



SRF
SENIORERNA

i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM VÅREN 2025

Foto: Tina Jarnling

Bästa Medlem,

Vi är glada att återigen kunna erbjuda ett program som innehåller en mix av aktiviteter för fysisk aktivitet, social samvaro, resor och en rad studiebesök, utflykter samt studiecirk-
lar. Nyheter är att vi nu lagt in fredagsträffarna på Leylas Kök&Bar samt att revygruppen
Kulpåscen återkommer. Vår ambition är att programmet ska vara både roligt, nyttigt samt ge
möjlighet till gemenskap och att få nya vänner.

Det är många som arbetat med programmet och som även hjälper till under aktiviteterna
med olika uppgifter. Flera tips har också kommit in i vår digitala förslagslåda vilket är upp-
muntrande. Att många vill bidra är förutsättningen i en dynamisk förening. Vi söker ständigt
nya medlemmar som vill engagera sig på sätt som passar. Tveka därför inte att höra av dig till
någon i styrelsen eller till någon i de olika kommittéerna. Vill du inte binda upp dig för ett
återkommande uppdrag försöker vi hitta praktisk lösning som passar dig.

Under våren ska vi fortsätta att satsa på medlemsinformation och dialog. Ett första
självskrivet tillfälle är vid vårt årsmöte. Du hittar kallelsen till årsmötet i detta program och
årsmöteshandlingar kommer på sedvanligt sätt att en tid innan årsmötet finnas att tillgå på
vår hemsida. Vi hoppas du uppskattar vårt månatliga medlemsbrev, som vi ämnar fortsätta
med. Vill Du vara uppdaterad är ett smidigt sätt att ladda ner vår app. I den hittar du alltid
aktuell information från vår förening, distrikt samt från förbundet.

Det kommunala pensionärsrådet (KPR) är navet för vår viktiga samverkan med kommu-
nen. Vi bidrar i detta råd i olika frågor med ett äldreperspektiv på den kommunala verksam-
heten. Frågor som bättre kvalitet i hemtjänst och framtida boendeformer för äldre är just nu
centrala frågor för oss. Är du samhällsintresserad och vill vara med och påverka är du hjärtligt
välkommen till våra öppna beredningsmöten i Seniorernas Hus.

Vår förening har nu drygt 1300
medlemmar. Det är ett ansevärt antal,
men utrymme finns för fler. Så tipsa
gärna dina vänner om medlemskap.

Många hälsningar från Styrelsen



MÅNADSMÖTEN

4

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

7

RESOR

19

FRISKVÅRD OCH MOTION

23

STUDIECIRKLAR

29

IT-CAFÉER

31

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

32

MEDLEMSINFORMATION

33

Kontakta gärna någon av oss

Ordförande

tommy.hellström@spfvasby.se
070-534 30 28

Vice ordförande, medlemskommittén

siv.rosenqvist@spfvasby.se
070-741 63 64

Sekreterare, webbredaktör

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

britt.soderlund@spfvasby.se
070-602 03 36

Samverkan med kommunen

annikka.genberg@spfvasby.se
070-533 37 34

Kassör

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

Digitalombud

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



Härmed kallas medlemmarna i SPF Seniorerna i Väsby till Årsmöte i Messingen, Love Almqvists torg 1

MÅNDAGEN den 24 februari 2025

Årsmötet börjar kl 13.00 med underhållning (se sid 5) samt efterföljande årsmötesförhandlingar. Efter årsmötet serveras kaffe i matsalen.

Obligatorisk anmälan tidigast lördagen den 1 februari till arsmote@spfvasby.se eller per telefon till Bengt Svensson, 076-027 62 69.

Motioner skall skickas per e-post till ordföranden senast fredagen den 31 januari, tommy.hellstrom@spfvasby.se

Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på föreningens hemsida www.spf.se/vasby fr.o.m torsdagen den 20 februari.

Önskar du skriva ut handlingarna och inte själv har möjlighet kan du kontakta Siv Rosenqvist, 070-741 63 64 eller siv.rosenqvist@spfvasby.se

VÄLKOMMEN!

Upplands Väsby december 2024

Styrelsen SPF Seniorerna i Väsby

Alla medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby 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, se respektive månadsmöte.

Medlemsmötet i februari är tillika årsmöte och börjar kl 13.00.

Ingen entréavgift, men obligatorisk avprickning vid ankomst.

Ange vid anmälan om du behöver rullstolsplats eller annan handikappplats.

Ange även vid anmälan om du av någon anledning inte kan närvara vid kaffet.

**Plats
Messingen,
Love Almqvist torg 1**

20 januari kl 14.00 En stad växer fram

Anders Eriksson, som i 40 år har varit med och byggt i Stockholm, älskar att berätta om Stockholms fantastiska historia. Vi får en sprakande kavalkad i ord och bild om Stockholms historia från skärgårdskobbar till höghus.

Varför ser staden ut som den gör?

Första anmälningdag 13 januari kl 10.00, sista anmälningdag 15 januari.

Anmälan till manadsmote@spfvasby.se

Bengt Svensson 076-027 62 69



24 februari kl 13.00

OBS! tiden med anledning av årsmöte

Vårvintervärme

Opera, musikal, romans

Vi bjuds in till operans och musikalens värld med musik ur bl.a. Kiss me Kate, Don Juan, Teaterbåten, Annie get your gun, och Trollflöjten. Medverkar gör Britta Blavier, mezzo, Michael Schmidberger, bas och Lennart Wallin, piano.

Därefter följer årsmötesförhandlingar. Obligatorisk anmälan.

Kaffe serveras efteråt i matsalen, där det är begränsat antal platser.

Första anmälningdag 1 februari kl 10.00, sista anmälningdag 19 februari.

Anmälan till arsmote@spfvasby.se

Bengt Svensson 076-027 62 69



27 mars kl 14.00

Lilla Bandet

Med stor spelglädje bjuder "Sveriges minsta orkester" Lilla Bandet in oss till en underhållande stund fylld med glada skämt och medryckande toner under ledning av Ulrika Claesson, sång och Johan Pettersen, keyboard.

Första anmälningssdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningssdag 19 mars.

Anmälan till manadsmote@spfasby.se

Bengt Svensson 076-027 62 69



29 april kl 14.00

Präst bakom galler

Prästen Birgitta Winberg berättar om sin tid på Kronobergshäket i Stockholm som var hennes arbetsplats i 20 år. I fem år var hon också, som första kvinna, president för världens häktes- och fängelsepräster. Hon har mött människor som mördat, rånat och begått småbrott. Hon har även mött ekonomiska brottslingar och pedofiler. En del av dem hon träffat har begått omskrivna brott. Första anmälningssdag 1 april kl 10.00, sista anmälningssdag 24 april.

Anmälan till manadsmote@spfasby.se

Bengt Svensson 076-027 62 69



19 maj kl 14.00

The Winner Takes It All – berättelsen om ABBA

ABBA är bandet från 70-talet som plötsligt återuppstod med ett nytt album och en spektakulär show.

Tack vare musikalen Mamma Mia, ABBA The Museum och samlingsalbumet ABBA Gold har de egentligen aldrig varit borta. I det underhållande föredraget The Winner Takes It All berättar ABBA-experten Carl Magnus Palm sagan om ABBA.

Första anmälningssdag 1 maj kl 10.00, sista anmälningssdag 14 maj.

Anmälan till manadsmote@spfasby.se

Bengt Svensson 076-027 62 69



Programkommittén

Gunnevi Norgren	gunnevi.norgren@spfvasby.se	073-659 86 20
Birgitta Björklund	birgitta.bjorklund@spfvasby.se	070-258 69 34
Birgitta Högelin	birgitta.hogelin@spfvasby.se	073-035 83 44
Gunilla Ahlberg	gunilla.ahlberg@spfvasby.se	073-340 40 56
Ingrid Näsholm	ingrid.nasholm@spfvasby.se	070-748 18 59
Marianne Idering	marianne.idering@spfvasby.se	070-222 11 78
Per-Olof Bergman	peo.bergman@spfvasby.se	070-580 19 40
Anna-Karin Alveström	ak.alvestrom@spfvasby.se	070-642 05 31

Anmälan och betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande. Första anmälningsdag anges för varje aktivitet. Betala till SPF Seniorerna i Väsby 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.

Vid en del visningar kan det vara långa sträckor att gå eller invändiga trappor.

Du ansvarar själv för att din hälsa klarar det.

14 januari kl 12.00

Klara Soppteater

Sergels torg

Vi har lyckats komma över biljetter till föreställningen "Barbro, Barbro". Med ena foten i gummistöveln och den andra i stiletten tar artisten Lina Hedlund oss igenom alla Barbros hits och ger oss berättelsen om en av våra största och mest folkkära artister. Barbro "Lill-Babs" Svensson. Samtidigt bjuds vi på en smakrik soppa och kaffe. Alla soppor är vegetariska, laktos- och glutenfria.

Tidsåtgång: 1 timme

Max antal deltagare: 30

Information skickad via e-post den 18 december 2024.

Första anmälningsdag 2 januari kl 10.00, sista anmälningsdag 8 januari.

Anmälan till

birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 280 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 10 januari.



UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

VÄLKOMMEN till Leylas Kök & Bar kl 15.00 varje fredag

Centralvägen 4 D, Upplands Väsby

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

Ingen anmälan. Är det något du undrar över så kan du ringa Sonia Ridell 073-653 37 43.



23 januari kl 13.00 Polismuseet

Museivägen 7

Vi inleder det nya året med en guidad visning på Polismuseet. Vi får en blandad kompott av utvalda favoriter från utställningarna.

Max antal deltagare: 34

Första anmälningsdag 13 januari kl 10.00,

sista anmälningsdag 18 januari.

Anmälan till marianne.idering@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 81 kr tidigast efter anmodan om

betalning. Sista betalningsdag 20 januari.



3 februari kl. 18.00 PUB-middag på Angelinas kök & bar

Dragonvägen 82, Upplands Väsby

Vi träffas på Angelinas kök & bar för en trevlig kväll tillsammans. 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 13 januari kl 10.00,

sista anmälningsdag 21 januari.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Pris ca 300 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



5 februari kl. 11.00

Armémuseum

Sveriges och Ukrainas vägar har korsats flera gånger genom historien. Vi får en guidad visning av utställningen Korsvägar Sverige-Ukraina genom 1000 år, där unika föremål från båda länderna – från vikingatiden till dagens krigssituation - visas.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 13 januari kl 10.00,

sista anmälningdag 22 januari.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 101 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 29 januari.



11 februari kl 11.00

Strindbergsmuseet

Drottninggatan 85

Författaren August Strindberg var central i sin samtid – ett kulturellt nav och en drivande kraft i svenskt kulturliv. Han bodde och arbetade i Blå Tornet 1908-1912. Vi besöker bostaden som består av sovrum, matsal och arbetsrum, men inget kök och får berättat om hans liv och författarskap. Vi får även se bildspelet "August Strindberg. Ett författarliv". Möblerna är museiföremål och får inte vidröras. Möjligheten att sitta ned under visningen är därför något begränsad.

Max antal deltagare: 32

Första anmälningdag 13 januari kl 10.00,

sista anmälningdag 28 januari.

Anmälan till ingrid.nasholm@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 119 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 4 februari



12 februari kl 13.00

Vårcafé Seniorernas hus

En av våra medlemmar, Kenneth Fehrm, är en entusiastisk amatörfotograf. Han beskriver sig själv som en "en gubbe" som gillar att fotografera. Han tar oss med på en bildkavalkad med bilder från djur o natur, övergivna platser och dråpliga vardagshändelser mm.

Vi bjuder på kaffe/te

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 13 januari kl 10.00, sista anmälningdag 7 februari.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

17 februari kl 11.30

O'Learys

Mall of Scandinavia

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.

Max antal deltagare: 18

Första anmälningssdag 13 januari kl 10.00,

sista anmälningssdag 3 februari.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

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



18 februari 11.00

Tumba Bruksmuseum

Sven Palmes väg 2, Tumba

Välkommen till en visning av våra sedlars historia från den äldsta banksedeln till nutida sedelserie samt visning av papperstillverkningen för hand så som sedelpapper tillverkades på bruket fram till 1955. Visningen tar ca 60 minuter. Därefter lunch med dryck, kaffe och sötsak i Brukscaféet.

Max antal deltagare: 50

Första anmälningssdag 13 januari kl 10.00,

sista anmälningssdag 30 januari.

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala för visning och lunch 366 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 10 februari.



26 februari kl 16.30

Konstvisning i SEB:s lokaler

Stjärntorget 4, Arenastaden, Solna

Vi får en guidad visning av framstående nutida konst av framför allt kvinnliga nordiska konstnärer såsom Marie-Louise Ekman, Hilma af Klint, Karin Mamma Andersson och många fler i en miljö där varje konstverk valts med omsorg. Under visningen, som tar 1,5 -2 timmar, kommer vi att gå runt i fastigheten.

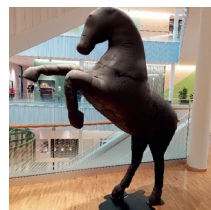
Max antal deltagare: 30.

Första anmälningssdag 13 januari kl 10.00, sista anmälningssdag 12 februari.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



5 mars kl 13.00

Blomsterboda

Stängselbodavägen 1, Vallentuna

Vi besöker specialisten på blommor som finns i våra vanliga butiker. Vi får höra om företags historia, visioner och besöka det 6 000 kvm stora växthuset. Där odlas 1 000-tals tulpaner! Där finns också mängder av andra blommor och växter. Vi får också se "packcentralen" m.m.

Max antal deltagare: 25

Första anmälningdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningdag 20 februari

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift.

Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



6 mars kl 11.00

Röd sol över Kina

Zita Bio, Birger Jarlsgatan 37

Anders Hansers film från Kina visar hur snabbt landet har utvecklats, men skillnaden mellan de olika landsdelarna är stor. Filmen är en upplevelse av det moderna och det klassiska Kina, Mittens rike.

Max antal deltagare: 40

Första anmälningdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningdag 20 februari.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 212 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 27 februari.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

10 mars kl. 18.00

PUB-middag på Leyla´s kök & bar

Centralvägen 4 D Upplands Väsby

Vi träffas på Leyla´s kök & bar för en trevlig kväll tillsammans. 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 anmälningssdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningssdag 25 februari.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Pris ca 300 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



12 mars kl 13.00

Vårcafé Seniorernas Hus

Representant från Äldrelotsen, Upplands Väsby Kommun kommer och informerar om vad uppdraget innebär och i vilka frågor de kan vara behjälpliga gentemot äldre från 65 år och deras anhöriga.

Vi bjuder på kaffe/te.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningssdag 1 februari kl.10.00,

sista anmälningssdag 7 mars.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

17 mars kl 18.15

2 april kl 18.15

Modebutiken O´Sofina

Nockeby Torg, Bromma

Vad dominerar vårens mode? Vilka färger och nyckelplagg står i fokus? Hur får man en liten butik att överleva? Om det och mycket mer får vi berättat medan vi njuter av ett glas bubbel och små smittor. Sedan får vi möjlighet att handla och få hjälp av kunnig personal.

Antal deltagare: 12 per tillfälle

Första anmälningssdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningssdag 3 mars. Gäller båda tillfällena.

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se

Ange vilket datum anmälan avser.

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



26 mars kl 12.30 Ekonomiska museet

Narvavägen 13–17

Följ med på en visning i utställningen "PENGAR"! Vi får se allt från stora till små och tunna mynt, olika sedlar och annorlunda former av pengar och höra om hur pengar och ekonomi har förändrat samhälle och människors liv genom historien.

Max antal deltagare: 40

Entré: Utvändig stentrappa utan ramp.

Första anmälningssdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningssdag 13 mars.

Anmälan till marianne.idering@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 183 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 20 mars.



31 mars kl 11.30 O'Learys

Mall of Scandinavia

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 äventyrs-golf. En rolig och spännande eftermiddag.

Max antal deltagare: 18

Första anmälningssdag 1 februari kl 10.00,

sista anmälningssdag 17 mars.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

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



5 april kl 15.00 Kulpåscen

Nu är det dags att för vårt eget revygäng igen, som bjuder på en varierande underhållning i scenrummet i Messingen. Föreställningen "Gott och blandat" med sång, musik och sketcher. Ta gärna med vänner och bekanta. Välkommen!

Biljetter säljs från 10 mars i Messingens reception. Betala med Swish 100 kr/biljett vid receptionen. Kontant betalning till SPF:s representant vid receptionen följande dagar:

Tisdag 11 mars kl 15.30-17.00

Torsdag 13 mars kl 10.00-11.30

Måndag 17 mars kl 15.30-17.00

OBS! Biljetter endast enligt ovan. Inget återköp av biljetter.



UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

8 april kl 11.00

Svartbrödraklostrets härbärke

Järntorget

Bakom en liten svart järndörr i Gamla stan finns de enda synliga resterna av Svartbrödraklostret. Kliv in i dominikanernas vackra tegelvalv från 1300-talet och hör berättelser från medeltiden.

Max antal deltagare: 40

Trappor utan ramp.

Första anmälningssdag 1 mars kl 10.00,

sista anmälningssdag 25 mars.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 162 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningssdag 1 april.



16 april kl 13.00

Vårcafé Seniorernas Hus

Har du koll på dina läkemedel?

Farmaceut från Apoteket informerar om bättre läkemedelsanvändning för seniorer. Apoteket vill öka patientens kunskap om rättigheten att få en läkemedelsgenomgång vid användning av många läkemedel.

Vi bjuder på kaffe/te.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningssdag 1 mars kl 10.00,

sista anmälningssdag 14 april.

Anmälan till marianne.idering@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

24 april kl 11.00

Konstvisning i Tunnelbanan

Följ med på en konstupplevelse i tunnelbanan. Vi reser från Västra skogen mot Hjulsta. Sundbyberg station är en av de djupaste på tunnelbanenätet och på Hjulstas spårväggar hänger bilder gjorda av sju konstnärer. Proffsiga Marie Andersson är vår guide.

Max antal deltagare: 25

Första anmälningssdag 1 mars kl 10.00,

sista anmälningssdag 10 april.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 136 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningssdag 17 april.



6 maj kl 15.00 Skogskyrkogården

Det finns en tanke bakom allt vi ser på arkitekterna Gunnar Asplunds och Sigurd Lewerentz världsberömda kyrkogård. Följ med på en 2 timmars vandring med arkitekthistoriker Eva Larsson i ett av Stockholms tre världsarv. Vi får även tillfälle att se interiörerna i några av kapellen.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 april kl 10.00,

sista anmälningdag 22 april.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 137 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 29 april.



8 maj kl 08.30 Bussutflykt till Uppsala

Resan utgår från Upplands Väsby station och tar oss till Uppsala där besöket inleds med guidning i Bror Hjorts hem och ateljé. Därefter en dryg timmes guidad stadsvandring i de äldre kvarteren runt Universitetet, Slottet och Engelska Parken. Guiden berättar om olika författare, deras historia och livsöden. Lunch på Katedralkaféet varefter tillfälle ges att se domkyrkan på egen hand. Vi besöker Uppsala universitets äldsta bevarade byggnad Gustavianum för guidad visning av konsten och den anatomiska teatern. Besöket i Uppsala avslutas på anrika Ofvandahls konditori. Beräknad ankomst Upplands Väsby kl 17.45.

OBS! Beakta att det är långa sträckor att gå.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 april kl 10.00

Sista anmälningdag 24 april.

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 1 195 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 30 april.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

13 maj kl 11.00

Riddarholmskyrkan

Birger Jarls Torg 2, Stockholm

Riddarholmskyrkan är de svenska kungarnas gravkyrka och Stockholms enda bevarade medeltida klosterkyrka. Här vilar bland andra de medeltida kungarna Magnus Ladulås och Karl Knutsson Bonde.

Guidad visning ca 45 minuter.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningssdag 1 april kl 10.00,

sista anmälningssdag 29 april.

Anmälan till gunnevi.norgren@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 112 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 6 maj.



15 maj kl 10.30

Lilla Skärgårdsturen med lunch

Från Strandvägen, Stockholm

Den perfekta turen för dig som vill se det bästa av Stockholms innerskärgård. Vi färdas med det anrika skärgårdsfartyget M/S Östanå I byggt 1906. Samtidigt som vår guide berättar om skärgården och alla de sevärdheter vi passerar, får vi njuta av krögarens lunch.

Turens längd är 2,5-3 timmar.

Max antal deltagare: 30

Invändiga trappor

Första anmälningssdag 1 april kl 10.00,

Sista anmälningssdag 30 april.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 520 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 8 maj.



20 maj kl 13.00 & 22 maj kl 13.00

Från Barnängens till Vitabergsparken - i författaren PA Fogelströms romanfigurers fotspår

Eliane Högberg guidar oss på vandringen på östra Södermalm med områdets spännande historia, bl a Barnängens manufakturfabrik, Färgargården, Hammarby sjö, Sofia kyrka och tråkåksbebyggelsen vid Bergsprängargränd. Vi får höra om några av de romanfigurer som omnämns i Fogelströms böcker.

Max antal deltagare: 40

Vandringen tar ca 1,5 tim och det är kuperad terräng.

Första anmälningssdag 1 april kl 10.00,

sista anmälningssdag 6 maj.

Anmälan till

marianne.idering@spvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 153 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 13 maj.



4 juni kl 13.00

Bodatomtens hantverksgård

Håttunabo 123 Sigtuna

Här möts vi av Göte och Margita Rydh som visar oss runt och berättar om det fantastiska "miniskansen" de byggt upp. Här finns bl.a smedja, parhus, bryggghus, 50-talsmack, lanthandel, maskinhus, ångmaskin och skrotskulpturer. Efter visningen serveras kaffe med hembakt bröd.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningssdag 1 maj kl 10.00,

sista anmälningssdag 21 maj.

Anmälan till

birgitta.bjorklund@spvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 182 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 28 maj.



UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

16 juni kl 13.00

Hembygdsgården

Pukslagargatan 2

Hembygdsgården Runby Nedra med anor från vikingatiden, disponeras av Upplands Väsby hembygdsförening sedan 1967. Vi får en rundvandring bland husen och efter visningen serveras kaffe på tunet.

Max antal deltagare: 20

Första anmälningdag 1 maj kl 10.00,

sista anmälningdag 2 juni.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 50 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Sista betalningsdag 9 juni.



Resekommittén

Inga-Lill Runermark inga-lill.runermark@spfvasby.se070-682 78 92

Ann-Louise Hellsing ann-louise.hellsing@spfvasby.se070-840 65 08

Anmälan och betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande efter betalning.

Resorna är bokningsbara från 13 januari.

Alla resor bokas genom resor@spfvasby.se

Tänk på att

- Du själv har ansvar för att din hälsa, klarar resan
- Se över ditt försäkringskydd innan resan

För mer utförlig presentation av resa, se hemsidan www.spf.se/vasby
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.

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



23 april Järnvägmuseet och Högbo Bruk

Bussen avgår från Upplands Väsby station och vi åker mot Järnvägmuseet i Gävle, under resan kommer vi dricka förmiddagskaffe med smörgås.

På Järnvägmuseet går vi en guidad tur och får höra om Sveriges järnvägar, den enskilda människan, historiskt och idag. Berättelsen om järnvägen sträcker sig över en tid då Sverige utvecklats från ett jordbrukssamhälle till en industriell nation.

Vi reser vidare mot Högbo Bruk där vi kommer att äta en 3-rätters lunch på det fina bruks-hotellet. Här lagas maten på råvaror från brukets egna odlingar och hagar.

Efter lunchen får vi en guidning av bruket, ca 1 timme, promenad på plan mark, både grus och asfalt. När vi promenerar på bruket i dag vandrar vi genom flera hundra år av berättelser, byggnader och lämningar från järnbruk och herrskapsliv, storjordbruk och folkhemsbygge. Efter bruksvandringen finns det tid att besöka butiker, galleriet och smedjan innan vi återvänder hemåt.

Pris per person: 1.125 kr

I priset ingår:

Bussresa, fm-kaffe med smörgås, lunch, guidade turer på Järnvägmuseet och Högbo Bruk.

Anmälan senast den 16 mars till resor@spfvasby.se. Anmäl ev. allergier.

Betalning senast 20 mars till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Järnvägmuseet och ditt/era namn.

Kontakt: Ann-Louise Hellsing 070-840 65 08

Arrangör: Högbergs Bussresor



10 juni Nynäshamns skärgård och Dragets kanal

Vi åker från Uppl Väsby station till Nynäshamn. Före båtturen serveras vi lunch på restaurang Kroken.

Vi går ombord på M/S Flora, som tar oss genom vackra Draget kanal ut i Nynäshamns skärgård. Mellan Arnholmarna kan vi se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn. Båtturen tar 2 timmar inkl. guidning samt kaffe med dopp.

Åter i land besöker vi Nynäs Rökeri. Här arbetar rökmästare med att förädla fisk. I Rökeriets fiskaffär säljs allt från färsk fisk, sillar och såser, rökt och inlagt i alla sorter och former. Allt som kan behövas för en lunch eller middag med äkta hantverk och smak av skärgården. Vi beräknas vara tillbaka i Väsby ca kl 17.30.

Pris per person: 995 kr

I priset ingår: bussresa, lunch inkl måltidsdryck, sallad samt kaffe och kaka, båttur inkl guidning och em-kaffe, besök i Nynäs Rökeri.

Anmälan senast 2 maj till resor@spfvasby.se. Anmäl även ev. allergier.

Betalning senast 23 maj till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Nynäshamn och ditt/era namn.

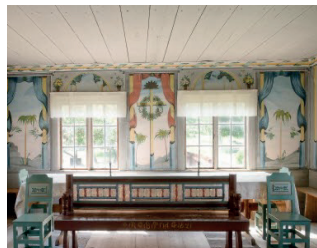
Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

Arrangör: ReseKompaniet



19–20 augusti Härliga Hälsingland

Bussen avgår från Upplands Väsby station och vi styr kosan mot Tönnebro för förmiddagskaffe och vidare till Alfta, vi kör in på en av Sveriges vackraste vägar, Stora Hälsingegårdars väg. Vi stannar vid Hälsingegården Ol- Anders. Vår lokalguide berättar om Världsarvet Hälsingegårdar, vi besöker Emigrantmuseet och får följa Erikjansarnas strapatsrika resa från Alta till Bishop Hill.



Efter vår lunch i Edsbyn följer vi Ljusnans dalgång norrut till Järvsö och Stenegården, ett centrum för kultur. Här finns Lill-Babs museum, butiker, konstgalleri och en vacker trädgård. Under eftermiddagen kommer vi också att göra ett besök i Järvsö kyrka, som sägs vara Sveriges största landsortskyrka.

Vi checkar in på Järvsöbaden, som grundades som kuranstalt 1905, här finns en nybyggd spaavdelning med gym, torrbastu, ångbastu, jacuzzi samt kallbad.

Vi serveras en femrätters buffémiddag i mysig och avslappnande miljö. Efter frukost gör vi ett besök hos världsarvsgrunden Kristofers i Järvsö. Här finns ett gyttor av byggnader, det pågår verksamhet med djur, moderna funktioner samsas med kulturhistoriska värden.

Vi åker upp på Öjeberget, varifrån vi har en fantastisk utsikt över den vackra hälsingebygden och dess dalgång. Resan fortsätter till Trönö gamla kyrka som är en av Sveriges bäst bevarade miljöer från medeltiden med träskulpturer av Haaken Gulleeson. Kyrkan utsågs 2008 till ett av Riksantikvarieämbetets främsta kulturhistoriska turistmål.

Vid lunchtid kommer vi fram till det gamla genuina fiskeläget Skarså med sina fiskarstugor och båthus. Här finns ett fiskrökeri, en handelsbod, en glashytta och ett museum.

På fiskrestaurangen Albertina som är en av Hälsinglands mest besökta restauranger intar vi vår lunch och därefter startar vi resan hemåt.

Pris per person: 4.275 kr, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 300 kr.

I priset ingår, bussresa, fm-kaffe dag 1, en buffémiddag, frukost, 2 luncher, entréer och visningar enligt program, lokalguide samt reseledare.

Anmälan senast den 30 juni till resor@spfvasby.se. Anmäl även ev. allergier.

Kontakt: Ann-Louise Hellsing 070-840 65 08

Arrangör: Högbergs Bussresor

Fjällvandring i Bruksvallarna

Till mitten av september planerar vi en fjällvandring i Bruksvallarna liknande den vi gjort tidigare år (se referat på hemsidan). Detaljinformation kommer under våren och bindande anmälan måste sedan göras under maj. **Kontaktperson** och frågor:

janerik.fransson@spfvasby.se

073-734 17 33



Aktivera dig för att leva längre och bättre

Du som ännu inte kommit igång har möjlighet att gratis prova-på någon av alla våra aktiviteter. Har du förslag på någon ny aktivitet är du välkommen att kontakta oss i Friskvårdskommittén. Vi ser gärna också att du som har förslag kan engagera dig på något sätt för att få igång aktiviteten.

Kontakta gärna någon av oss i Friskvårdskommittén:

Britt Söderlund britt.soderlund@spfasby.se 070-602 03 36
Eila Gustafsson eila.gustafsson@spfasby.se 070-232 96 96
Eva Johansson eva.johansson@spfasby.se 073-653 51 48
Hans Forsén hans.forsen@spfasby.se 070-576 18 97
Torsten Bergstedt torsten.bergstedt@spfasby.se 070-550 30 09

PROMENADER/STAVGÅNG

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: kerstin.wallin@spfasby.se
070-485 01 23

Sjukyrkoberget

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

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

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23. Fredagar kl 10.00.

Kontakt: bengt.svensson@spfasby.se
070-769 80 72

Runby

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionsslingorna. Måndagar kl 10.00. Året runt.

Kontakt: p-o.knuts@spfasby.se
ake.leverin@spfasby.se
070-817 21 45
070-545 83 05

FRISKVÅRD OCH MOTION

Centrala Väsby - Promenader i samtalstempo

Mötesplats Suseboparken vid statyerna.
Onsdagar kl 10.30. Startar när vädret tillåter, preliminärt i början av april - onsdag 21 augusti. Information kommer på mail, hemsida: SPF-appen och Facebook.
Kontakt: maja.appel@spfvasby.se
073-217 67 37

Långpromenader

Långpromenaderna på onsdagar kl 10.00 till olika platser i och runt Väsby och med olika promenadledare gör uppehåll under vintermånaderna och återkommer när vädret tillåter och halkrisk inte föreligger, preliminärt i slutet av mars. Information kommer på mail, hemsidan, SPF-appen och Facebook.
Kontakt: torsten.bergstedt@spfvasby.se
070-550 30 09



Cykelturer

Cykelturer kommer att anordnas till våren då vädret tillåter. Det blir ibland långa turer ca 3-4 mil för de som är vana cyklister och ibland lite kortare turer ca 2 mil för de som vill ta det lite lugnare. Mer information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook när säsongen startar.
Kontakt:
ake.leverin@spfvasby.se 070-545 83 05
mikael.hansson@spfvasby.se 070- 453 26 89



AKTIVITETER I VILUNDAHALLEN

Aktiviteterna startar tisdag 7 januari. Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 2 ggr prova-på till SPF:s bankgiro 5139-1456.

Bordtennis

Tisdagar och torsdagar kl 10.00 – 12.00
(tillträde kl 09.30 för förberedelse).
Kontakt: hans.wennberg@spfvasby.se
070-328 42 89



Badminton

Tisdagar 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*). Torsdagar kl 10.00-13.00 (*tillträde kl 09.30 för förberedelse*).

Kontakt: thore.lundstrom@spfvasby.se

070-671 86 20

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

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



Linedance

Torsdagar kl 13.00-15.00 i Kampsportshallen i Vilundahallen. Start torsdag 16 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: 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

Torsdag: gympa soft

Fredag: gympa soft

Start den 7 januari. (Se även schema på Friskis & Svettis hemsida) Gratis prova-på

2 ggr, därefter betalar du till Friskis & Svettis 400 kr för ett termins- kort samt medlemsavgift på 150 kr/år för Friskis & Svettis. (Terminskortet kostar 600 kr/halvår. SPF subventionerar 200 kr för de som är SPF-medlemmar). Ingen föranmälan, viktigt att du meddelar att du kommer från SPF när du köper kortet.

Kontakt: eila.gustafsson@spfvasby.se

070-232 96 96



FRISKVÅRD OCH MOTION

Yoga i seniorernas Hus

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

Mötesplats Seniorernas Hus.

Fredagar kl 10.00-11.00.

Start 17 januari och 10 gånger fram till 21 mars.

2 ggr prova-på därefter betalar du 250 kr till SPF:s bankgiro 5139-1456. Kontakt och anmälan: torsten.bergstedt@spfvasby.se
070-550 30 09

eva.johansson@spfvasby.se

073-653 51 48



SPF Förbundet genomför den rikstäckande Folkhälsoveckan 12-16 maj. Mer information kommer senare på hemsidan och i mail.

Bowling i Sigma

Onsdagar kl 13.00. Ingen föränmälan.

Kostnad 30 kr/serie som betalas på plats.

Kontakt: hans.forsen@spfvasby.se

070-576 18 97

sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 51 48



Boule Carlslund

Börjar spelas när vädret tillåter, preliminärt i början av maj. Kontakta ledarna vid tveksamhet. Mötesplats Lindhemsvägen 43. Torsdagar kl 10.00.

Kontakt: chatarina.persson@spfvasby.se

08-590 843 44

marianne.fundin@spfvasby.se

073-890 88 04





Boule vid Seniorernas Hus

Börjar spelas när vädret tillåter, preliminärt i början av maj. Samling vid Seniorernas Hus, måndagar kl 13.00. Ta med egna klot om du har. För nybörjare finns klot att låna. Information kommer via mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

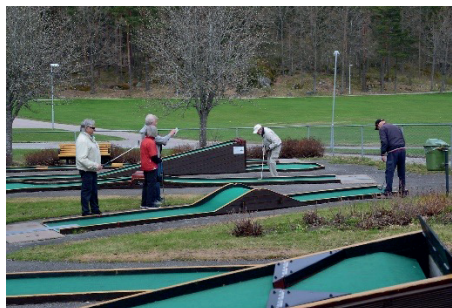
Kontakt: pia.nordstrom@spfvasby.se
Pia; 070-526 11 11

Bangolf

Spelas på banan vid Husarvägen nära Vilundaparken på tisdagar, onsdagar och torsdagar kl 10.00 till slutet av augusti.

Information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

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



SPF Golftävling

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

Kontakt:

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



FRISKVÅRD OCH MOTION

Discgolf

Spelas på banan i Sandaskogen. Mötesplats vid informationstavlan på parkeringen vid Breddenvägen. Måndagar kl 13.00. (inte måndagar med månadsmöte).

Anmälan och kontakt:

ketty.ahman.mattila@spfvasby.se

070-769 52 61



MARATHONGRUPPEN – VIKTIG FÖR SPF I VÄSBY

Marathongruppen är Sveriges största arrangör av motionsevenemang och ansvarar bl.a. för Stockholm Marathon, Tjejmilen, Vårruset, 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. Ta kontakt med någon i Marathongruppen om du är intresserad av att hjälpa till.

George Gustafsson george.gustafsson@spfvasby.se070-327 05 15

Hans-Åke Gustafsson hasse.gustafsson@spfvasby.se073-746 07 74

Magnus Liljegren magnus.liljegren@spfvasby.se073-920 30 01

Gunnar Allard gunnar.allard@spfvasby.se076-802 18 19

Gudrun Kasthed gudrun.kasthed@spfvasby.se070-171 17 17



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 studiecirkelarna i deras ordinarie utbud.

Har du önskemål eller funderingar om studiecirkel, kontakta studieombud Ingrid Näsholm ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59

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.

27 januari kl 11.00-13.00 Handarbetsträffen

Vi träffas på Rubinen Dragonvägen 88-90. Vad kan Du göra med dina händer? Prova på, kom och bli inspirerad, skapa, komma igång. Vi träffas därefter måndagarna: 24 februari, 31 mars, 28 april och 26 maj.

Kaffe och smörgås finns att köpa för 30 kr.

Anmäl dig till ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59. Ingen avgift.



16 januari kl 10.00–12.15 **Två litteraturscirklar**

Seniornas Hus,
Herrgårdsvägen 20.
Varannan torsdag udda veckor.

Kontakt och anmälan:

ingegerd.mattsson@spfvasby.se

070-304 55 48.

chris.rohlen@spfvasby.se

070-836 63 76.

Ingen avgift.



Kom och spela kort **13 januari kl 13.00 – 16.00**

Canasta måndagar i Seniornas Hus.

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 073-628 45 58.

Ingen avgift.

Kom och spela kort **8 januari kl 13.00 – 17.00**

Gin rummy, onsdagar i Seniornas Hus.

Nya och gamla spelare är hjärtligt välkomna.

Kontakt och anmälan:

margot.martensson@spfvasby.se

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

Ingen avgift.





Digitaliseringen av vår vardag fortsätter

Det är viktigt att alla medlemmar utvecklar sina kunskaper att använda mobilen och internet så säkert som möjligt. Vi fortsätter därför vår satsning på ökad kunskap och bjuder in till IT-caféer i Seniorernas Hus under mars och april.

Vår idé är att skapa en personlig sammankomst som tar upp aktuella ämnen, löser en del problem och tar upp deltagarnas frågor. Över en kopp kaffe samlas vi i mindre grupper med en ledare. Vi finner lösningar på individuella problem eller svårigheter som många gånger också har ett allmänt intresse. Stöter vi på mer generella frågor kan vi belysa dessa i större grupp. Vi hoppas att denna öppna aktivitet också kan inspirera fler som någon gång emellanåt kan rycka in och som "en som kan hjälpa till".

Vi träffas följande måndagar kl 13.00-14.30

Den 3, 10, 17 och 31 mars

Den 7 och 14 april

Vi ser gärna att du skickar ett mail i förväg om frågor du vill ha hjälp med så vi kan förbereda oss. Varje fredag i veckan innan IT-caféet skickar vi ut ett mail med inledande ämne för kommande möte.

I Seniorernas Hus får vi vara max 30 personer samtidigt så passa på att anmäla dig.

Anmälan senast 24 februari till christer.sjorin@spfvasby.se 070-563 12 39 eller torsten.hemph@spfvasby.se 073-622 95 00.

Vill du hjälpa till att lära andra SPF-are att bli mer digitala? Vi behöver fler som kan ställa upp som cirkelledare under vårens IT-caféer. Hör av dig till Christer eller Torsten på adresser eller telefonnummer ovan.

Kommunen erbjuder kostnadsfritt stöd om du har frågor om digital teknik.

Du kan få hjälp i hemmet av kommunens **digitala hemguide**.

Kontakta Äldrelotsen på telefon 08- 590 278 00 så hjälper de dig vidare.

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

Kommunala Pensionärsrådet

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. Med syfte att våra representanter i KPR ska få så bra och bred kunskap som möjligt välkomnar vi samhällsintresserade medlemmar till våra interna beredningsmöten i Seniorernas Hus. I en informell dialog kan vi diskutera olika äldrefrågor att lyfta fram i KPR. I vår genomförs två sådana möten:

18 februari kl 10.00-12.00, Seniorernas Hus

29 april kl 10.00-12.00, Seniorernas Hus

Anmälan per epost till annikka.genberg@spfasby.se om du vill delta.

Våra representanter i KPR är

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

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.

Genom Äldrelotsen kan du också boka Väsbyfixaren.

För att komma i kontakt med Anhörigkonsulent ska du ringa kontaktcentret Väsby direkt, 08-590 970 00, så förmedlar de vidare kontakt.



**ETT TRYGGT LIV
SOM SENIOR**

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

Hörselombud

Har du frågor kring hörselhjälpmedel är du välkommen att kontakta Ingrid Sandell, ingrid.sandell@spfvasby.se, 08-590 806 64

Digital förslagslåda

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

Medlemskapets förmåner

Medlemskapet 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 sig uppdaterad om vår föreningsverksamhet är att ladda ner vår app. I den får du enkel tillgång till information om vad SPF-förbundet jobbar med samt om vår verksamhet i Upplands Väsby kommun. På hemsidan hittar du en guide för hur du laddar ner appen.



Vissa medlemmar tar egna initiativ till aktiviteter genom Facebook, håll utkik även efter sådana aktiviteter.

Hemsida och e-post

Våra redaktörer uppdaterar regelbundet hemsidan och skickar ut medlemsinformation per e-post. Redaktör är Torsten Hemph torsten.hemph@spfvasby.se

Är du intresserad av att vara med i styrelsen?

Kontakta någon i valberedningen och anmäl ditt intresse till:

Anders Björendahl
anders.bjoerendahl@spfvasby.se

Mait Knuts
mait.knuts@spfvasby.se

Kristina Klempt
kristina.klempt@spfvasby.se

Börje Sjöholm
sjoholmborje@gmail.com

MEDLEMSINFORMATION

OLIKA MÖJLIGHETER TILL STÖD OCH GEMENSKAP I VILKA SPF VÄSBY ÄR DELAKTIGA

Vänner i Väsby

Väntjänsten ingår i föreningen Vänner i Väsby och består av volontärer, vars främsta 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 telefon 070-544 94 68 eller vantjansten@vannerivasby.se

På träffpunkt **Rubinen** i Väsby Centrum kan du dricka en kopp kaffe/te och äta en smörgås till självkostnadspris. Öppettider är kl 10.00-13.00. "Vår dag" är måndagar då vi ordnar med förtäringen samt får en pratstund med besökarna. Övriga veckodagar hjälper vi också till. Fredagarna bjuder på underhållning, aktiviteter och föreläsningar. Alla seniorer är välkomna. Rubinen når du på telefon 08-590 974 16 rubinen@vannerivasby.se

Föreningen **Gemenskap i Väsby (GiV)** bjuder in till **kompisbordet** på tisdagar och torsdagar mellan kl 11.00-13.00. Då deltar även volontärer från SPF-Seniorerna, PRO eller Vänner i Väsby. Du behöver inte föranmäla dig till lunchen, det är bara att komma! **Plats:** Himmel & Pannkaka, Dragonvägen 88, Väsby centrum.

Kontaktperson: Siv Rosenqvist
070-741 63 64 siv.rosenqvist@spfvasby.se



Vi behöver fler eldsjälar!

Vi är stolta över vårt digra program och vet att det är uppskattat. För att vi ska kunna genomföra och utveckla programmet behövs ständigt fler medlemmar som i någon roll kan bidra. Ett bra sätt att börja ett engagemang är att komma med i vår volontärgrupp, som är vår resurspool. Du ställer upp på det som passar dig, utan att binda upp dig regelbundet.

Kontakta Siv Rosenqvist, siv.rosenqvist@spfasby.se så berättar hon mer vad det innebär. Vi brukar kalla alla som hjälper till för eldsjälar. En gång per år bjuder föreningen på en eldsjälresa som ett litet TACK för insatserna. Nästa resa för de som jobbat under 2024 genomförs i mars 2025.

Välkommen till SENIORMÄSSAN 2025

Torsdagen den 27 februari, kl. 12.30 – 17.00
Messingen, Love Almqvists Torg 1, Upplands Väsby

TEMA:
Vardagsglädje och gemenskap

ENTRÉN
12.30 – 13.00
Mingel och Fojébandet uppträder.

TORGET
13.00 – 13.10
Invigningstal av Barbro Brolin, ordförande i Omsorgsnämnden och öppnande av årets Seniormässa.

MATSALEN / MÄSSHALL
13.00 – 16.00
Utställning med utställare från lokala föreningslivet, kommunen och privata aktörer.

PROVA PÅ – PÅ PLAN 2
13.00 – 16.00
Välkommen upp till plan 2!
Här kan du testa olika tekniska hjälpmedel i vardagen. Prova på aktiviteter som Hjärt- och lungrehabilitering, undersöka din hörsel, Sticka och Virka, kontrollera din balans och annat spännande!

SCENRUMMET
16.00 – 16.15
Siv Rosenqvist och Britt Höglöv presenterar vinnarna i Tipspromenaden.

16.15 – 17.00
Artisterna Bengan Jansson underhåller.

Välkommen!
Seniormässan är kostnadsfri!
Garderoben är bemannad.



”Bengan har gjort otaliga TV- och radioprogram under åren, bland annat caféprogram och allsång på Skansen i SVT samt som körledare i Körslaget.”

Tipspromenad med fina priser!

Vad tycker du om äldreomsorgen?
Nu får du möjlighet att ge dina åsikter!

Vi bjuder på mässfika.

Arr: Upplands Väsby kommun i samarbete med SPF, PRO och Finska PRO.

upplandsvasby.se
08-590 970 00

Upplands Väsby kommun

**Välkommen att ta del
av vår gemenskap!**



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 eller spfseniorerna.se/vasby