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagaräden,
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 informationstavlan
vid parkeringen vid Breddenvägen.
Måndagar kl 13.00. (inte måndagar då
SPF har månadsmöte).
Anmälan och kontakt
ketty.ahman.mattila@spfvasby.se
070-769 52 61



BANGOLF

Spelas på banan vid Husarvägen nära
Vilundaparken på tisdagar, onsdagar och
torsdagar kl 10.00. Pågår så länge vädret
tillåter. Mer information kommer via mail,
hemsida och Facebook.
Kontakt hans.forsen@spfvasby.se
070-576 18 97



SPF GOLFTÄVLING

Den traditionella SPF golftävlingen plane-
ras till månadskiftet augusti/september
prel. torsdag 31 augusti. Mer information
kommer via mail och hemsidan.
Kontakt britt.sule@spfvasby.se
070-663 70 25

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
telefon 08-120 551 00.

Buss 524 och 545
hållplats Lindhemsvägen.

Fri parkering.
SPF-medlemmar
erhåller 10% rabatt
på studiecirklarna
i deras ordinarie utbud.

Har du önskemål
eller funderingar
om studiecirklar,
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.

28 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 25 september, 30 oktober
och 27 november. Kaffe och smörgås
finns att köpa för 30 kr.

Kontakt och anmälan till
ingrid.nasholm@spfvasby.se
070-748 18 59.

Ingen avgift.



28 augusti kl 12.30 -16.30 Kom och spela kort

Canasta måndagar i Seniorernas Hus,
Herrgårdsvägen 20.

Välkomna till vårt glada gäng alla in-
tresserade. Var och en tar med egen fika,
valfritt. Vi använder inte köket.

Kontakt och anmälan till
berit.brinck@spfvasby.se
073-628 45 58. Ingen avgift.

30 augusti kl 13.00 - 17.00

Kom och spela kort

Gin rummy onsdagar i Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20.

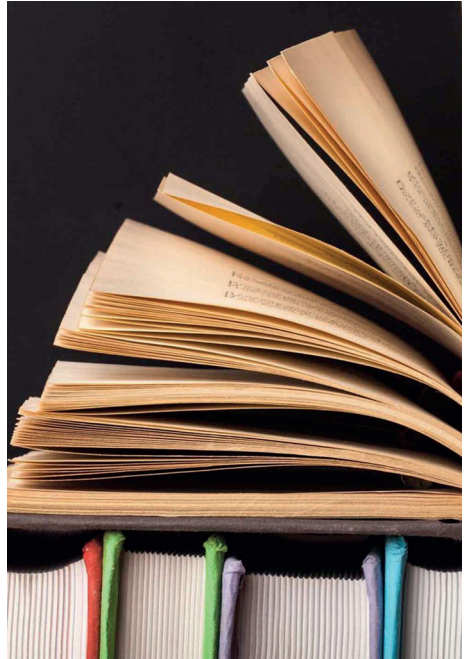
Nya spelare är hjärtligt välkomna.

Kontakt och anmälan

margot.martensson@spfvasby.se

08-590 816 86 eller 072-308 48 66.

Ingen avgift.



31 augusti kl 10.00 - 12.15

Litteraturcirkel

Lindhem, Örvägen 2

Varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan till

chris.rohlen@spfvasby.se

070-836 63 76

Ingen avgift.

13 september kl 17.30 - 19.45

Nybörjarkurs i schackspel

Onsdagar i Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20.

Kursen kommer att pågå vid fem tillfällen.

Kontakt och anmälan

ingrid.nasholm@spfvasby.se

070-748 18 59

Ingen avgift.

31 augusti kl 10.00 - 12.15

Litteraturcirkel

Lindhem Örvägen 2

Varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan till

ingegeerd.mattsson@spfvasby.se

070-304 55 48

Ingen avgift.



SPF kansli Seniorernas Hus.
Herrgårdsvägen 20, 194 78 Upplands Väsby
Bankgiro: 5139-1456 Swish: 123 227 8158
Organisationsnummer: 814801-0575
Hemsida: spf.se/vasby eller spfseniorena.se/vasby

Styrelse

Kenneth Brynolfsson 070- 090 79 37

kenneth.brynolfsson@spfasby.se

ordf.

Siv Rosenqvist 070-741 63 64

siv.rosenqvist@spfasby.se

v.ordf, medlemssekr.

Lars Östman 073-546 71 46

lars.ostman@spfasby.se

kassör

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

sekr., hemsida

Annikka Genberg 070-533 37 34

annika.genberg@spfasby.se

spec.uppdrag, KPR

Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

inga-lill.runermark@spfasby.se

resor

Christer Sjörin 070-563 12 39

christer.sjorin@spfasby.se

ledamot

Valberedning

Anders Björendahl 070-580 96 95

anders.bjoerendahl@spfasby.se

Mait Knuts 070-945 02 69

mait.knuts@spfasby.se

Ulf Garding 070-326 54 75

ulf.garding@spfasby.se

Kristina Klempt 073-540 07 92

kristina.klempt@spfasby.se

Arne Jakobsson 070-798 63 34

arne.jakobsson@spfasby.se

Revisorer

Birgitta Öberg 070-511 80 46

birgitta.oberg@spfasby.se

Curth Månsson 070-752 28 29

curth.mansson@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.gustafsson@spfasby.se

Hans Forsén 070-576 18 97

hans.forsen@spfasby.se

Pia Nordström 070-526 11 11
pia.nordstrom@spfasby.se
Torsten Bergstedt 070-550 30 09
torsten.bergstedt@spfasby.se

Marathonkommitté

George Gustafsson 070-327 05 15
george.gustafsson@spfasby.se
Hans Åke Gustafsson 073-746 07 74
hasse.gustafsson@spfasby.se
Magnus Liljegren 073-920 30 01
magnus.liljegren@spfasby.se
Gunnar Allard 076-802 18 19
gunnar.allard@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 34
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
Marianne Idering 070-222 11 78
marianne.idering@spfasby.se
Per-Olof Bergman 070-580 19 40
peo.bergman@spfasby.se

Medlemskommitté
Siv Rosenqvist 070-741 63 64
siv.rosenqvist@spfasby.se
Britt Höglöv 070-845 43 01
britt.hoglov@spfasby.se
Barbro Carlsson 070-716 70 72
barbro.carlsson@spfasby.se
Nasrin Sobhan 073-700 15 86
nasrin.sobhan@spfasby.se
Päivi Sederblad 073-574 63 84
paivi.sederblad@spfasby.se

Hemsida

Torsten Hemph 073-622 95 00
torsten.hemph@spfasby.se
Kenne Svensson 070-610 71 30
kenne@spfasby.se

Vår relation till kommunen
Kommunala pensionärsrådet
Annikka Genberg 070-533 37 34
annikka.genberg@spfasby.se

Studieombud

Ingrid Näsholm 070-748 18 59
ingrid.nasholm@spfasby.se

Hörselombud

Ingrid Sandell 08-590 806 64
ingrid.sandell@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
Leif Sernelin 08-590 814 55
leif.sernelin@spfasby.se

KALENDARIUM MED SIDHÄNVISNING**SIDNUMMER**

Månadsmöten		25 sept, 30 okt, 20 nov, 18 dec	4-5
Augusti	28	Studiecirklar start	24-25
	29	Motion och friskvård	19-23
September	4	Från Odenplan till Norrtull	6
	7	Viby by i Sigtuna	7
	13	Buddistiska Templet i Rosersberg	7
	19	Wendela Hebbes Hus i Södertälje	7
	27	Höstcafé Seniorernas Hus	8
	28	Bussutflykt Vaxholm-Rindö-Värmdö	8
Oktober	2	Östermalmshallen	8
	4	Jubileumsutställningen "Vasa-Bernadotte"	9
		Kungliga slottet Stockholm	
	6	Rättviks marknad	16
	9	O'Learys	9
	12	Stockholms Stadshus	10
	16	PUB-middag på NONNO'S	10
	18	Höstcafé Seniorernas hus	10
	26	Stiftelsen Musikkulturens Främjande Riddargatan 35, Stockholm	11
	28	Kulpåscen	11
November	1 & 2	Sigtuna Brygghus	12
	6	PUB-middag på NONNO'S	12
	7	Nobelmuseet Stortorget 2 i Stockholm	13
	8	Höstcafé Seniorernas Hus	13
	13	O'Learys	13
	22	Stockholms Auktionsver, Globen	14
	28	Spökslottet Drottninggatan 2 i Stockholm	14
December	5	ABBA The Museum Djurgårdsvägen 68 i Stockholm	15
	6-7	Dygnskryssning med julbord på Cinderella	17
	14	Celsingvandring i Kulturhuset	15
2024			
Februari	16	Hjalmar - mot ljusare tider	18
April	2-4	Trandansen vid Hornborgarsjön	18
Slutet av maj		Konst och kultur i Oslo	18