



i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM HÖSTEN 2025



Foto: Tina Järnling

Hej alla medlemmar,

Vi kan återigen erbjuda ett program som innehåller en stor mix av aktiviteter för friskvård, social samvaro, resor och en rad studiebesök, utflykter samt studiecirklar. Vår ambition är att programmet ska vara omväxlande, nyttigt samt ge möjlighet till gemenskap och att träffa nya vänner.

Denna gång har vi försökt begränsa presentationen av olika aktiviteter samt bilder i det tryckta programmet. Detta i syfte att sänka kostnaden för distribution. På hemsidan hittar du därför mer fylliga presentationer om resor och vissa andra aktiviteter. Du är alltid välkommen att kontakta någon i styrelsen eller i kommittéerna så ser vi till att du får del av den information du söker.

Vi fortsätter med vårt månatliga medlemsbrev och tar på månadsmötena upp de viktigaste medlemsfrågorna. Använd gärna vår digitala förslagslåda forslag@spfvasby.se om du vill ge oss idéer eller konkreta förslag på aktiviteter. Som vi tidigare informerat om kommer vi att successivt övergå till ett digitalt boknings- och betalningssystem. Ett första steg blir bokningen till våra månadsmöten. Därefter utvärderar vi och planerar nästa steg. Mer detaljerad information om det nya sättet att anmäla sig till månadsmöten hittar du under avsnittet Månadsmöten.

Nästa år är det valår och vi kommer under hösten/vintern att lägga tid på att förbereda oss för att kunna adressera våra politiker med de viktigaste lokala äldrefrågorna. För att genomföra detta behöver vi kontakt med så många medlemmar som möjligt och hoppas att du vill bidra.

Vår förening har nu cirka 1400 medlemmar. De flesta av våra aktiviteter blir snabbt fullbokade, så var observant på anmälningsdatum.

Många hälsningar från Styrelsen



MÅNADSMÖTEN

4

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

8

RESOR

17

FRISKVÅRD OCH MOTION

22

STUDIECIRKLAR

28

DIGITALISERING

29

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET 30

MEDLEMSINFORMATION

31

Kontakta gärna någon av oss i styrelsen

Ordförande
tommy.hellstrom@spfvasby.se
070-534 30 28

**Vice ordförande,
Medlemskommittén**
siv.rosenqvist@spfvasby.se
070-741 63 64

Sekreterare, digitalombud
torsten.hemph@spfvasby.se
073-622 95 00

Programkommittén
gunnevi.norgren@spfvasby.se
073-659 86 20

Resekommittén
inga-lill.runermark@spfvasby.se
070-682 78 92

Friskvårdskommittén
tony.oliver@spfvasby.se
073-354 20 00

Samverkan med kommunen
annikka.genberg@spfvasby.se
070-533 37 34

Kassör
lars.ostman@spfvasby.se
073-546 71 46

Digitaliseringskommittén
christer.sjorin@spfvasby.se
070-563 12 39

Du som vill bli medlem i SPF Seniorerna i Väsby

Kontakta vår
medlemssekreterare
Siv Rosenqvist
via telefon eller e-post.
Årsavgiften är 300 kronor.

Välkommen



Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna till våra Månadsmöten!

Medlemsmöten börjar kl 14.00 med underhållning och SPF-information i scenrummet. Därefter kaffe och dragning av lotteri i matsalen där antalet platser är begränsat.

Obligatorisk anmälan i bokningssystemet som du når via vår hemsida. Här kan du också ange om du har särskilda önskemål om t.ex. rullstolsplats eller om du har någon allergi. Här kan du också avboka.

Se vidare vår guide nedan

Plats: Messingen, Love Almqvist torg 1

ANMÄLAN

sker på hemsidan www.spf.se/vasby under fliken Månadsmöten, eller i SPF-appen där det också finns en flik som heter Månadsmöten. Se vidare den guide för digital bokning som finns nedan.

AVBOKNING

sker på Mina sidor som du kan hitta på hemsidan eller i SPF-appen. Behöver du avboka senare än 2 dagar innan gör du det genom ett mail till manadsmote@spfvasby.se

BETALNING

sker när du fått bekräftelse på din anmälan i din epost. Betala då till swish nr 123 227 81 58 eller scanna QR-koden. Ange ditt namn vid betalning. Du kan även betala kontant med jämna pengar på plats.

Behöver du **HJÄLP MED BOKNINGEN** skickar du ett meddelande med epost till manadsmote@spfvasby.se så kontaktar vi dig mellan kl 10.00-11.00 på tisdagar. Ange ditt telefonnummer.



Guide för bokning till månadsmöten

I syfte att underlätta administrationen av bokningar till våra månadsmöten har vi nu infört ett bokningssystem som är kopplat till vårt medlemsregister. Detta innebär att du vid bokning måste vara inloggad på Mina sidor på hemsidan spf.se/vasby (eller på spfseniorerna.se/vasby). Det innebär också att varje medlem måste göra sin egen inloggning och bokning, det går inte att boka för någon eller några andra.

För att logga in klickar du på "Mina sidor" i överkanten på datorn. Använder du SPF-appen klickar du först på "sidor" och därefter på "Mina sidor". Om det är första gången du loggar in skall du ange ditt postnummer som lösenord och du blir sedan ombedd att skapa ett nytt lösenord. När du har loggat in bläddrar du längst ner på sidan (nedanför medlemskortet och dina medlemsuppgifter) och trycker på "Gå till föreningsida", så kommer du till SPF Väsby's förstasida och väljer där fliken Månadsmöten.

När du kommit fram till det månadsmöte du vill anmäla dig till, vänligen lägg märke till första och sista anmälningstidpunkt. Anmälan kan bara göras under dessa tider.

1. När du ska anmäla dig klickar du på den länk som finns i beskrivningen av varje månadsmöte.
2. Du kommer då till anmälningssidan, där det finns en blå knapp för "Anmälan" att trycka på.
3. Du får då upp en ruta för bekräftelse av anmälan där du kan lägga till en kommentar om du t.ex. önskar rullstolsplats, gluten/laktosfritt bröd eller om du inte önskar delta vid kaffet.
4. När du trycker på "bekräfta anmälan" hämtas automatiskt uppgifter om ditt namn och telefonnummer från medlemsregistret.

När du gjort anmälan så får du först en bekräftelse om att anmälan mottagits samt därefter en uppmaning att betala avgiften för månadsmötet. Betalning sker med swish i förväg eller kontant vid ankomst. Du kan scanna QR-koden nedan eller skriva swish-numret 123 227 81 58.

Om en aktivitet är fulltecknad när du gör anmälan så får du information om det. Gör du ändå en anmälan hamnar du på "väntelistan" i den ordning som anmälningarna registreras. Vid återbud erbjuds de på väntelistan plats.

Har du anmält dig och vill **avanmäla** kan du också göra det på Mina sidor. Under "Aktiviteter" kan du se vilka aktiviteter du är digitalt anmäld till och för att avboka väljer du då knappen "**avanmäl**", och får då ett mejl som bekräftar din avanmälan.

Vi har förståelse för om du i början kan uppleva detta som krångligt jämfört med att bara skicka en anmälan med epost, men syftet är att underlätta för den ansvarige och säkerställa att ingen anmälan faller mellan stolarna. Vi kommer att ha en service som hjälper till med anmälningar på tisdagar mellan kl 10.00-11.00.

Vill du ha hjälp skickar du en sådan begäran till manadsmote@spfvasby.se så kommer du att bli kontaktad så snart som möjligt och få hjälp med din anmälan.





22 SEPTEMBER kl 14.00

Invandring – hot eller möjlighet?

I debatten om invandringen till Sverige hörs olika röster. En del säger att den framför allt innebär problem: invandrarna kommer inte in i samhället, de lever på bidrag och är kriminella. Andra säger att utan invandrarna stannar Sverige. Så vad ska man tro? F.d. partiledaren Bengt Westerberg kommer att reda ut begreppen och ge sin syn på invandringens hot och möjligheter.

Första anmälningssdag 1 september kl 10.00, sista anmälningssdag 17 september.

Klicka [här](#) för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

AVGIFT 50 kr/person



20 OKTOBER kl 14.00

Janne Martin och Stefan Jonsson

Janne och Stefan har under många år spelat tillsammans i dansbandet Janne Martins. Stefan spelar även med andra musiker och uppträder då bl.a. på bygdegårdar och pensionärsträffar. Janne sjunger i olika köror och han är sångare och musiker i dansbandet med samma namn. Vi kommer att bjudas på populärmusik, visor och country.

Första anmälningssdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningssdag 15 oktober.

Klicka [här](#) för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

AVGIFT 50 kr/person



13 NOVEMBER kl 14.00

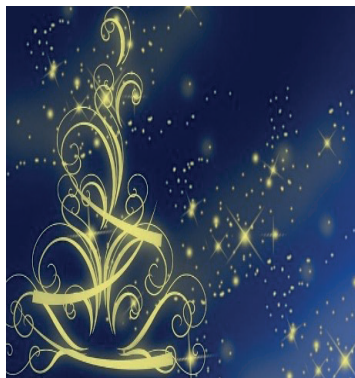
"The entire ocean in a drop"

En mental resa från barndomens simbassäng till det stora vida havet ledde musikartisten Yamina Enedahl till världsrekord i fridykning och författarskap inom prestationspsykologi. Vi får ta del av hennes egenkomponerade musik från nya albumet samt sköna jazz- och bossanovallåtar från 1930-talet.

Första anmälningssdag 1 november kl 10.00, sista anmälningssdag 9 november.

Klicka [här](#) för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

AVGIFT 50 kr/person



15 DECEMBER kl 14.00 **Ljuva toner och sånger**

Martin Östergren på piano, gitarr och sång tillsammans med Mirjam Charas Östergren på violin underhåller oss i decembermörkret. Därefter serveras en julinspirerad smörgås med dryck, kaffe/te och kaka i matsalen. Ange om du vill ha vegetariskt alternativ.

Första anmälningsdag 1 december kl 10.00, sista anmälningsdag 8 december. Klicka [här](#) för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

AVGIFT 130 kr/person

VARJE FREDAG

Välkommen till The White Horse kl 15.00

Centralvägen 6, Upplands Väsby

Vi träffas, umgås, äter något eller tar en fika.

Ingen anmälan.

Vid frågor kontakta Sonia Ridell 073-653 37 43



Programkommittén

Gunnevi Norgren	gunnevi.norgren@spfasby.se	073-659 86 20
Birgitta Björklund	birgitta.bjorklund@spfasby.se	070-258 69 34
Birgitta Högelin	birgitta.hogelin@spfasby.se	073-035 83 44
Gunilla Ahlberg	gunilla.ahlberg@spfasby.se	073-340 40 56
Ingrid Näsholm	ingrid.nasholm@spfasby.se	070-748 18 59
Per-Olof Bergman	peo.bergman@spfasby.se	070-580 19 40
Anna-Karin Alveström	ak.alvestrom@spfasby.se	070-642 05 31
Christine Granholm	christine.granholm@spfasby.se	076-899 71 18
Marianne Cronebäck	marianne.croneback@spfasby.se	070-622 85 72

KONTAKTA gärna någon av oss om du har frågor eller
förslag på utflykter, studiebesök eller annan aktivitet.

OBS! Anmälan och Betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande efter betalning. Första anmälningsdag anges för
varje aktivitet. Bokar du tidigare är det en ogiltig bokning.

Betalning sker efter anmodan om betalning till bankgiro **5139-1456**.

Se respektive aktivitet.

Avbokning skall ske skriftligen via e-post till den ansvarige för respektive
aktivitet. Vid avbokning efter betalningstidens utgång återbetalas inte erlagd avgift.



4 SEPTEMBER kl 13.00 Sigtuna genom kvinnornas ögon Max 40 deltagare

Följ med på en vandring i Sigtuna med guiden
Raija Valtonen. Idag tar vi för givet att både kvin-
nor och män får rösta, välja yrke, utbilda sig och
ärva. Kvinnans roll i samhället har förändrats och
under första halvan av 1900-talet hände mycket i
Sverige och flera starka och driftiga kvinnor verka-
de i Sigtuna. Deras livsberättelser ingår i vandring-
en som har ett kvinnohistoriskt perspektiv.

Första anmälningsdag 25 augusti kl 10.00, **sista anmälningsdag** 28 augusti.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 45 kr tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 30 augusti.



9 SEPTEMBER kl 10.00 **Studiebesök Slussen,** **Södermalmstorg 4**

Max 60 deltagare

Vill du veta mer om framtidens Slussen som knutpunkt för gående, cyklister och kollektivtrafik? Hur säkras vattentillgången för alla som får sitt dricksvatten från Mälaren? Frågorna kring framtidens Slussen är många fler. Vi inleder med en presentation i Slussenrummet och gör sedan en kortare vandring i området.

Första anmälningdag 25 augusti kl 10.00, **sista anmälningdag** 30 augusti.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



11 SEPTEMBER kl 10.00 **Dagsutfärd till Roslagen**

Max 50 deltagare

Välkommen till en dagsutflykt till Roslagen med guidning av Lasse Wahlström. Buss avgår från Upplands Väsby Station kl 10.00. Vi åker först till Sundsta Säteri för lunch. Där efter fortsätter färden till Norrtälje Bränneri, ett familjeföretag (5:e generationen) i Lohärad. Sedan 2001 tillverkar man must och destillerade drycker. Vi gör en rundvandring i bränneriet och ges tillfälle till provsmakning och nu kan du få köpa smakprov med hem.

Sista anhalten på utflykten blir Eriksskulle Hembygdsgård och Friluftsmuseum som har redskap, möbler och dräkter från 1800- och 1900-talet. Här finns även en äkta lanthandel från förra seklet som visas i ograverat skick. Vi serveras en god fika i serveringen och återvänder hem till Väsby runt 17-tiden.

Första anmälningdag 25 augusti kl 10.00, **sista anmälningdag** 30 augusti.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 750 kr tidigast efter anmodan om betalning, senast 4 september.



STOCKHOLM GOTLAND

Första anmälningdag 25 augusti kl 10.00, **sista anmälningdag** 10 september

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



samexisterar med den mytologiska.

Första anmälningdag 25 augusti kl 10.00, **sista anmälningdag** 2 september.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 259 kr tidigast efter anmodan om betalning. **Sista betalningsdag** 9 september.



15 SEPTEMBER kl 13.00

Höstcafé Seniorernas Hus Brottsofferjouren Stockholm- Gotland

Max 30 deltagare

Vi får besök av Brottsofferjouren Stockholm-Gotland som ger oss inblick i hur de arbetar med att ge stöd och hjälp till brottsutsatta, anhöriga och vittnen. Vi bjuder på kaffe/te.

16 SEPTEMBER kl 11.00

Moderna Museet

Max 40 deltagare

"Där varje stygn andas". I nära 50 år har Britta Marakatt-Labba lyft fram samisk kultur och historia i broderier, grafik, installationer och skulpturer. Ett centralt verk i denna utställning är det 24 meter långa broderiet "Historjä" (2003-2007). Med stygnens hjälp tecknar Marakatt-Labba samiskt liv och vardag och skildrar hur den materiella sinnevärlden

29 SEPTEMBER kl 11.30

O'Learys Mall of Scandinavia

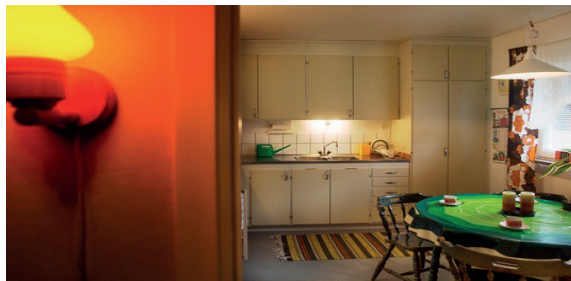
Max 18 deltagare

Vi träffas och 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 aktivitets-hall, där vi roar oss med olika aktiviteter, bowling, shuffleboard och kanske lite äventyrgolf. En rolig och spännande eftermiddag.

Första anmälningdag 25 augusti kl 10.00, **sista anmälningdag** 8 september.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250 kr betalas på plats. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



2 OKTOBER kl 11.00
Tenstälägenheten 1969
Kämpingebacken 13
Max 40 deltagare

Tensta är en stadsdel som växte fram efter riksdagens beslut att bygga en miljon nya bostäder under tio år. Vi besöker familjen Arturssons lägenhet på tre rum

och kök som stod inflyttningsklar 1969. Lägenheten har återskapats med tidstypisk inredning, tapeter och praktiska halvfabrikat i skafferiet. Igenkänningen från vår ungdom kommer att vara påtaglig.

Första anmälningdag 1 september kl 10.00, sista anmälningdag 11 september.

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 145 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 18 september.



7 OKTOBER kl 11.00
8 OKTOBER kl 11.00
Bellmanhuset, Urvädersgränd 3
Max 25 deltagare per tillfälle

Välkommen att besöka denna unika miljö och ta del av berättelsen om Stockholm på 1700-talet, Bellmans liv och karriär, husets historia och även något om ordenssällskapet Par Bricole. Under visningen framför en trubadur några av Fredmans epistlar och sånger.

Första anmälningdag 1 september kl 10.00, sista anmälningdag 16 september.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se Ange vilken dag anmälan avser. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 134 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 23 september.





15 OKTOBER kl 13.00
Höstcafé Seniorernas Hus
"Fem tips för att höra bättre"
HRF, Hörselskadades distrikt i
Stockholms län

Max 30 deltagare

Välkommen till en eftermiddag med hörsel i fokus.

Har du eller någon i din närhet en hörselnedsättning?

Upptäck smartare tips för en enklare vardag. Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningssdag 1 september kl 10.00, **Sista anmälningssdag** 10 oktober

Anmälan till gunnevi.norgren@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



16 OKTOBER kl 18.00
Vinprovning Ost & Vin
Grimstagården, Bollstanäs

Max 36 deltagare

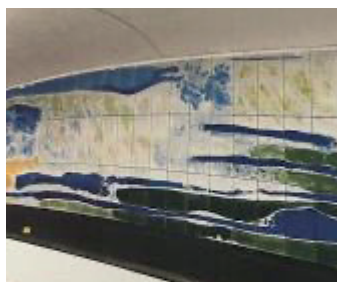
Rött, vitt, sött eller kanske mousserande till ost? Välkommen att hitta egna kombinationer på en provning med fyra olika viner och fyra ostar med lite smaktillbehör.

Marianne Cronebäck med erfarenhet bl. a. som vinutbildare inom Munsänkarna, lotsar oss genom provningen.

Första anmälningssdag 1 september kl 10.00, **sista anmälningssdag** 25 september.

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer

Betala 295 kr tidigast efter anmodan om betalning. **Sista betalningsdag** 2 oktober.



23 OKTOBER kl 11.00
Film om konsten i Tunnelbanan
Zita Bio, Birger Jarlsgatan 37

Max 40 deltagare

Anders Hansers nyproducerade film om konsten i Tunnelbanan visar inte enbart konsten utan beskriver också konstnärer bakom verken. Han har bl.a besökt Margareta Carlstedt, som idag vid 90 års ålder både bor och arbetar i sin ateljé i Vällingby. Hon har gjort konsten

i Mälarhöjdens T-banestation på temat Ebb och flod. Vi får även se en film med Martin Rörby om spännande arkitektur längs tunnelbanan.

Första anmälningssdag 1 september kl 10.00, **sista anmälningssdag** 2 oktober.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 202 kr tidigast efter anmodan om betalning. **Sista betalningsdag** 9 oktober.



27 OKTOBER kl 18.00

PUB-middag

Max 60 deltagare

Vi träffas för en trevlig kväll tillsammans på någon av Upplands Väsby restauranger. Vi återkommer i god tid med plats och meny.

Första anmälningssdag 1 september kl 10.00, sista anmälningssdag 6 oktober.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Pris som betalas på plats meddelas senare. Alkoholhaltig dryck tillkommer som vanligt. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



28 OKTOBER kl 12.30

Riddarhuset

Max 40 deltagare

Vi gör en rundvandring i det nyrenoverade Riddarhuspalatset, byggt 1641-1674. I Riddarhussalen, palatsets hjärta, tar vi del av adelns och fyrståndsriksdagens historia och hur det var att delta i en riksdag under 1600-1800-talen. Vi besöker Lantmarskalksalen, numera

festsal och Blå rummet med Sveriges största utställda samling av ostindiskt vapenporسل.

OBS! Riddarhuset är inte tillgänglighetsanpassat.

Första anmälningssdag 1 september kl 10.00, sista anmälningssdag 7 oktober.

Anmälan till ingrid.nasholm@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 71 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 14 oktober.



3 NOVEMBER kl 13.30

5 NOVEMBER kl 13.30

Östermalms Hallen

Max 15 deltagare per tillfälle

135 år gammal och vackrare än någonsin. Nu är det fyra år sedan Östermalms Saluhall slog upp portarna efter en omfattande renovering. Vi blir guidade av Lina Bielsten, chefredaktör för Östermalms Saluhall Magasin. Hon berättar om historiken och ombyggnationen, om

saluhallens handlare, mixat med roliga anekdoter från kända stammisar och besökare. Under visningen går vi även upp till en av saluhallens nyöppnade balkonger för en unik utsikt. Priset inkluderar tre smakprover.

Första anmälningssdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningssdag 13 oktober

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se Ange vilken dag anmälan avser. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 375 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 20 oktober.



10 NOVEMBER kl 11.00

11 NOVEMBER kl 11.00

**Banérska palatset och Odd Fellow
Västra Trädgårdsgatan 11A (intill
Kungsträdgården)**

Max 25 deltagare per tillfälle

Vad döljer sig innanför den fantastiska porten i Banérska palatset? Och vad gör Odd Fellows? Det får vi veta under 1,5 timmes guidad visning av huset. Därefter intar vi gemensam lunch i Odd Fellows restaurang.

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

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange vilken dag anmälan avser samt ditt telefonnummer.

Betala 287 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 27 oktober.



12 NOVEMBER kl 13.00

Höstcafé på Seniorernas Hus

Max 30 deltagare

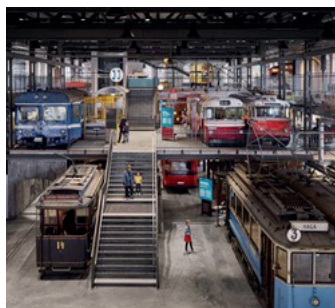
Roland Storm, Väsby's egen lokala historiker och författare till boken "Väsby förr", berättar bland annat om Stora Vilunda och dess historia.

Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningssdag 1 oktober kl 10.00 sista anmälningssdag 7 november.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



20 NOVEMBER kl 13.00

**Spårvägmuseet
Gasverkstorget 1**

Max 50 deltagare

Välkommen till en visning av Stockholmsområdets kollektivtrafik från 1650-talet fram till våra dagar.

Lär dig mer om kollektivtrafik på vatten, vägar och spår, hur trafiken påverkat människors vardag och samhället i stort.

Första anmälningssdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningssdag 30 oktober.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 106 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 6 november.



24 NOVEMBER kl 11.30 **O'Learys Mall of Scandinavia**

Max 18 deltagare

Vi träffas och 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, shuffleboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig

och spännande eftermiddag.

Första anmälningssdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningssdag 3 november.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250 kr betalas på plats. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



25 NOVEMBER kl 13.00

27 NOVEMBER kl 13.00

Ulriksdals slottsteater **Confidencen, Solna**

Max 25 deltagare per tillfälle

Visningen presenterar de kungliga foajéerna till teatersalongen och scenen. Det berättas om teatern som rest sig ur ruinerna och nu åter blivit en fullfjädrad rokokoteater. Visning

av det välkända Confidencenbordet, vad åt och drack man – och när?

Första anmälningssdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningssdag 4 november

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se Ange vilken dag anmälan avser. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 195 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 11 november.



1 DECEMBER kl 11.00

Vilunda kyrka, Kyrkvägen 12, **samt visning av jullandskapet**

Max 25 deltagare

Vi börjar med visning av kyrkan och därefter får vi julevangeliet berättat för oss genom att följa med i det uppdukade jullandskapet. Efter visningen serveras kaffe/

te och smörgås i det intilliggande församlingshemmet. Visningen tar cirka en timme.

Första anmälningssdag 1 november kl 10.00, sista anmälningssdag 10 november

Anmälan till christine.granholm@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer samt eventuella allergier.

Kostnad 40 kr. Betalning sker på plats med jämna pengar eller swish.

Vid avbokning efter 17 november debiteras 40 kr.



9 DECEMBER kl 12.00
Ersta Diakoni, kvinnliga
pionjärer
Erstagatan 1

Max 40 deltagare

År 1851 öppnade Sveriges första utbildade sjuksköterska och diakonissa, Marie Cederschiöld, sjukhus och utbildning för kvinnor. Möt henne, portsyster Maria, syster Greta på oblatbageriet, barnen i barnhemmet och många flera i Ersta museum.

Första anmälningssdag 1 november kl 10.00, sista anmälningssdag 18 november.

Anmälan till ingrid.nasholm@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 84 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 25 november.



Resekommittén

Inga-Lill Runermark inga-lill.runermark@spfvasby.se 070-682 78 92
 Ann-Louise Helsing ann-louise.helsing@spfvasby.se 070-840 65 08
 Pirkko Isaksson pirkko.isaksson@spfvasby.se 073- 819 77 02

Anmälan och betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande efter betalning.
 Resorna är bokningsbara från den 25 augusti.

OBS! Alla resor bokas genom resor@spfvasby.se

Tänk på att

- alltid invänta bekräftelse innan du betalar
- du själv har ansvar för att din hälsa klarar resan
- se över ditt försäkringsskydd innan resan.

Önskar du mer utförlig presentation av en resa,
 se hemsidan www.spf.se/vasby under fliken Resor
 eller kontakta någon av oss i 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.

*Reservation för pris- och programändringar
 utanför arrangörens kontroll.*



15-16 oktober Millesgården och M/S Birka Gotland

Följ med på två trevliga upplevelser och njut av både konst och kryssning. Buss avgår från Upplands Väsby station kl 11.00. Vi åker till Millesgården och får guideade visningar av konstnärsparet Olga och Carl Milles hem, skulpturparken med Milles imponerande verk och till sist designparet Aino och Alvar Aaltos utställning i konsthallen. Em-kaffe och smörgås serveras innan vi åker mot Vikingterminalen. Vi är åter ca kl 16.00 dagen därpå.

Pris per person:

Del i seaside standard	1.707 kr
Del i inside standard	1.612 kr
Enkelhytt seaside standard	2.077 kr
Enkelhytt inside standard	1.887 kr

I priset ingår:

Hytt i vald kategori, buss-båt t/r, rundtur, entré och guidning, em-kaffe och smörgås, buffémiddag inkl. vin, öl, läsk, kaffe/te samt bufféfrukost.

Anmälan senast 8 september till resor@spfvasby.se. Ange ev. matallergi samt ditt telefonnummer. **OBS! Ange hyttkategori vid anmälan samt ditt telefonnummer!**

Betalning senast 22 september till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Millesgården och ditt/era namn.

Tag med giltig ID-handling!

Kontakt: Pirkko Isaksson 073-819 77 02

Arrangör: Viking Line



14 november Taxinge-Näsby Slotts julmarknad

Välkommen till Sveriges största julmässa med över 130 hantverkare. Du får god tid på dig att gå runt och botanisera bland fantastiska handtillverkade produkter, hemystad ost, korvar, lax, bröd och andra godsaker som hör julen till. Provsmakning är inte bara tillåten, den är ett måste! Slottet kallas även för "Kakslottet" och här erbjuds fika med hemlagade bakverk.

Buss avgår från Upplands Väsby station kl 09.00 och anländer till Taxinge vid 10-tiden. Du har cirka 4 timmar för att njuta av marknaden, fika och umgås. Vi åker vidare till Gripsholms Vårdshus för en sen lunch. Vi räknar med att vara hemma ca kl 17.00.

Pris per person: 890 kr

I priset ingår: Bussresa, entré till Svenska Slottsmässor, lunch på Gripsholms Vårdshus.

Anmälan senast 13 oktober till resor@spfvasby.se. Ange ev. matallergi samt ditt telefonnummer.

Betalning senast 18 oktober till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Taxinge och ditt/era namn.

Kontakt: Ann-Louise Hellsing 070-840 65 08

Arrangör: Högbergs bussresor





3-4 december Julbordskryssning med Birka Gotland

Magisk julstämning väntar när du går ombord på detta fina fartyg. Du bjuds en jultordsupplevelse med klassiska smaker, vegetariska läckerheter, julklappsshopping, dans och julshow.

Buss avgår 3 december från Upplands Väsby station kl 15.00 och vi räknar med att vara åter ca kl 16.00 4 december.

Pris per person:

Del i seaside standard	1.199 kr
Del i inside standard	1.104 kr
Enkelhytt seaside standard	1.569 kr
Enkelhytt inside standard	1.379 kr

I priset ingår:

Hytt i vald kategori, buss-båt t/r, jultord inkl. vin, öl, läsk, kaffe/te samt bufféfrukost. Övriga drycker och starkvaror betalas separat.

Anmälan senast 29 oktober till resor@spfvasby.se

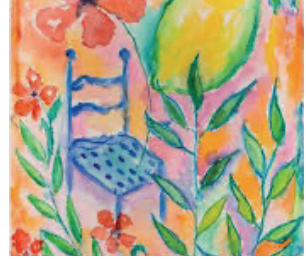
OBS! Ange hyttkategori vid anmälan samt ditt telefonnummer.

Betalning senast 31 oktober till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen jultord och ditt/era namn.

Tag med giltig ID-handling!

Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

Arrangör: Viking Line



19 februari 2026 Hemma hos Lena Linderholm

Buss avgår från Upplands Väsby station kl 08.45 mot Strängnäs för ett "hemma-hos-besök" i Lenas hus.

Lena berättar om sitt konstnärskap och sitt hem samt bjuder på ett glas rosévin.

Lunch serveras på restaurang Meg's kök och till kaffet underhåller Klasse Möllberg, känd bl.a. från filmen Sällskapsresan II.

Efter lunch besöker vi Lenas galleri, butik och lager, där Lena bjuder på en inspirerande guidning bland konst, textiler och keramik. Möjlighet finns till shopping. Vi beräknar vara tillbaka i Väsby ca kl 16.30.

Pris per person: 1.050 kr

I priset ingår: Bussresa, hemma-hos-besök, lunch, underhållning, besök i Lenas ateljé/lager.

Anmälan senast 12 januari 2026 till resor@spfvasby.se. Anmäl ev. matallergi samt ditt telefonnummer.

Betalning senast 19 januari till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Linderholm och ditt/era namn.

Kontakt: Pirkko Isaksson 073-819 77 02

Arrangör: Högbergs Bussresor

Friskvårdskommittén

Tony Oliver	tony.oliver@spfvasby.se	073-354 20 00
Eila Gustafsson	eila.gustafsson@spfvasby.se	070-232 96 96
Eva Johansson	eva.johansson@spfvasby.se	073-653 51 48
Sonia Ridell	sonia.ridell@spfvasby.se	073-653 37 43
Hans Forsén	hans.forsen@spfvasby.se	070-576 18 97
Torsten Bergstedt	torsten.bergstedt@spfvasby.se	070-550 30 09

Aktivera dig för att leva längre och bättre!

Du som inte kommit igång har möjlighet att prova på våra aktiviteter. Vi erbjuder såväl inomhus- som utomhusaktiviteter!

Har du tankar om nya aktiviteter är du välkommen att höra av dig till någon av oss i Friskvårdskommittén.

Promenader/Stavgång

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



Brunnby-Vik

Mötesplats Närbutikén. Måndag, onsdag och fredag kl 10.00.
Året runt.

Kontakt: kerstin.wallin@spfvasby.se
070-485 01 23

Sjukyrkoborget

Mötesplats gångbron vid Råbäcken.
Måndagar kl 10.00. Obs! Ta med fika.

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

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagården, 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

Promenader i samtalstempo

Vi fortsätter promenader i samtalstempo i Centrala Väsby med start sista veckan i augusti.

Vi möts som vanligt i Suseboparken vid statyerna. Onsdagar kl 10.30.

Vi går 3-4 km.

Kontakt och frågor: maja.appel@spfvasby.se 073-217 67 37

eva.arntsen@outlook.com 070-816 48 08

Långpromenader

Nu har intresset svalnat och en ny promenadsträcka, utan kaffepaus, planeras starta i Väsby's närhet under hösten. Tidpunkten oförändrad onsdagar kl 10.00 och gångsträcka på 5 km eller ca 1 timme. Information senare via mail, hemsidan och Facebook.

Kontakt och frågor: torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09

AKTIVITETER I VILUNDAHALLEN

Aktivitetserna startar v. 37 d.v.s. tisdag 9 september, såvida inte annat anges.

Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr.

Betalas efter 2 ggr prova-på till SPF:s bankgiro 5139-1456.

Bordtennis



Tisdagar kl 10.00-12.00 och

torsdagar kl 10.00-12.00

(tillträde kl 09.30 för förberedelse)

Kontakt: hans.wennberg@spfvasby.se

070-328 42 89

Badminton



Tisdagar kl 10.00-12.00 och

torsdagar kl 10.00-12.00

(tillträde kl 09.30 för förberedelse)

Kontakt: ake.leverin@spfvasby.se

070-545 83 05

Mattcurling



Tisdagar kl 12.30-15.30 (tillträde kl. 12.00 för förberedelse) och torsdagar kl 10.00-13.00 (tillträde kl 09.30 för förberedelse).

Kontakt: thore.lundstrom@spfasby.se

070-671 86 20

britt.sule@spfasby.se 070-663 70 25

curth.mansson@spfasby.se 070-752 28 29

Linedance



Torsdagar kl 13.00-15.00 i Kampsportshallen i Vilundahallen. Start torsdag 11 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

lillemor.leverin@spfasby.se 070-536 28 13

Gymnastiksalen, Bollstanäs skola

Torsdagar kl 19.00-20.00 senorgymnastik herrar. Vi kör en timmes program för hela kroppen!

Då gymnastiksalen inte är så stor begränsar vi antalet deltagare till 22 st.

Möjlighet till bastu efteråt.

Anmälan till tommy.hellstrom@spfasby.se. Avgift 100 kr/termin.

Yoga i Seniorernas Hus

Vi gör andningstekniker, yogaövningar, meditation, mantra samt har övningar på stol.

Mötesplats Seniorernas Hus. Fredagar kl 10.00-11.00. Start 3 oktober och 10 gånger

fram till 5 december. 2 ggr prova-på därefter betalar du 250 kr till

SPF:s bankgiro: 5139-1456.

Kontakt torsten.bergstedt@spfasby.se 070-550 30 09

eva.johansson@spfasby.se 073-653 51 48

Bowling i Sigma

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

Kontakt: hans.forsen@spfasby.se 070-576 18 97 sonia.ridell@spfasby.se 073-653 37 43

Boule på två platser

Spelet pågår fram till mitten av september. Kontakta ledarna vid tveksamhet.

Carlslund

Mötesplats Lindhemsvägen 43, torsdagar kl 10.00.

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

marianne.fundin@spfvasby.se 073-890 88 04

Seniorernas hus

Samling vid Seniorernas Hus, måndagar kl 13.00.

Ta med egna klot om du har. För nybörjare finns klot att låna.

Kontakt: pia.nordstrom@spfvasby.se 070-526 11 11

Discgolf i Sandaskogen

Vi möts vid bana 1 måndagar kl 13.00 (inte de måndagar då SPF har månadsmöte).

Spelet pågår till mitten av november.

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

Golftävling

Vår traditionella golftävling planeras till månadsskiftet augusti/september. Information kommer på mail, hemsida, SPF-appen samt Facebook.

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

Träna på gym

Gympa Soft hos Friskis & Svettis

Information för alla er som går på gympa soft hos Friskis & Svettis:

Friskis & Svettis kommer att fr. o. m. nästa termin ta betalt enligt vanliga prislistan.

Dock kommer SPF-medlem att få 20% rabatt på priset, oavsett typ av träningskort.

Du kan delta på alla pass och all träning mellan 08.00 - 15.00.

Dagkorten gäller alla dagar mellan 08.00-15.00 och kostar 399 kr/mån.

Med SPF-rabatt 320 kr/mån

Under dessa tider har man tillträde till gymmet och kan också delta i alla pass.

Träningsiderna till hösten är inte spikade ännu.

Andra gym med träningsmöjligheter för seniorer

I kommunen finns det sådana möjligheter t. ex. hos

- **Activage**, helt inriktade på seniorer, Drabantgatan 12, prova-på baspaket 8 veckor, 1145 kr/mån
- **STC**, Kyrkvägen 30-32 samt Optimusvägen 5, Seniorpris 329 kr/mån
- **SATS Bredden**, Kanalvägen 1 B, gratis prova-på-vecka, erbjuder olika paket för individuell och gruppvis träning för seniorer 549 kr/mån
- **Sport&Fitness**, Kanalvägen 3, Seniorpris 249 kr/mån
- **Nordic Wellness**, Väsby Centrum, Seniorpris 299 kr/mån
- **Medley**, Vilundabadet, 396 kr/mån efter seniorrabatt 20%
- **Curves**, Kanalvägen 1A, träning för kvinnor



Alla gym har egna hemsidor där du hittar ytterligare information om bl. a. gruppträning för seniorer samt om eventuella kampanjer.

Vattengympa Vilundabadet

Vattengympan fortsätter som förut varje tisdag, uppdelat på två grupper.

Grupp 1 kl 12.20, **Grupp 2** kl 13.10.

Första omgången startar 26/8 och avslutas 14/10 (8 veckor).

Andra omgången startar 21/10 med uppehåll 28/10 (höstlov) och avslutas 16/12.

Anmälan kan göras på 010-450 90 30 eller i receptionen på Vilundabadet.

Marathongruppen är viktig för vår förening

Ta kontakt med någon i gruppen om du är intresserad av att hjälpa till.



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 Seniorerna 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.

George Gustafsson, george.gustafsson@spfvasby.se 070-327 05 15
Hans-Åke Gustafsson, hasse.gustafsson@spfvasby.se 073-746 07 74
Magnus Liljegen, magnus.liljegen@spfvasby.se 073-920 30 01
Gunnar Allard, gunnar.allard@spfvasby.se 076-802 18 19
Gudrun Kasthed, gudrun.kasthed@spfvasby.se 070-171 17 17



Ansvarig för våra studiecirklar är vårt studieombud Ingrid Näsholm.

Kontakta henne om du har önskemål eller förslag om studiecirklar

ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan och SPF-medlemmar

får 10% rabatt i deras ordinarie utbud. För att starta en studiecirkel

behövs minst 3 deltagare.

HANDARBETSTRÄFFEN

Startar 25 augusti kl 11.00-13.00. Vi träffas i Rubinen, rum Gottfrid, Dragonvägen 88-90.

Vad kan Du göra med dina händer? Prova på, kom och bli inspirerad, skapa, komma igång.

Vi träffas därefter måndagarna 29 september, 27 oktober, 24 november. Kaffé och smörgås

finns att köpa för 30 kr. Kontakt och anmälan ingrid.nasholm@spfvasby.se

MÅLARGRUPPEN I SENIORERNAS HUS

Start 3 september kl 10.00 – 13.00. Vi umgås och målar tillsammans efter egen förmåga. Vi träffas därefter varje onsdag. Det finns material och vi har tillgång till ett litet förråd.

Kontakt och anmälan inga.lonnngren@hotmail.com 079-334 06 16

TVÅ LITTERATURCIRKLAR I SENIORERNAS HUS

Start 28 augusti kl 10.00-12.15. Därefter torsdagar udda veckor.

Kontakt och anmälan ingegerd.mattsson@spfvasby.se 070-304 55 48

Start 11 september kl 10.00-12.15. Därefter torsdagar udda veckor.

Kontakt och anmälan chris.rohlen@spfvasby.se 070-836 6376

SPELA KORT I SENIORERNAS HUS

CANASTA på måndagar. Startar 25

augusti kl 13.00-16.00. Nya och gamla spelare

är hjärtligt välkomna. Var och en tar med eget fika, valfritt. Vi använder inte köket.

Kontakt och anmälan

berith.brinck@spfvasby.se 073-628 45 58



GIN RUMMY

Startar 3 september kl 13.00 -17.00. Nya och

gamla spelare är hjärtligt välkomna.

Kontakt och anmälan margot.martensson@spfvasby.se 08-590 816 86 eller 072-308 48 66

Digitaliseringskommittén

Ammi Södergård	ammi.sodergard@spfvasby.se	070-039 74 57
Benny Flodqvist	benny.flodqvist@spfvasby.se	070-893 21 62
Sören Lundgren	soren.lundgren@spfvasby.se	073-399 96 80
Torsten Hemph	torsten.hemph@spfvasby.se	073-622 95 00
Christer Sjörin	christer.sjorin@spfvasby.se	070-563 12 39

SPF Väsby's ambition är att öka den digitala kompetensen för våra medlemmar, så att alla ska kunna ta del av digital information och känna sig bekväma med att använda de "verktyg" som finns. Med verktyg menar vi mobiler, plattor/paddor och datorer. Vi har därför bildat en digitaliseringskommitté med ansvar för detta.

Behöver du mer kunskap om hur du hanterar appar och hemsidor i dina verktyg?

Vi bjuder därför in till IT-caféer följande måndagar kl 13.00-14.30 i Seniorernas Hus

- 29 september
- 13 oktober
- 27 oktober
- 17 november
- 8 december

Vi vänder oss både till dig som inte är van vid verktygen och till dig som är mer van. Du tar upp de frågor/problem du vill ha svar på. Det ger oss ämnen att behandla och diskutera lösningar på. Vid varje IT-café behandlar vi både Android och iPhone.

Anmälan till itcafespfv@spfvasby.se senast 3 dagar innan varje IT-café (vi får bara vara max 30 personer på varje våningsplan). Har du något ämne/fråga att ta upp får du gärna ange det i din anmälan, så vi kan förbereda oss. ***Deltagandet är kostnadsfritt.***



Våra representanter i KPR

Ordinarie

Annikka Genberg annikka.genberg@spfasby.se 070-533 37 34

Anders Björendahl anders.bjoerendahl@spfasby.se 070-580 96 95

Ersättare

Börje Karlsson borjekson@gmail.com 070-263 75 00

Nils Rydén nickeryden@gmail.com 070-527 10 21

Navet i vår samverkan med kommunen är det Kommunala Pensionärsrådet (KPR). I detta råd har vi två ordinarie ledamöter och två ersättare. Rådet sammanträder varje kvartal. Protokoll finns alltid på kommunens hemsida om du vill veta mer. I KPR kan vi ta upp alla frågor som rör äldres förhållanden i kommunen t. ex. inom samhällsplanering, äldreomsorg, boendeformer, avgiftsfrågor, folkhälsofrågor, trafikplanering och kulturfrågor.

Vi deltar även i olika former av samråd och lämnar remissvar. För att våra representanter i KPR ska få så bra och bred kunskap som möjlig välkomnar vi samhällsintresserade medlemmar till beredningsmöten i Seniorernas Hus. I en informell dialog kan vi diskutera olika äldrefrågor att lyfta fram i KPR. I höst genomförs två sådana möten:

26 augusti kl 10.00-12.00, Seniorernas Hus

21 oktober kl 10.00-12.00, Seniorernas Hus

Anmäl per e-post till annikka.genberg@spfasby.se om du vill delta.

Äldrelots

Genom kommunens Äldrelots kan du enkelt få råd och stöd i de flesta äldrefrågor i kommunen. Du når Äldrelotsen genom 08-586 278 00, via e-post aldrelotsen@upplandsvasby.se eller genom besök kl 14.00-16.00 på tisdagar och torsdagar i receptionen, Dragonvägen 86. För att komma i kontakt med **Anhörigkonsulent** ska du ringa kontaktcentret Väsby direkt 08-590 970 00 så förmedlar de vidare kontakt.

VÄNNER I VÄSBY - ett samarbete i vilket seniorerna i Väsby deltar

Väntjänsten består av volontärer, vars syfte är att ge medmänskligt socialt stöd och erbjuda gemenskap.

Genom Väntjänsten kan du få en vän, som exempelvis kan vara ditt sällskap på promenad, ha pratstunder med, spela spel, lösa korsord eller något annat som du tycker känns meningsfullt. Det går även bra att bara ha telefonkontakt med vännen om du föredrar det.

Väntjänsten når du på vantjansten@vannerivasby.se 08-518 025 02

På Träffpunkt Rubinen i Väsby Centrum kan du dricka en kopp kaffe/te och äta en smörgås till självkostnadspris. Öppettider är mån - fre kl 10.00-13.00, dock ej fre i augusti och december. "Vår dag" är måndagar då vi ordnar med förtäringen samt får en pratstund med besökarna. Övriga veckodagar hjälper vi också till. Till fredagarnas underhållning, aktiviteter eller föreläsningar är alla seniorer välkomna.

Rubinen når du på rubinen@vannerivasby.se 08-590 974 16

I samarbete med **biblioteket** i Upplands Väsby kör vi ut med beställda böcker på måndagar till de som ej kan ta sig dit själva. Önskar du få leverans av böcker så kontaktar du biblioteket 08-590 974 84. Vill du hjälpa till med leveranser kontaktar du Ann-Marie Widlund awidlund51@gmail.com

Medlemskommittén

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

Digital förslagslåda

Välkommen med förslag på aktiviteter, resor mm. Skicka oss dina tankar per e-post till forslag@spfvasby.se

Medlemskapets förmåner

Medlemskap i SPF innebär tillgång till en rad olika förmåner och försäkringar. Dessa hittar du enklast på förbundets hemsida www.spf.se.

Håll dig informerad med vår app

Ett bra sätt att hålla dig uppdaterad om vår verksamhet är att ladda ner vår app. I den får du även tillgång till information om vad SPF-förbundet arbetar med. På hemsidan hittar du en guide för hur du laddar ner appen.

Facebook

Som medlem är du välkommen i vår Facebookgrupp. Vill du kunna lägga ut egna inlägg behöver du först godkännas av vår administratör.

Hemsida och e-post

Vår digitaliseringskommitté uppdaterar regelbundet hemsidan och skickar ut medlemsinformation per e-post. Kontakt Torsten Hemph torsten.hemph@spfvasby.se

Är du intresserad av att vara med i styrelsen?

Kontakta någon i valberedningen och anmäl ditt intresse
Anders Björendahl anders.bjoerendahl@spfvasby.se

Börje Sjöholm	sjoholmborje@gmail.com
Kristina Klemp	kristina.klemp@spfvasby.se
Hans Karlbom	hans.karlbom@spfvasby.se
Britt Söderlund	britt.soderlund@spfvasby.se

Välkommen att ta del av vår gemenskap!

Vill du bli medlem kontaktar du vår medlemssekreterare Siv Rosenqvist
via telefon 070-741 63 64 eller e-post siv.rosenqvist@spfvasby.se
Årsavgiften är 300 kr/år



Vårt kansli och samlingslokal finns i
SENIORERNAS HUS, Herrgårdsvägen 20

Bankgiro: 5139-1456
Swish: 123 227 81 58
Organisationsnummer 814801-0575
Hemsida: spf.se/vasby