

**SENIORENA**

**i Väsby**  
Upplands Väsby

# PROGRAM VÅREN 2024



Foto Tina Jarnling

# Ordföranden har ordet

Hösten har gått och i skrivande stund går vi mot vinter. Den första ”snösmockan” har utdelats...

Vi har under senhösten passerat 1 300 medlemmar och det är glädjande i tider när föreningslivet brottas med vikande siffror. Jag har tidigare skrivit att det ställer allt större krav på oss. Vilka är ”oss”? Jo, det är alla vi som utgör föreningen. Du, jag och alla andra.

En förening som lever, betyder en förening där medlemmarna engagerar sig och drar sitt strå till stacken. Vi behöver ledare, vi behöver inspiratörer, vi behöver er som inte räds, att ta någon timme per månad för, att se till att vi har ordning och reda på våra medlemsmöten, dela ut nummerlappar och agera vägvisare på Stockholm Marathon och kan ta ett styrelseuppdrag – kort sagt ALLA behövs!

Under mina två år som ordförande har jag mött fantastiska eldsjälar i styrelsen, på resor och i andra aktiviteter. Till er vill jag rikta ett stort TACK! Utan er hade mitt uppdrag varit omöjligt. Vi måste fylla på med eldsjälar, vi blir äldre och åldern tar ut sin rätt, även om det kanske inte märks lika mycket på alla. Vi måste alla kunna räkna med att vi kan ersättas, ta kontakt med oss och anmäl din frivilliga insats!

Våren är nära och det dröjer inte förrän utomhusaktiviteterna är igång igen. Då promenerar vi, vi spelar boule, vi utegymmar, golfar o.s.v, allt i goda vänners lag. Varje månadsskifte föregås av ett månadsmöte och då blir vi också underhållna av artister, föreläsare m.fl. Allt finns i detta vårprogram.

Avslutningsvis vill jag informera om att jag vid årsstämman kliver av mitt uppdrag som ordförande av personliga skäl. Det har varit två fantastiska år, men nu är det dags för någon annan att ta över. Beslutsprocessen var i det närmaste ångestladdad, men beslutet var nödvändigt. Jag vill tacka er alla för ert fantastiska stöd och jag önskar min efterträdare lycka till av hela mitt hjärta.

Kenneth Brynolfsson  
Ordförande

MÅNADSMÖTE

5

KALENDARIVM - PÅ GÅNG

7

RESOR

18

MOTION OCH FRISKVÅRD

22

STUDIECIRKLAR

28

BRA ATT VETA

30

Du som vill bli medlem  
i SPF Seniorerna i Väsby.

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



# Kallelse till årsmöte

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

Måndagen 26 februari 2024

Medlemsmötet börjar kl 13.30 i scenrummet  
med underhållning och  
efterföljande årsmötesförhandlingar.  
Kaffe serveras i matsalen med början ca kl 15.15

Obligatorisk anmälan tidigast torsdagen 1 februari  
och senast onsdagen 21 februari till  
[arsmote@spfvasby.se](mailto:arsmote@spfvasby.se)  
eller 076-027 62 69 Bengt Svensson

Motioner ska vara styrelsen tillhanda  
senast måndagen 29 januari

Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på hemsidan  
[spf.se/vasby](http://spf.se/vasby) fr.o.m. fredagen 23 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 2023  
Styrelsen SPF Seniorerna i Väsby

Förslag till dagordning, se hemsida.

**Alla medlemmar i  
SPF Seniorerna i Väsby hälsas  
hjärtligt välkomna  
till vårens månadsmöten  
i Messingen  
Love Almqvist torg 1.**

Kl 14.00 underhållning och  
SPF-information i scenrummet.  
Därefter servering och dragning  
av lotteri i matsalen.

Obligatorisk anmälan, se  
respektive månadsmöte.

Begränsat antal platser vid  
kaffeserveringen i matsalen.  
Om du av någon anledning inte  
kan närvara vid kaffet meddela  
det vid anmälan.

Obligatorisk avprickning vid  
ankomst.  
Ingen entréavgift.

**29 januari kl 14.00**

## **Stämgauffeln**

Sandra Jonsson, Lovisa  
Brynolfsson, Tova Holmberg och  
Mikaela Lindgren är tillsammans  
vokalensemblen Stämgauffeln, som  
sjunger fyrstämmig A-Cappella sång  
i olika genrer, såsom Bellman,  
Alfvén och dylikt.

De träffades på Kungliga Musik-  
högskolan, där alla fyra än idag är  
studenter. De har egna konserter,  
sjunger på olika företagsevenet och  
underhåller på äldreboenden.

Första anmälningdag 17 januari  
kl 10.00, sista anmälningdag  
24 januari. Anmälan till

[manadsmote@spfvasby.se](mailto:manadsmote@spfvasby.se)  
Bengt Svensson 076-027 62 69



**26 februari kl 13.30**

## **Rockgruppen Shavers**

Shavers, med över 60 år som ”Rocksluskar”, tar oss med på en musikalisk nostalgiresa med dans, kärlek, tårar och kamratskap. Samtidigt är detta ett farväl från avgående ordföranden Kenneth Brynolfsson som utlovar ett musikaliskt avsked som heter duga. Efter årsmötesförhandlingar serveras kaffe i matsalen.

Första anmälningdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningdag 21 februari.

Anmälan till [arsmote@spfvasby.se](mailto:arsmote@spfvasby.se)

Bengt Svensson 076-027 62 69

**25 mars kl 14.00**

## **Vad gör en riksbank egentligen?**

Väsbybon Stefan Ingves som var riksbankschef under tiden 2006-2022 berättar om sin bakgrund, sina erfarenheter som riksbankschef och ger oss en inblick i vad en riksbank gör. Första anmälningdag 1 mars kl 10.00,

sista anmälningdag 20 mars.

Anmälan till

[manadmote@spfvasby.se](mailto:manadmote@spfvasby.se)

Bengt Svensson 076-027 62 69



**22 april kl 14.00**

## **Monica Z och Jag**

Ett varmt, intimt och personligt porträtt av Monica Zetterlund, hennes sånger och liv. Artisten Lena Nilsson skapar tillsammans med sin pianist Carina E Nilsson, en stund med innerlig atmosfär fylld av glädje, humor, kärlek och minnen.

Härligt sväng, stämningsfull eftertanke och glimten i ögat.

En konsert som berör!

Första anmälningdag 1 april kl 10.00, sista anmälningdag 17 april. Anmälan till

[manadmote@spfvasby.se](mailto:manadmote@spfvasby.se)

Bengt Svensson, 076-027 62 69



**27 maj kl 14.00**

## **Swing & Beat Big Band”.**

”Vårt eget” storband Swing & Beat Big Band med sångerskan Gunnel Gisslén, tolkar denna gång ”Smoke Rings, some Swing and sweet Music”. Smoke Rings anspelar på Leif ”Smoke Rings” Anderssons kända radioprogram för längesedan.

Första anmälningdag: 1 maj kl 10.00, sista anmälningdag 22 maj.

Anmälan till

[manadmote@spfvasby.se](mailto:manadmote@spfvasby.se)

Bengt Svensson, 076-027 62 69

## ANMÄLAN OCH BETALNING

Programkommittén hälsar  
alla varmt välkomna till  
vårens 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.



**30 januari kl 10.00**

### **Pressbyråns museum Strandbergsgatan 55**

Följ med på ett besök på Stockholms  
hemligaste museum. Pressbyråns  
historia är en berättelse som spänner  
över mer än 100 år – om tidningar,  
glass, bombplan och ett Sverige i  
förvandling. Guidningen tar ca 80  
minuter och vi börjar i Pressbyråns  
butik, ca 20 minuter före visningen  
med kaffe som ingår i priset, bulle  
kostar 10 kr.

Max antal deltagare: 20

Första anmälningsdag 17 januari  
kl 10.00, sista anmälningsdag 25  
januari.

Anmälan till

[gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se)

073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 55 kr tidigast efter anmodan  
om betalning.

Senaste betalningsdag 28 januari.



## 5 februari kl 13.30 Östermalmshallen

Intresset för Östermalmshallen var stort i höstas, därför gör vi ett nytt besök. Vi får en guidad vandring i denna anrika byggnad, det berättas om saluhallens historia, ombyggnationen och om handlarna, mixat med roliga anekdoter från kända stammisar och besökare genom åren. Priset inkluderar tre smakprover. Max antal deltagare: 30  
Första anmälningdag 17 januari kl 10.00,  
sista anmälningdag 22 januari.  
Anmäl till [marianne.idering@spfvasby.se](mailto:marianne.idering@spfvasby.se)  
070-222 11 78.  
Ange även ditt telefonnummer.  
Betala 325 kr tidigast efter anmodan om betalning.  
Senaste betalningsdag 29 januari.



## 7 februari kl 13.00 8 februari kl 13.00

### Blomsterboda 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 1 000-tals tulpaner och mängder av andra blommor och växter. Vi får också se ”packcentralen” m.m.  
Besöket avslutas med kaffe.  
Max antal deltagare: 25 per tillfälle.  
Första anmälningdag 17 januari kl 10.00, sista anmälningdag 24 januari.  
Anmäl till [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se)  
070-580 19 40.  
Ange vilken dag anmälan avser.  
Ange även ditt telefonnummer.  
Ingen avgift, om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.





**12 februari kl 18.00**  
**PUB-middag på**  
**Texas Longhorn**  
**Dragonvägen 82,**  
**Upplands Väsby**

Vi träffas på restaurang Texas Longhorn.

Slutgiltig meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Max antal deltagare: 60

Första anmälningdag 17 januari kl 10.00,

sista anmälningdag 29 januari.

Anmälan till

[peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se)

070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.

Pris ca 250 kr betalas på plats.

Dryck tillkommer som vanligt.

Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

**14 februari kl 13.00**  
**Vårcafé Seniorernas Hus**

Eva Hopstadius med mångårig erfarenhet som kriminaltekniker berättar vad som kan hända vid inbrott i din bostad.

Innan – vad kan du göra?

Under – vad gör tjuven?

Efter – vad har polisen möjlighet att göra? Vi bjuder på kaffe/te.

Max deltagare: 30

Första anmälningdag 17 januari kl. 10.00,

sista anmälningdag 12 februari

Anmälan till

[gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se)

073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer.



**19 februari kl 11.00**  
**Aula Medica,**  
**Nobels väg 6, Solna**

”Aula Medica breder ut sig likt en antik amfiteater. Bryter av mot de traditionella tegelbyggnaderna på Campus Solna. Inuti vecklas själva auditoriet ut som en solfjäder med lätt rundade hörn”. så beskriver Wingårdh Aula

# KALENDARIUM - PÅ GÅNG

Medica, som är en byggnad för Karolinska Institutet på Campus Solna. För att få plats med alla utrymmen sträcker sig byggnaden delvis över Solnavägen. Här hålls nobelföreläsningar, vetenskapliga symposier, akademiska ceremonier och konferenser. Under en timmes guidning får vi bekanta oss med denna prisbelönta spektakulära byggnad.

Max antal deltagare: 50

Första anmälningssdag 17 januari

kl 10.00, sista anmälningssdag

5 februari. Anmälan till

[birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se)

073-035 83 44.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 116 kr tidigast efter anmodan

om betalning.

Senaste betalningsdag 12 februari.



**22 februari kl 13.00**

**Sveriges museum om**

**Förintelsen**

**Torsgatan 19 Stockholm**

I juni 2023 öppnade första utställ-

ningen "Sju liv" på museet som

bevarar och för vidare minnet av

Förintelsen. I utställningen får vi följa

sju personer genom krig och förföl-

jelse, i getton, på flykt och i läger.

Visningen tar ca 45 minuter.

Max antal deltagare: 30. Hiss finns.

Första anmälningssdag 17 januari

kl 10.00, sista anmälningssdag

8 februari. Anmälan till

[marianne.idering@spfvasby.se](mailto:marianne.idering@spfvasby.se)

070-222 11 78.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 60 kr tidigast efter anmodan

om betalning.

Senaste betalningsdag 15 februari.



**4 mars kl 11.30**

**O'Learys,**

**Mall of Scandinavia**

Vi börjar med att äta lunch. Menyn

kommer att presenteras någon vecka

i förväg till de som anmält sig och

då bestämmer man sig för vilken rätt

man önskar. Därefter går vi till deras

aktivitetshall, där vi roar oss med

olika aktiviteter, bowling, shuffel-

board och kanske lite äventyrsgolf.

En rolig och spännande eftermiddag.

Max antal deltagare: 18

Första anmälningssdag 1 februari kl

10.00, sista anmälningssdag 18 februa-

ri. Anmälan till

[peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se)

070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.  
Pris 250 kr betalas på plats. Om du  
uteblir utan avbokning debiteras  
100 kr.



## 5 mars kl 13.00 Waldemarsudde Prins Eugens väg 6

Waldemarsudde har väl många besökt under årens lopp, men nu får vi tillfälle att se prins Eugens kända och okända skatter. Vi får en variationsrik presentation av såväl högkvalitativa konstverksföremål som sällan visats, som välkända favoriter av målningar ur samlingarna. Prinsen står i centrum som konstnär, formgivare, inredare och samlare.

Max antal deltagare: 25

Första anmälningssdag 1 februari  
kl 10.00, sista anmälningssdag 20  
februari.

Anmälan till

[gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se)

073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 234 kr tidigast efter anmodan  
om betalning.

Senaste betalningsdag 27 februari.



## 12 mars kl 11.00 Carl Eldh & Carl Milles Zita Bio, Birger Jarlsgatan 37 Stockholm

Vi får se Anders Hansers film om dessa gigantiska skulptörer som hade mycket gemensamt. Samma förnamn, var jämnåriga, kom från Uppland och reste oberoende av varandra till Paris för att utbilda sig till skulptörer. Anders Hanser och sonen Calle har under de senaste två åren dokumenterat deras verk bl.a. med drönare.

Max antal deltagare: 40

Första anmälningssdag

1 februari kl 10.00,

sista anmälningssdag 27 februari.

Anmälan till

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

070-258 69 34.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 202 kr tidigast efter anmodan  
om betalning.

Senaste betalningsdag 5 mars.

**13 mars kl 13.00**

## **Vårcafé på Seniorernas Hus**

Medarbetare från kontoret för samhällsbyggnad i Upplands Väsby kommun informerar om det nya miljöarbete som gäller från årsskiftet 2024. Kommunen tar över ansvaret för insamlingen av förpackningar. Insamlingen av matavfall är obligatorisk och vi får lära oss mer hur avfallet blir till en resurs för miljön. Informationen handlar om dessa nya bestämmelser i matavfalls- och förpackningshanteringen samt vilka kommunikationsinsatser som behövs. Vi bjuder på kaffe/te.  
Max antal deltagare: 30  
Första anmälningdag 1 februari kl 10.00, sista anmälningdag 11 mars. Anmälan till [ak.alvestrom@spfvasby.se](mailto:ak.alvestrom@spfvasby.se)  
070-642 05 31.  
Ange även ditt telefonnummer.



**21 mars kl 14.00**

## **Bonnierska porträttsamlingen**

**Nedre Manilla,  
Djurgårdsvägen 230-232**

Välkommen till en timmes guidad visning av den Bonnierska familjens privata porträttsamling. En unik porträttsamling med över 300 svenska författarporträtt av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och författare är samlingen en fascinerande spegling av 1900-talets svenska kulturliv. Då detta är en privat bostad är rullatorer ej tillåtna i fastigheten.  
Max antal deltagare: 40  
Första anmälningdag 1 februari kl 10.00, sista anmälningdag 7 mars.  
Anmälan till [birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se)  
073-035 83 44.  
Ange även ditt telefonnummer.  
Betala 143 kr tidigast efter anmodan om betalning.  
Senaste betalningsdag 14 mars.



**8 april kl 18.00**

## **PUB-middag på Leyla's kök & bar**

**Centralvägen 4 D Upplands Väsby**  
Slutgiltig meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.  
Max antal deltagare: 60

Första anmälningsdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningsdag 25 mars.

Anmälan till

[peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se)

070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt. Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.



**10 april kl 18.15**

**18 april kl 18.15**

## **Modebutiken O´Sofina**

### **Nockeby Torg, Bromma**

En ny modesäsong är här. Den droppade midjan är i fokus, safarip-laggen trendar, 90-tals accessoarer dominerar och dämpade pasteller är rejält framstående färger bland vårens trendiga kläder. Vi gör ett studiebesök i en av Stockholms äldsta butiker som hänger med i alla modesvängar.

Vi bjuds på bubbel och små smittor och får tips om hur olika kläder och färger kan kombineras. Vi har också möjlighet att handla och få hjälp av kunnig personal.

Max antal deltagare: 12/tillfälle

Första anmälningsdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningsdag 4 april.

Anmälan till

[ak.alvestrom@spfvasby.se](mailto:ak.alvestrom@spfvasby.se)

070-642 05 31.

Ange vilken dag anmälan avser.

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



**11 april kl 07.30**

## **Bussutflykt till**

### **Torshälla-Eskilstuna**

Keramik, traktorer och återbruk. Rolf Berg är en av Sveriges mest omtyckta keramikere, inte minst för sina karakteristiska tomter. Vi besöker hans butik i Torshälla, där han också startade sin verksamhet. Munktellmuseet är ett spännande museum med en unik samling av stora maskiner och tekniska produkter som representerar flera epoker i företagets nästan tvåhundra år långa historia. Många av oss har en speciell plats i hjärtat för

traktorer. Genom samlingen kan du följa produkternas utveckling genom tiderna och se prov på den banbrytande ingenjörskonsten, som förde Sverige in i den industriella tidsåldern. Retuna var världens första återbruksgalleria och här får vi tid att ge oss i kast med framtidens sätt att shoppa. Allt som säljs är återbrukat, återanvänt, ekologiskt eller hållbart producerat.

Vid ankomsten till Torshälla serveras kaffe och smörgås på konditori Amaranth. Därefter besöker vi Rolf Bergs keramik, som ligger invid konditoriet. Turen går vidare till Munktellmuseet, där vi får en guidad visning genom den unika samlingen. Lunchen äter vi på Pilkrogs vårdshus och sedan tar bussen oss till Retuna, där vi får tid att botanisera bland affärerna. Åter i Väsby ca kl 17.00

Max antal deltagare: 50

Första anmälningdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningdag: 28 mars.

Anmälan till [ulf.garding@spfvasby.se](mailto:ulf.garding@spfvasby.se) 070-326 54 75.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 815 kronor tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 4 april.



**15 april kl 11.00**

## **Sigtuna genom kvinnornas ögon**

Följ med på en vandring i Sigtuna med guiden Raija Valtonen, som vi känner från många av våra resor. Idag tar vi för givet att både kvinnor och män får rösta, välja yrke, utbilda sig och ära. Hur har kvinnans roll och ställning i samhället utvecklats och förändrats? Under första halvan av 1900-talet hände mycket i Sverige och flera starka och driftiga kvinnor verkade i lilla Sigtuna.

Deras livsberättelser ingår i vandringen genom staden, likaså stadens 1000-åriga historia vävs kortfattat in i vandringen som har ett kvinnohistoriskt perspektiv.

Max antal deltagare: 50

Första anmälningdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningdag 1 april.

Anmälan till

[birgitta.bjorklund@spfvasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfvasby.se) 070-258 69 34.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 31 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 8 april.



**17 april kl 13.00**

## **Vårcafé Hemberedskap Seniorernas Hus**

Hur ska vi förbereda oss inför en  
kriissituation i samhället?

Civildövsvarsföreningen ger oss en  
genomgång av vad vi bör tänka på  
och vad vi kan behöva ha hemma.

Vi bjuder på kaffe/te.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 mars  
kl 10.00

Sista anmälningdag 13 april.

Anmälan till

[peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se)

070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.



**25 april kl 11.00**

## **Moderna museet Skeppsholmen**

Följ med på en guidad visning av  
Moderna museets samling under rub-  
riken "Rosa segel". Denna utställning  
gör nedslag i konsten från 1900 och  
fram till 1940-talet - en period då  
samhällets stora förändringar, hän-

delser och även influenser från  
storstäder som Paris och Berlin gör  
tydliga avtryck i konsten.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 mars  
kl 10.00, sista anmälningdag  
11 april.

Anmälan till

[gunilla.ahlberg@spfvasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfvasby.se)

073-340 40 56.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 196 kr tidigast efter anmodan  
om betalning.

Senaste betalningdag 18 april.



**6 maj kl 11.30**

## **O'Learys**

### **Mall of Scandinavia**

Vi börjar med att äta lunch. Menyn  
kommer att presenteras någon vecka  
i förväg till de som anmält sig och  
då bestämmer man sig för vilken rätt  
man önskar. Därefter går vi till deras  
aktivitetshall, där vi roar oss med oli-  
ka aktiviteter, bowling, shuffelboard  
och kanske lite äventyrsgolf.

En rolig och spännande eftermiddag.

Max antal deltagare: 18

Första anmälningdag  
1 april kl 10.00,

# KALENDARIUM - PÅ GÅNG

sista anmälningdag 23 april.

Anmälan till

[peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se)

070-580 19 40.

Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250 kr betalas på plats.

Om du uteblir utan avbokning

debiteras 100 kr.



**7 maj kl 10.00**

## **Guidad vandring i Mariakvarteren**

Följ med på en vandring med stockholmguiden Eliane Högberg i de spännande Mariakvarteren på Södermalm. Vi går via Hornsgatan och Bellmansgatan mot Mariahissen och fortsätter ut på Monteliusvägen med en fantastisk vy över Riddarfjärden. Vi tittar in i Olle Adolphsons park och går sedan mot Torkel Knutssongatan med utsikt över delar av den gamla bebyggelsen på Lundagatan och Münchenbryggeriet, där vi avslutar vår vandring. Max antal deltagare: 40

Första anmälningdag 1 april kl 10.00, sista anmälningdag 23 april.

Anmälan till

[birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se)

073-035 83 44.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 147 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 2 maj.



**14 maj kl 13.00**

## **Viby By, Sigtuna**

Viby By är en välbevarad klungby från 1700- och 1800-talen med knuttimrade boningshus, uthus täckta av vasstak och bygata och tomter inhägnade med trögärdesgårdar. Under ca en timmes rundvandring i byn berättar vår guide om byns spännande historia, de olika gårdarna, arkeologiska fynd och om arrendetorparnas kamp för överlevnad under knappa förhållanden.

Därefter kaffe/te, ostfralla och gobit hos Pelle och Maries kafé i Viby.

Max antal deltagare: 25

Första anmälningdag 1 april kl 10.00, sista anmälningdag 7 maj.

Anmälan till

[ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se)

070-748 18 59.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 110 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 10 maj.





## 3 juni kl 12.00 Lunchkryssning på Mälaren och Drottningholms Slottsteater

Vid Stadshuskajen stiger vi ombord på M/S Carl Philip för en båttur till Drottningholm. Under utresan äter vi gemensam lunch. Vid Drottningholm lämnar vi båten och går några hundra meter till Drottningholms Slottsteater för en guidad visning av den unika och enda 1700-talsteatern i världen, som fortfarande använder originalscenmaskineriet regelbundet vid sina föreställningar. Efter guidningen finns tid för en titt i Slottboden och en promenad i slottsparken innan vi gemensamt tar båten tillbaka till Stockholm, dit vi kommer kl 16.00.

Max antal deltagare: 25

Första anmälningdag 1 maj kl 10.00,  
sista anmälningdag 20 maj.

Anmälan till

[birgitta.hogelin@spfvasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfvasby.se)

073-035 83 44.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 631 kr tidigast efter anmodan

om betalning.

Senaste betalningsdag 27 maj.



## 10 juni kl 10.00 Från Vanadislundens Stallmästaregården

På denna vandring med vår guide Eliane Högberg får vi bland annat höra om Stefanskyrkan, Bellevueparken med Paschens malmgård, Carl Eldhs museum, Ormträsket och Stallmästaregården samt det nya området Hagastaden.

Max antal deltagare: 40

Första anmälningdag 1 maj kl 10.00,  
sista anmälningdag 27 maj.

Anmälan till

[marianne.idering@spfvasby.se](mailto:marianne.idering@spfvasby.se)

070-222 11 78.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 147 kr tidigast efter anmodan  
om betalning.

Senaste betalningsdag 3 juni.

Resekommittén hälsar alla varmt välkomna!

## Anmälan och betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande efter betalning.

**Resorna är bokningsbara från 17 januari.**

Alla resor bokas genom [resor@spfvasby.se](mailto: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.



### **3-4 april Trandans, Varnhems kyrka, Gustaf Dalémmuseet**

Vi startar på morgonen mot naturreservatet Kvismaren, 2 mil utanför Örebro. Kvismaren bildar idag en av mellansveriges häftigaste våtmarker för fågel- och ormspaning. På Öby kulle i reservatets mitt, samlas en stor mängd ormar väl synliga bland solvarma stenar. Är man är intresserad av att beskåda dessa görs det på säkerhetsavstånd.

Vi bjuds på bussfika med smörgås, innan vi fortsätter till Valle Härads kamelandskap. Vallevägen kallas "Världens vackraste väg", den slingrar sig fram i ett böljande landskap med kullar och små sjöar. Det är detta som kallas kamelandskap.

Vi fortsätter mot Brunsbo Gästgiveri, en 700 år gammal biskopsgård, för lunch.

Vi besöker Varnhems kyrka, där vår guide tar oss tillbaka till 1150-talet och fram till våra dagar. I klosterkyrkan har Birger Jarl och fyra svenska medeltidskungar fått sitt sista vilorum.

Nästa intressanta stopp blir på Naturum Hornborgasjön. Vi får lära oss om landskapet, historien, naturen och tranorna. Sen eftermiddag kommer vi till Skövde och vårt hotell, där vi även äter middag.

Nobelpristagaren och uppfinnaren Gustaf Dalén föddes 1869 i Stens-torp. Vi besöker Dalénmuseet, där hans levnadsöden skildras. Klippapparatens, solventilens och glödnätsbrytarens, är bara en del av vad som gjorde Gustaf Dalén berömd världen över. När vi beskådat alla intressanta ting i museet, åker vi mot trandansen, som är ett säkert och fantastiskt vårtecken. Efter lunch gör vi ett besök på Falbygdens ost, där vi även har möjlighet att handla. På hemvägen stannar vi vid ”Sveriges vassaste naturum”, vid fågelsjön Tåkern, där vi även serveras bussfika.

*Medtag kikare och kamera, ev. tubkikare samt varma kläder och bra skor.*

**Pris per person: 4 250 kr**, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 470 kr. I priset ingår: Bussresa med guiden Henrik Waldenström, hotell med frukost, 2 kaffe, 2 luncher, 1 middag, entréer och guidning enligt program.

Anmälan senast 9 febr. till

[resor@spfvasby.se](mailto:resor@spfvasby.se)

Anmälan är bindande efter betalning.

Kontakt: Inga-Lill Runermark  
070-682 78 92



## 6 maj Miniature Kingdom och Stora Sundby slott

Miniature Kingdom är ett Sverige i miniatyr och öppnade 2017 i en nedlagd bleckkärlsfabrik i Kungsör. Här kan vi se landskap, byggnader, tåg, bilar och människor i skala 1:87, vilket betyder att en person som är 1,80 m lång i verkligheten blir 20 mm i modellen. Lunch intar vi på Himmelsberga Hembakt, som ligger i närheten av Miniature Kingdom. År 1848 stod Sveriges vackraste slott färdigt, som har fyra torn som symboliserar årtiderna. Tolv mindre torn för månaderna, 52 rum för årets veckor och 365 fönster för årets alla dagar. Stora Sundby bebos av familjen Klingspor som ägt slottet sedan 1888. Familjen tar emot och visar oss runt. På hemvägen serveras bussfika. **Stora Sundby är ej handikappanpassat och har många trappor! Fotografering är ej tillåtet inne i slottet.**

**Pris per person: 1 095 kr**

I priset ingår: Bussresa, lunch inkl. kaffe, bussfika på eftermiddagen samt entréer och guidning enligt program.

Anmälan senast 2 april till

[resor@spfvasby.se](mailto:resor@spfvasby.se)

Anmälan är bindande efter betalning

senast 20 april till SPF:s bankgiro

5139-1456. Märk betalningen

Kungsör och ditt/era namn.

Kontakt: Arne Jakobsson

070-798 63 34



## **24-26 maj Konst och Kultur Lerin- och Munchmuseum, Operahuset m.m.**

Vi åker mot Karlstad och Lars Lerins konsthall, där vi får guidad visning.

Lars Lerin anses vara en av de främsta inom akvarellmålning.

Vi äter gemensam lunch innan vi lämnar Karlstad.

Vi närmar oss vårt hotell Comfort Hotel Karl Johan i Oslo. Efter incheckning, en kort promenad till en mysig restaurang för middag.

Frukost och därefter en tur till det spektakulära operahuset, som invigdes april 2008. Guidad rundvisning.

Vi fortsätter till Holmenkollen och en fantastisk utsikt över Oslo och

områdena runt stan.

På egen hand promenerar vi i Vigelandsparken, innan vi fortsätter

mot Aker Brygge och lunch på

någon av de många restaurangerna

utmed kajen. Vi fortsätter till

Munchmuseet. Edvard Munch

skänkte sin konst 20 000 teckningar

och 1 000 målningar till Oslo kom-

mun, när han dog. Med audioguid-

ning går vi själva runt och disponerar

vår tid med Munch. Kort promenad

på egen hand till vårt hotell, kanske

för en stunds vila, innan det är dags

för gemensam middag på närbelägen

restaurang. På vägen mot Kongs-

vinger passerar vi gränsen till det

självständiga landet/mikrostaten

Morokulien. Väl framme vid Sunne

Spa serveras vi lunch och fortsätter

mot Mårbacka. Vi besöker Selma La-

gerlöfs vackra hem, där vi får guidad

visning. Längs hemvägen stannar vi

för möjlighet till eftermiddagskaffe.

**Pris per person: 6 500 kr,**

del i dubbelrum, enkelrumstillägg

930 kr.

I priset ingår: Bussresa med guide,

hotell med frukost, 2 luncher dag 1

och 3, 2 middagar, entréer och

guidning enligt program.

Anmälan senast 5 april till

[resor@spfvasby.se](mailto:resor@spfvasby.se)

Anmälan är bindande efter betalning.

Kontakt: Ginger Rengart

073-262 15 50



## 27-30 augusti Dalarna

På denna resa upplever vi mycket av det som är typiskt för Dalarna, bl.a. museer med anknytning till Anders Zorn och Erik Axel Karlfeldt.

Vi besöker också Carl Larsson-gården i Sundborn och Sveriges mest kända timmerbyggnad Ornässtugan, som ligger mellan Falun och Borlänge.

Vi kommer få veta att Hugo Alfvén inte bara var kompositör.

Vi åker en båttur på Siljan med ångfartyget S/S Gustaf Wasa och besöker Jobs Handtryck i Leksand, som är synonymt med Dalarna.

Vi gör ett kort besök i Nusnäs med dalahästtillverkningen och beundrar utsikten från Fryksås fåbodar som ligger 503 meter över havet.

På vägen tillbaka besöker vi Våmhus Gammalgård med gamla bruksföremål i autentisk miljö.

Sista dagen gör vi bl.a. ett besök på Hildasholm som var Axel och Hilda Munthes sommarhus i Leksand.

Vidare till Borlänge, där vi bekantar oss med *Struthio camelus* som är en struts.

Samtliga tre hotellnätter bor vi på First hotel Gyllene Hornet i Tällberg. **Pris per person: 8 590 kr**, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 750 kr.

I priset ingår: Bussresa med guide, hotell med frukost, 3 tvårätters-middagar, 4 luncher, 1 eftermiddagsfika, utflykter, entréer och visningar enligt program.

Anmälan senast 27 juni till [resor@spfvasby.se](mailto:resor@spfvasby.se)

Anmälan är bindande efter betalning. Kontakt: Arne Jakobsson 070-798 63 34

För utförligt program, se hemsida eller kontakta resekommittén.

Arrangör på samtliga resor är Högbergs Bussresor.

Reservation för pris- och programändringar utanför arrangörens kontroll.



## 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](mailto:bengt.gustavsson@spfvasby.se)  
073-680 68 25

### Sjukyrkoberget

Mötesplats gångbron vid Råbäcken.  
Måndagar kl 10.00.  
Obs! Ta med fika. Kontakt  
[chatarina.persson@spfvasby.se](mailto:chatarina.persson@spfvasby.se)  
08-590 843 44

### Bollstanäs

Mötesplats Grimstagården,  
Gamla Vägen 23.  
Fredagar kl 10.00.  
Kontakt  
[bengt.svensson@spfvasby.se](mailto: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](mailto:p-o.knuts@spfvasby.se)  
070-817 21 45  
[ake.leverin@spfvasby.se](mailto:ake.leverin@spfvasby.se)  
070-545 83 05

### Centrala Väsby - Promenader i samtalstempo

Mötesplats Suseboparken vid statyerna.  
Onsdagar kl 10.30. Startar när vädret  
tillåter prel. början av april. Information  
kommer på mail, hemsida och Facebook.  
Kontakt  
[maja.appel@spfvasby.se](mailto:maja.appel@spfvasby.se)  
073-217 67 37  
[annika.torslind@spfvasby.se](mailto:annika.torslind@spfvasby.se)  
076-325 29 59

### LÅNGPROMENADER

Långpromenaderna på onsdagar  
kl 10.00 till olika platser i och runt  
Väsby och med olika promenadledare  
gör uppehåll under vintermånader-  
na och återkommer i vår, då vädret  
tillåter och halkrisken är borta, prel.  
mitten av mars. Information kommer  
på mail, hemsida och Facebook.  
Kontakt och frågor  
[torsten.bergstedt@spfvasby.se](mailto:torsten.bergstedt@spfvasby.se)  
070-550 30 09



## Folkhälsoveckan 20-24 maj

SPF genomför även i år en rikstäckande Folkhälsovecka med olika dagliga program från förbundet. Lokalt planerar vi som tidigare ett program med olika aktiviteter varje dag. Mer information kommer via mail, hemsida och Facebook.

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

## AKTIVITETER I VILUNDAHALLEN

Aktivitetserna startar v. 02 d.v.s tisdag 9 januari. Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 2 ggr prova-på till SPF:s bankgiro 5139-1456



## Mattcurling

Tisdagar kl 12.30-15.30.  
Torsdagar kl 10.00-13.00.

Kontakt

[thore.lundstrom@spfvasby.se](mailto:thore.lundstrom@spfvasby.se)

070-671 86 20

[britt.sule@spfvasby.se](mailto:britt.sule@spfvasby.se)

070-663 70 25

[curth.mansson@spfvasby.se](mailto:curth.mansson@spfvasby.se)

070-752 28 29



## Fjällvandring i Bruksvallarna

Till mitten av september planerar vi en fjällvandring i Bruksvallarna liknande den vi gjorde år 2023 (se referat på hemsidan). Detaljinformation kommer under våren och bindande anmälan måste sedan göras under maj. Kontaktperson och frågor [janerik.fransson@spfvasby.se](mailto:janerik.fransson@spfvasby.se)

073-734 17 33



# MOTION OCH FRISKVÅRD

## 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

## SPF GOLFTÄVLING

Vår traditionella SPF golftävling planeras till månadskiftet maj/juni. Mer information kommer via mail och hemsida.

Kontakt

[britt.sule@spfvasby.se](mailto:britt.sule@spfvasby.se)

070-663 70 25

## BOULE Carlslund

Börjar spelas när vädret tillåter.

Kontakta resp. ledare vid tveksamhet.

Mötesplats Lindhemsvägen 43.

Torsdagar kl 10.00.

Kontakt

[chatarina.persson@spfvasby.se](mailto:chatarina.persson@spfvasby.se)

08-590 843 44

[marianne.fundin@spfvasby.se](mailto:marianne.fundin@spfvasby.se)

073-890 88 04

Information kommer i vår prel. april/maj på vilka övriga banor vi kommer att spela samt vilka ledare som blir ansvariga.

Den som är bouleintresserad och gärna vill hjälpa till kan kontakta

[britt.soderlund@spfvasby.se](mailto:britt.soderlund@spfvasby.se)

070-602 03 36



## SENIORPARKOUR

En kort promenad med olika utmaningar på vägen, som att balansera, klättra eller krypa. Mötesplats Seniorernas Hus vid entrén.

Start tisdag 23 april och därefter varannan tisdag kl 11.00-12.00.



Kontakt

[eila.gustafsson@spfvasby.se](mailto:eila.gustafsson@spfvasby.se)

070-232 96 96

[pia.nordstrom@spfvasby.se](mailto:pia.nordstrom@spfvasby.se)

070-526 11 11



## LINEDANCE

Torsdagar kl 13.00-15.00 i  
Kampsporthallen i Vilundahallen.

Start torsdag 11 januari.

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](mailto:lillemor.leverin@spfvasby.se)

070-536 28 13

## GYMPA SOFT HOS FRISKIS&SVETTIS

Träning tillsammans med  
Friskis&Svettis i Campushallen  
Johannelundsvägen 1.

Alla vardagar kl 10.15-11.15,  
enl följande schema:

Måndag: dans soft.

(mjuka rörelser stående)

Tisdag: gympa soft

Onsdag: gympa stol

(balansträning med stol, ledare Eila)

Torsdag: gympa soft

Fredag: gympa soft

Start v.02 måndag 8 januari.

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.

Alla som köpt terminskort kommer  
att subventioneras från SPF med  
200 kr vid terminens slut.

Ingen föranmälan, men meddela att  
du kommer från SPF, när du köper  
kortet.

Kontakt och frågor

[eila.gustafsson@spfvasby.se](mailto:eila.gustafsson@spfvasby.se)

070-232 96 96

# MOTION OCH FRISKVÅRD



## **BOWLING I SIGMA** **Onsdagar kl 13.00.**

Ingen föranmälan.

Kostnad 30 kr/serie som betalas på plats. Kontakt

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

070-576 18 97



## **DISC GOLF**

Spelas på banan i Sandaskogen.

Mötesplats informationstavlan vid parkeringen vid Breddenvägen.

Måndagar kl 13.00.

(inte måndagar då SPF har månadsmöte).

Uppehåll under vintern och börja spelas när vädret tillåter.

Information kommer då på mail, hemsida och Facebook.

Anmälan och kontakt

[ketty.ahman.mattila@spfvasby.se](mailto: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.

Mer information kommer via mail, hemsida och Facebook.

Kontakt

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

070-576 18 97



## MARATHONGRUPPEN - VIKTIG FÖR SPF I VÄSBY

Stockholm Marathon är Sveriges största arrangör av motions- evenemang 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 funktionärsuppgifterna skickas efterhand med gruppmail till alla medlemmar. Då kan du anmäla dig till någon i Marathongruppen (se sid 31).

### Aktivera dig för att leval ängre 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 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.

SPF-medlemmar  
erhåller 10% rabatt  
på studiecirkarna 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.



**8 januari kl 13.00-16.00**

### **Kom och spela kort**

Canasta måndagar i Senioreernas Hus,  
Herrgårdsvägen 20. Välkomna till  
vårt glada gäng alla intresserade. Var  
och en tar med eget fika, valfritt. Vi  
använder inte köket.

Kontakt och anmälan

[berith.brinck@spfvasby.se](mailto:berith.brinck@spfvasby.se)

073-628 45 58. Ingen avgift.

**10 januari kl 13.00-17.00**

### **Kom och spela kort**

Gin rummy onsdagar i Senioreernas  
Hus, Herrgårdsvägen 20. Nya och  
gamla spelare är hjärtligt välkomna.

Kontakt och anmälan

[margot.martensson@spfvasby.se](mailto:margot.martensson@spfvasby.se)

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

Ingen avgift

**18 januari kl 10.00-12.15**

### **Litteraturcirkel**

**Lindhem, Örvägen 2,**

varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan till

[chris.rohlen@spfvasby.se](mailto:chris.rohlen@spfvasby.se)

070-836 63 76. Ingen avgift.

**18 januari kl 10.00-12.15**

## Litteraturcirkel

Lindhem Örvägen 2,

varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan

[ingegerd.mattsson@spfvasby.se](mailto:ingegerd.mattsson@spfvasby.se)

070-304 55 48. Ingen avgift

Anmälan till

[ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se)

070 748 18 59.

Ingen kursavgift, kostnad

för material tillkommer.

Varmt välkomna!



**24 januari kl 10.30–12.30**

## Måla med akryl.

Seniorernas Hus,

Herrgårdsvägen 20

Tillsammans ska vi hitta glädjen  
att skapa med färger.

Vi träffas därefter 31 januari,  
7 februari, 21 februari, 28 februari  
och 6 mars.

Ledare: Marita Mäkelä Jansson

Max antal deltagare: 8



**29 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 26  
februari, 25 mars, 29 april och  
27 maj.

Kaffe och smörgås finns att köpa  
för 30 kr.

Anmäl dig till

[ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se)

070-748 18 59.

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](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.orf, medlemssekr.

**Lars Östman** 073-546 71 46

[lars.ostman@spfasby.se](mailto:lars.ostman@spfasby.se)

kassör

**Britt Söderlund** 070-602 03 36

[britt.soderlund@spfasby.se](mailto:britt.soderlund@spfasby.se)

friskvård

**Torsten Hemp** 073-622 95 00

[torsten.hemph@spfasby.se](mailto:torsten.hemph@spfasby.se)

sekr, hemsida, digital. ombud

**Annikka Genberg** 070-682 78 92

[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

**Christer Sjörin** 070-563 12 39

[christer.sjorin@spfasby.se](mailto:christer.sjorin@spfasby.se)

ledamot, digital. ombud

### 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

**Birgitta Öberg** 070-511 80 46

[birgitta.oberg@spfasby.se](mailto:birgitta.oberg@spfasby.se)

**Curth Månsson** 070-752 28 29

[curth.mansson@spfasby.se](mailto:curth.mansson@spfasby.se)

**Berit Ander** 073-755 58 35

ersättare

[berit.ander@spfasby.se](mailto:berit.ander@spfasby.se)

**Gudrun Eriksson** 076-354 42 21

ersättare

[gudrun.eriksson@spfasby.se](mailto:gudrun.eriksson@spfasby.se)

### 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)

**Hans Forsén** 070-576 18 97

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

**Pia Nordström** 070-526 11 11

[pia.nordstrom@spfasby.se](mailto:pia.nordstrom@spfasby.se)

**Torsten Bergstedt** 070-550 30 09

[torsten.bergstedt@spfasby.se](mailto:torsten.bergstedt@spfasby.se)

## **Marathongruppen**

**George Gustafsson** 070-327 05 15

[george.gustafsson@spfasby.se](mailto:george.gustafsson@spfasby.se)

**Hans-Åke Gustafsson** 073-746 07 74

[hasse.gustafsson@spfasby.se](mailto:hasse.gustafsson@spfasby.se)

**Magnus Liljegen** 073-920 30 01

[magnus.liljegen@spfasby.se](mailto:magnus.liljegen@spfasby.se)

**Gunnar Allard** 076-802 18 19

[gunnar.allard@spfasby.se](mailto:gunnar.allard@spfasby.se)

**Gudrun Kasthed** 070-171 17 17

[gudrun.kasthed@spfasby.se](mailto:gudrun.kasthed@spfasby.se)

## **Resekommitté**

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

[inga-lill.runermark@spfasby.se](mailto:inga-lill.runermark@spfasby.se)

**Ginger Rengart** 073-262 15 50

[ginger.rengart@spfasby.se](mailto:ginger.rengart@spfasby.se)

**Arne Jakobsson** 070-798 63 34

[arne.jakobsson@spfasby.se](mailto:arne.jakobsson@spfasby.se)

## **Programkommitté**

**Gunnevi Norgren** 073-659 86 20

[gunnevi.norgren@spfasby.se](mailto:gunnevi.norgren@spfasby.se)

**Birgitta Björklund** 070-258 69 34

[birgitta.bjorklund@spfasby.se](mailto:birgitta.bjorklund@spfasby.se)

**Birgitta Högelin** 073-035 83 44

[birgitta.hogelin@spfasby.se](mailto:birgitta.hogelin@spfasby.se)

**Gunilla Ahlberg** 073-340 40 56

[gunilla.ahlberg@spfasby.se](mailto:gunilla.ahlberg@spfasby.se)

**Ingrid Näsholm** 070-748 18 59

[ingrid.nasholm@spfasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfasby.se)

**Irene Jansson** 070-525 10 90

[irene.jansson@spfasby.se](mailto:irene.jansson@spfasby.se)

**Marianne Idering** 070-222 11 78

[marianne.idering@spfasby.se](mailto:marianne.idering@spfasby.se)

**Per-Olof Bergman** 070-580 19 40

[peo.bergman@spfasby.se](mailto:peo.bergman@spfasby.se)

**Anna-Karin Alveström** 070-642 05 31

[ak.alvestrom@spfasby.se](mailto:ak.alvestrom@spfasby.se)

## **Medlemskommitté**

**Siv Rosenqvist** 070-741 63 64

[siv.rosenqvist@spfasby.se](mailto:siv.rosenqvist@spfasby.se)

**Barbro Carlsson** 070-716 70 72

[barbro.carlsson@spfasby.se](mailto:barbro.carlsson@spfasby.se)

**Britt Höglöv** 070-845 43 01

[britt.hoglov@spfasby.se](mailto:britt.hoglov@spfasby.se)

**Nasrin Sobhan** 073-700 15 86

[nasrin.sobhan@spfasby.se](mailto:nasrin.sobhan@spfasby.se)

**Päivi Sederblad** 073-574 63 84

[paivi.sederblad@spfasby.se](mailto:paivi.sederblad@spfasby.se)

## **Hemsida**

**Torsten Hemph** 073-622 95 00

[torsten.hemph@spfasby.se](mailto:torsten.hemph@spfasby.se)

**Kenne Svensson** 070-610 71 30

[kenne@spfasby.se](mailto:kenne@spfasby.se)

## **Vår relation till kommunen**

### **Kommunala pensionärsrådet**

**Annikka Genberg** 070-533 37 34

[annikka.genberg@spfasby.se](mailto:annikka.genberg@spfasby.se)

### **Studieombud**

**Ingrid Näsholm** 070-748 18 59

[ingrid.nasholm@spfasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfasby.se)

### **Hörselombud**

**Ingrid Sandell** 08-590 806 64

[ingrid.sandell@spfasby.se](mailto:ingrid.sandell@spfasby.se)

### **Lotteri**

**Arne Jakobsson** 070-798 63 34

[arne.jakobsson@spfasby.se](mailto:arne.jakobsson@spfasby.se)

### **Garderob**

**Nils Persson** 073-098 43 44

[nils.persson@spfasby.se](mailto:nils.persson@spfasby.se)

### **Formgivning programblad**

**Leif Sernelin** 08-590 814 55

[leif.sernelin@spfasby.se](mailto:leif.sernelin@spfasby.se)

## KALENDARIUM MED SIDHÄNVISNING

## SIDNUMMER

Årsmöte	26 februari		4 och 6
Månadsmöten	29 januari, 26 februari, 25 mars, 22 april, 27 maj		5-6
Januari	8	Studiecirkelar start	28-29
	9	Motion och friskvård	22-27
	30	Pressbyråns museum	7
Februari	5	Östermalmshallen	8
	7 och 8	Blomsterboda	8
	12	PUB-middag på Texas Longhorn	9
	14	Vårcafé Seniorernas Hus	9
	19	Aula Medica	9
	22	Sveriges museum om Förintelsen	10
Mars	4	O'Learys	10
	5	Waldemarsudde	11
	12	Carl Eldh och Carl Milles Zita Bio	11
	13	Vårcafé Seniorernas Hus	12
	21	Bonnierska porträttsamlingen	12
April	3-4	Trandans, Varnhems kyrka, Gustaf Dalénmuseet	18
	8	PUB-middag på Leyla's kök & bar	12
	10-18	Modebutiken O'Sofina	13
	11	Bussutflykt till Torshälla-Eskilstuna	13
	15	Sigtuna genom kvinnornas ögon	14
	17	Vårcafé Seniorernas Hus	15
	25	Moderna Museet	15
Maj	6	O'Learys	15
	6	Miniatur Kingdom och Stora Sundby slott	19
	7	Guidad vandring i Mariakvarteren	16
	14	Viby by	16
	24-26	Konst och Kultur Lerin- och Munchmuseum, Operahuset m.m.	20
Juni	3	Lunchkryssning på Mälaren och Drottningholm slottsteater	17
	10	Från Vanadislundén till Stallmästaregården	17
Augusti	27-30	Dalarna	21