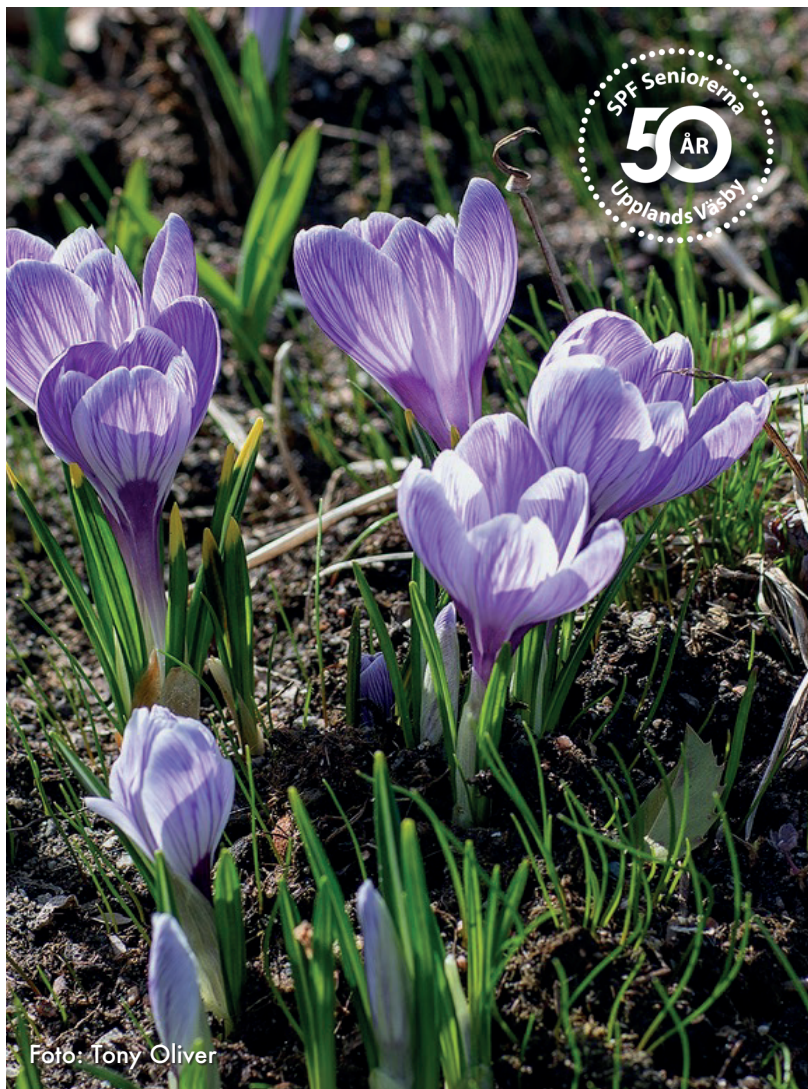


SPF
SENIORERNA

i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM VÅREN 2026



Bästa Medlem,

I år är det 50 år sedan vår förening bildades. Det uppmärksammar vi på årsmötet i februari och med aktiviteter under en jubileumsvecka i slutet av maj.

Härutöver innehåller vårens program många spännande utflykter, resor, studiecirklar och medlemsträffar samt ett brett urval av friskvårdsaktiviteter som vi hoppas ska locka så många som möjligt. Vi får många positiva återkopplingar på det stora utbudet av aktiviteter och har ambitionen att fortsätta på den inslagna vägen. För att det ska vara möjligt behövs ständigt medlemmar som vill sätta av tid och på olika sätt hjälpa till i planering och genomförande. Så tveka inte att ta kontakt med någon i styrelsen om du vill hjälpa till på något sätt.

Ett nav i vår löpande samverkan med kommunen är det kommunala pensionärsrådet (KPR) som vi värdesätter mycket. Delta gärna i våra öppna beredningsmöten vår och höst. År 2026 är det också valår och vi kommer med ett urval av frågor till de företrädare för de politiska partier som är representerade i fullmäktige.

Under hösten testade vi med en digital anmälan till månadsmötena i syfte att förenkla administrationen kring månadsmöten som är vår stora återkommande aktivitet. Vi vet att vissa medlemmar tycker det har varit besvärligt att anmäla sig via hemsida eller SPF-appen och vi har kunnat lösa anmälan för dessa medlemmar med epost eller i enstaka fall per telefon. Vi fortsätter med anmälningar på detta sätt och har som ambition att till hösten även kunna erbjuda en betalningsmodell kopplad till anmälan.

Vår förening växer successivt och vi är nu 1388 ordinarie medlemmar och 30 vänmedlemmar.

Många hälsningar från Styrelsen



ÅRSMÖTE	4
MÅNADSMÖTEN	5
JUBILEUMSVECKAN	8
UTFLYKTER OCH TRÄFFAR	9
RESOR	24
DIGITALISERING	29
STUDIECIRKLAR	30
FRISKVÅRD OCH MOTION	31
MEDLEMSINFORMATION	36
SAMVERKAN MED KOMMUNEN	37

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

ÅRSMÖTE DEN 23 FEBRUARI 2026 KL 13.00

Härmed kallas ordinarie medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby till Årsmöte i Messingen, Love Almqvist torg 1, Måndag 23 februari 2026 kl 13.00

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar hälsar vi Peter Sikström, generalsekreteraren för SPF Seniorerna, välkommen. Därefter underhåller vår egen revygrupp och vi avslutar årsmötet i Scenrummet med Pop & Gospel kören under ledning av Titti Hvenare.



Vi avslutar i matsalen med kaffe/kaka och dragning i vårt jubileumslotteri.

Obligatorisk anmälan tidigast 1 februari. Använd digital anmälan via medlemsregistret.

Det går även att göra anmälan till e-post arsmote@spfseniorerna.se

Har du inte e-post kan du göra anmälan via telefon till medlemssekreteraren 070-741 63 64.

Anmälan skall vara personlig då deltagarlistan också används som röstlängd.

Motioner eller nominering till valberedning skickas per e-post senast fredag 30 januari till tommy.hellstrom@spfvasby.se

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens hemsida www.spf.se/vasby fr o m måndag 16 februari 2026. **Ingen avgift.**

VÄLKOMMEN!

Upplands Väsby december 2025

Styrelsen SPF Seniorerna i Väsby

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna till våra månadsmöten!

Månadsmötena börjar kl 14.00 och innehåller aktuell medlemsinformation samt underhållning i Scenrummet. Därefter serveras kaffe i matsalen och dragning av vinnare sker i vårt lotteri. Antalet platser i matsalen är begränsat. Avgift: 50 kr/person.

OBS! att månadsmötet 23 februari tillika är Årsmöte och börjar kl 13.00.
Ingen avgift men obligatorisk avprickning vid ankomst.

PLATS: Messingen, Love Almqvist torg 1

ANMÄLAN

Anmälan sker på hemsidan www.spf.se/vasby eller i SPF-appen för föreningen SPF Väsby. Anmälan är obligatorisk och individuell.

Gör så här för att anmäla dig:

- 1) Du måste först logga in på "Mina sidor" genom att ange personnummer och ditt lösenord. Är det första gången du loggar in skall du ange ditt postnummer som lösenord och därefter kan du skapa ett eget. När du är inloggad bläddrar du längst ned på sidan och väljer "Gå till föreningssida".
- 2) När du är på Start-sidan för SPF i Väsby bläddrar du nedåt på sidan tills du ser "Aktiviteter" och där kan du välja aktuellt månadsmöte och göra din anmälan. Du kan också gå till "Månadsmöten" på datorn/SPF-appen och välja aktuellt månadsmöte och trycka på "Klicka här"
- 3) När du trycker på "Anmälan" får du upp en "bekräfta-anmälan"-ruta. Du kan då ange om du t.ex. önskar rullstolsplats, gluten/laktosfritt bröd till kaffet eller om du inte önskar delta vid kaffet.
- 4) När du trycker på "bekräfta anmälan" hämtas automatiskt uppgifter om ditt namn och e-postadress ur medlemsregistret.

Om det inte fungerar med ovanstående metod att göra anmälan kan du skicka e-post till manadsmote@spfvasby.se

När du gjort anmälan får du först en bekräftelse till din e-postadress om att vi mottagit din anmälan samt därefter en uppmaning att betala avgiften för månadsmötet. Saknar du dator, läsplatta eller mobiltelefon kan du göra anmälan till telefon 070-741 63 64.

AVBOKNING

Behöver du boka av gör du även detta på "Mina sidor". Klicka dig fram till aktuellt månadsmöte och tryck på den röda knappen för avbokning. Behöver du boka av senare än 2 dagar innan månadsmötet gör du det med epost till manadsmote@spfvasby.se

BETALNING

Du får ett mail med uppmaning när det är dags att betala avgiften. Betalning sker i förväg med Swish eller kontant vid ankomst med jämna pengar. Du kan scanna QR-koden eller ange swishnummer 123 227 81 58.



MÅNADSMÖTEN



19 JANUARI kl 14.00

MAGIC COMEDY med John Houdi

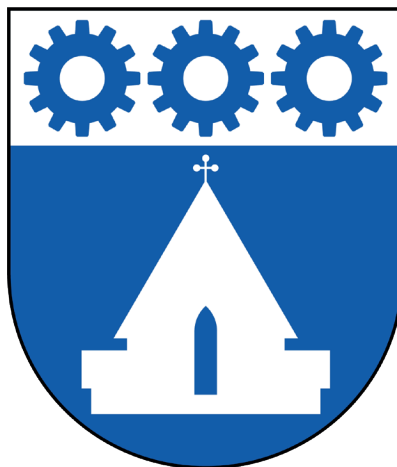
John Houdi har framfört sin unika kombination av magi, humor och buktaleri runt hela världen. John är flerfaldig svensk och nordisk mästare och en av Europas främsta buktalare. Han har medverkat i otaliga shower, TV produktioner och filmer. John bjuder oss på en show med många överraskningar och skratt.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, sista anmälningssdag 15 januari. Klicka [HÄR](#) för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

AVGIFT 50 kr/person

23 FEBRUARI KL 13.00 ÅRSMÖTE

Månadsmötet i februari är tillika årsmöte, se kallelse och program sid 4. Ingen avgift.



VAL 2026

9 MARS kl 14.00

Politikerutfrågning

Vi har bjudit in de politiska partierna i kommunfullmäktige till en utfrågning inför kommande val i september. Här får du möjlighet att jämföra hur de olika partierna ser på några centrala intressefrågor som har betydelse för seniorer i kommunen.

Första anmälningssdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningssdag 6 mars.

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

Ingen avgift.



20 APRIL kl 14.00

Draggspelsklubben Notdraget

Draggspelsklubben Notdraget från Sollentuna kommer och gästar oss. Draggspelsklubben har funnits sedan 1993 och framträder i egna konserter och hos föreningar, äldreboende m m. Notdraget är känt för att ha en bred repertoar, som omfattar allt från gamla godingar, evergreens och schlager till traditionell draggspelsmusik. Notdraget firade sitt 30-års jubileum på Satelliten i Sollentuna 2023.

Första anmälningssdag 1 april kl 10.00, **sista anmälningssdag** 15 april.

Klicka HÄR för att anmäla dig när du befinner dig på hemsidan eller i SPF-appen.

AVGIFT 50 kr/person

25 MAJ se sid 8



JUBILEUMSVECKAN

Under jubileumsveckan 25-29 maj vill vi erbjuda så många medlemmar som möjligt att delta i någon aktivitet och fira föreningens 50-årsjubileum. Därför har vi också satt avgiften för aktiviteterna till just 50 kr, förutom tisdag 26 maj då det är avgiftsfritt.



Jubileumsveckans program

Måndag 25 maj kl 13.00 – Månadsmöte med lunch

Vi träffas på restaurang Henkes, Johanneslundsvägen 3, där vi erbjuds en lunchbuffé. Sedvanlig medlemsinformation följs av underhållning av musikanten Micke D. Avgift 50 kr/person. Max deltagare 250 personer. Anmälan kan ske med e-post till jubileum@spfvasby.se om anmälan via hemsida/app inte är möjlig.

Tisdag 26 maj kl 11.00-15.00 – Öppet hus i Seniorernas Hus

Styrelsen, kommittéer och KPR-ledamöter finns tillgängliga för frågor och synpunkter. Möjlighet erbjuds att prova på några av våra friskvårdsaktiviteter som t ex boule, disc-golf och lättgympa. Servering av kaffe/te med tilltugg.

Onsdag 27 maj och Torsdag 28 maj kl 11.00- ca 15.30 – Guidad busstur i kommunen med sopplunch

Buss avgår från Upplands Väsby station kl 11.00 och beräknas vara tillbaka ca kl 15.30. Vår guide under bussturen är Lars Wahlström. Kl 12.00 kommer bussen till Grimstagar den i Bollstanäs där det serveras en sopplunch samt kaffe med pralin. Till kaffet berättar Siv Rosenqvist och Tommy Hellström om Bollstanäs historia och visar några bilder. Avgift 50 kr/person. Maximalt antal deltagare 49 personer/dag.

Fredag 29 maj kl 14.00 – 16.00 – Jubileumskonsert i Messingen

Avslutningen på jubileumsveckan sker i Scenrummet, Messingen. Vi gästas då av Lilla Bandet som bjuder på sång och musik. I pausen bjuds deltagarna på alkoholfritt bubbel innan Lilla Bandet leder en avslutande allsång. Avgift 50 kr/person. Maximalt antal deltagare 350 personer.

ANMÄLAN

Anmälan görs via hemsida eller app. Logga in på "Mina sidor" och klicka på Jubileumsveckan. Vi ber dig att där ange vilken av de avgiftsbelagda aktiviteterna du önskar anmäla dig till i 1:a, 2:a och 3:e hand. Detta kommer att möjliggöra att så många som möjligt kan delta i någon aktivitet. Betalning sker på anmodan när du fått ditt deltagande bekräftat.

Första anmälningssdag 1 maj kl 10.00, **sista anmälningssdag** 16 maj. Betala 50 kr efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 22 maj.

För tisdagen i Seniorernas Hus är det ingen avgift, men vi ser gärna att du i förväg anmäler dig så vi kan bedöma inköpen till vår servering. Skicka därför en anmälan till oppethus@spfvasby.se senast 20 maj.

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
Tony Oliver tony.oliver@spfasby.se	073-533 37 34

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. 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 epost till den ansvarige för aktiviteten.

Vid avbokning efter betalningstidens utgång återbetalas inte erlagd avgift.

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

Du ansvarar själv för att din hälsa klarar det.



UTFLYKTER OCH TRÄFFAR



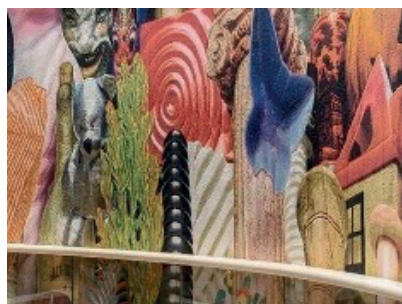
24 JANUARI kl 12.00 **KLARA SOPPTEATER Sergels torg**

Max 40 deltagare.

Vi har lyckats få biljetter till "Skvallerdrottningen", där Iwa Boman spelar en äldre journalist som ska skriva en bok om sitt eget liv. Hon vet att dagens självbiografiska böcker tävlar i smaskiga detaljer, men har man inga säljande hemligheter – kan man då hitta på? Eller sno från andra? En monolog om lögn och sanning, om liv och död och åldrande.

Samtidigt bjuds vi på en smakrik soppa och kaffe.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, **sista anmälningssdag** 17 januari. **Anmälan** till birgitta.hogelin@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer. **Betala** 280 kr tidigast efter anmodan om betalning. **Sista betalningsdag** 20 januari.



27 JANUARI kl 11.00 **29 JANUARI kl 11.00** **KONSTEN Nya Karolinska sjukhuset** **Eugeniavägen 3, Solna**

Max 20 deltagare per tillfälle.

Nya Karolinska sjukhuset har den största offentliga konstsamlingen i Sverige. Konsten inkluderar allt från skulpturer och väggmålningar till ljusinstallationer och tittskåp. Konsten är tänkt att bidra till en lugnare och mer inbjudande miljö och ge en

poetisk dimension till de kliniska miljöerna.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, **sista anmälningssdag** 15 januari.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se Ange vilken dag anmälan avser. Ange även ditt telefonnummer. **Betala** 172 kr tidigast efter anmodan om betalning, **sista betalningsdag** 23 jan.



2 FEBRUARI kl 18.00 **PUB-middag på KOH CHANG** **Centralvägen 4 D, Upplands Väsby**

Max 55 deltagare.

Vi träffas på Koh Chang för en trevlig kväll tillsammans. Slutgiltig meny kommer att presenteras till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, **sista anmälningssdag** 20 januari.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer. **Pris** ca 250 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



3 FEBRUARI kl 13.00 WALDEMARSUDDE Prins Eugens väg 6

Max 25 deltagare.

År 1898 tog en unik konstnärsgemenskap sin början nära sjön Racken utanför Arvika. Inspirerade av Arts & Crafts-rörelsens ideal förenades ett starkt intresse för naturen och lokala hantverkstraditioner. Utställningen om Rackstakolonin lyfter även fram de kvinnliga konstnärernas och hantverkarnas betydande positioner samt musikens plats i det sociala och kreativa livet i kolonin.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, sista anmälningssdag 20 januari.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 242 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 27 januari.



9 FEBRUARI kl 12.00 och kl 14.00 Brandkårmuseet på Södermalm

Katarina brandstation, Tjärhovsgatan 9

Max antal deltagare : 20 per tillfälle.

Katarina brandstation har utsetts till världens äldsta, kontinuerligt bemannade brandstation, av Guinness World Records. Stationen invigdes 1876 och sedan dess har man härifrån bekämpat bränder och andra olyckor. Vi får en rundvandring i brandkårmuseet som invigdes 1993. Föremålen som visas är från brandkårens äldsta tid i slutet av 1800-talet. Kaffe ingår i entréavgiften.

Första anmälningssdag 12 januari kl.10.00, sista anmälningssdag 19 januari.

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se

Ange vilken dag anmälan avser samt ditt telefonnummer. **Betala** 100 kr tidigast efter anmodan om betalning. Sista betalningsdag 26 januari.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR



16 FEBRUARI 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 12 januari kl 10.00, sista anmälningssdag 26 januari.

Anmälan till olearys@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

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



18 FEBRUARI kl 13.00 **Vårcafé Seniorernas Hus** **Veterankraft Sigtuna**

Max 30 deltagare.

Vi har bjudit in Veterankraft som startade sin verksamhet 2009 och är idag Sveriges ledande leverantörer av hushållsnära tjänster, som dessutom erbjuder meningsfulla uppdrag för de seniorer som vill fortsätta att arbeta efter pensionen. Vi bjuder på Kaffe/te.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, sista anmälningssdag 11 februari.

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

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



27 FEBRUARI kl 12.00 **Stockholms slott**

Max 30 deltagare.

Det är åter dags att besöka Stockholms slott. Denna gång ska vi utforska Slottets Paradvåningar. Vi ser Bernadottevåningen, 14 rum, Festvåningen, Paradrum, Rikssalen och Ordenssalarna.

Första anmälningssdag 12 januari kl 10.00, sista anmälningssdag 6 februari.

Anmälan till peo.bergman@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 213 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag är 13 februari.



3 MARS kl 13.00 **Sveriges VVS museum** **Archimedesvägen 1, Bromma**

Max 16 deltagare.

Välkommen till en guidad visning av Sveriges enda VVS museum. Under 2 timmars guidad rundvandring får vi följa hur VVS har utvecklats och förändrats i Sverige. Kaffé serveras i pausen.

Första anmälningssdag 1 februari kl 10.00, sista anmälningssdag 10 februari.

Anmälan till vvs@spfasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 90 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 17 februari.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR



4 MARS kl 10.00

5 MARS kl 10.00

Modebutiken O´Sofina Nockeby Torg, Bromma

Max 12 deltagare per tillfälle.

Varför överlever den här butiken när andra stänger ner? Ska vi handla i butik när vi kan handla digitalt? Vi gör ett studiebesök i en av Stockholms äldsta butiker – modebutiken som gör vardagen till fest – för att få svar. Här ges tips och råd om klädval och färgkombinationer och vi får också möjlighet att handla och få hjälp av kunnig personal.

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

Anmälan till marianne.croneback@spfvasby.se

Ange vilken dag anmälan avser samt ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



9 MARS kl 18.00

PUB-middag på KOH CHANG Centralvägen 4 D, Upplands Väsby

Max 55 deltagare.

Vi träffas på Koh Chang för en trevlig kväll tillsammans. Slutgiltig meny kommer att presenteras till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

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

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Pris ca 250 kr betalas på plats. Dryck tillkommer som vanligt.

Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



11 MARS kl 14.00 **H.M. Konungens hovstall** **Väpnargatan 1, Stockholm**

Max 30 deltagare.

Hovstallet är platsen för de hästar, paradvagnar, bilar, uniformer och seldon som används vid ceremoniell representation. Hovstallet har sina historiska rötter i Gustav Vasas tid och representerar därmed ett betydande kulturarv. Vår guide tar oss med till stall, selkammare, vagnhallar och smedja.

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

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 182 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 25 februari.



18 MARS kl 13.00 **Vårcafé på Seniorernas Hus**

Max 30 deltagare.

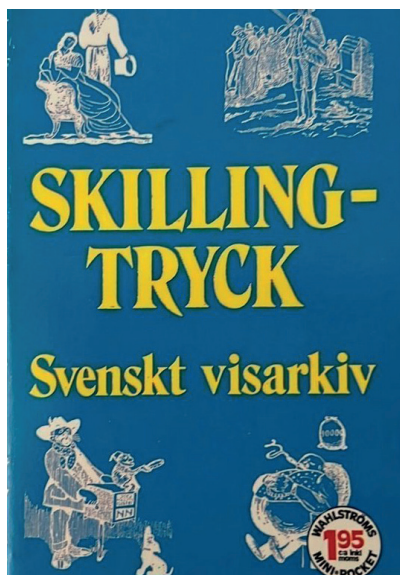
Kom och lyssna på när Nils Oden berättar om sitt arbete i Väsby kommun. Nils var landskapsarkitekt i Väsby kommun och ansvarig för bland annat utsmyckning av rondellerna i kommunen.

Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningssdag 1 februari kl 10.00, sista anmälningssdag 11 mars.

Anmälan till rondeller@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr



20 MARS kl 13.00 **Vad gör Svenskt Visarkiv?** **Tegeluddsvägen 100**

Max 30 deltagare.

Visarkivet samlar in, bevarar och berättar om musikens och dansens kulturarv i Sverige. Där hittar man bl.a. handskrivna visböcker, hundraåriga inspelningar av samisk jojk, filmad dansdokumentation. I samlingarna finns även ljud- och filminspelningar, tidiga fotografier, noter m.m.

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

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



26 MARS kl 10.30 **Sigtunastiftelsen** **Manfred Björkquists allé 4, Sigtuna**

Max 30 deltagare.

Välkommen på visning av Sigtunastiftelsens unika miljö inspirerad av italienska kloster och medeltida Vasaborgar, där människor mötts i över hundra år. Efter visningen äter vi en lunchbuffé inklusive sallad, soppa och hembakat bröd. Samt kaffe och liten kaka.

Första anmälningdag 1 februari kl 10.00, **sista anmälningdag** 25 februari

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

Betala 336 kr tidigast efter anmodan om betalning, senast, **sista betalningsdag** 12 mars.



9 APRIL kl 13.00 OCH 14.30 **Olle Olsson museet i Hagalund** **Spetsgatan 2, Solna**

Max 15 deltagare per visning.

Det turkosa trähuset i Hagalund fångar allas uppmärksamhet! Idag är det ett levande museum som berättar om konstnären som bodde där - och varför just hans hem har blivit museum som besöks av människor från när och fjärran. Tack vare hans konst och opinionsbildning bevarades kvarteret där Olle Olsson-Hagalundsmuseet står kvar.

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

Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se Ange vilket klockslag anmälan avser. Ange även ditt telefonnummer.

Betala 179 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 26 mars.



13 APRIL kl 11.30 **O'Learys Mall of Scandinavia**

Max 18 deltagare.

Vi träffas och börjar med att äta lunch. Menyerna kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

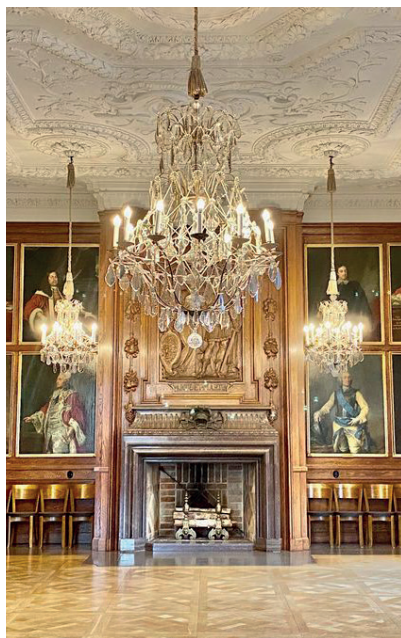
Därefter går vi till deras aktivitetshall, där vi roar oss med olika aktiviteter, bowling, shuffleboard och kanske lite äventyrsgolf.

En rolig och spännande eftermiddag.

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

Anmälan till olearys@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

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



16 APRIL kl 12.30 **Riddarhuset** **Riddarhustorget 10**

Max 40 deltagare.

Vi gör en rundvandring i det nyrenoverade Riddarhuspalatset, som i år firar 400 år. I Riddarhussalen, palatsets hjärta, tar vi del av adelns och fyrståndsriksdagens historia om hur det var att delta i en riksdag under 1600-1800-talen. Vi besöker Lantmarskalksalen, numera festsal och Blå rummet med Sveriges största samling av ostindiskt vapenporcelain.

Riddarhuset är inte tillgänglighetsanpassat.

Första anmälningdag 1 mars kl 10.00,
sista anmälningdag 26 mars

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 71 kr tidigast efter anmodan om betalning,
sista betalningsdag 1 april.



22 APRIL kl 13.00 **Vårcafé i Seniorerna Hus** **Inte bara riksbankschef**

Max 30 deltagare.

Vi får besök av Stefan Ingves som berättar om sin bakgrund, sin tid som riksbankschef och sina erfarenheter från internationellt arbete.

Vi bjuder på kaffe/te.

Första anmälningdag 1 mars kl 10.00, **sista anmälningdag** 17 april.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



28 APRIL kl 18.00 **Vinprovning Mousserande viner** **Grimstagården, Bollstanäs**

Max 36 deltagare.

Att det inte alltid är champagne som bubblar i glas känner väl alla till. Men är champagne alltid godare och bättre än andra mousserande viner? Följ med på en provning i de bubblande vinernas värld, och lär om de olika metoderna att skapa dessa fantastiska bubblor.

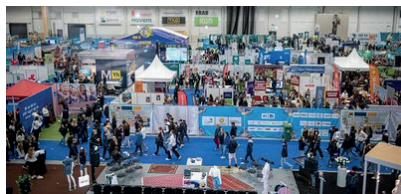
Vi provar fem mousserande viner i varierande stilar, från olika delar av världen och med lite passande tilltugg.

Första anmälningssdag 1 mars kl 10.00, sista anmälningssdag 7 april.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 345 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 14 april.



4 MAJ kl 14.00 - 16.00 **Yrkes-SM och yrkeslandslaget** **5 MAJ Besök på Stockholmsmäs-** **san och guidning på YrkesSM**

Tommy Hellström ledde under många år arbetet med att skapa det svenska Yrkeslandslaget för ungdomar och YrkesSM år 2004. Tommy har under många år också varit engagerad i såväl världsmästerskap som europamästerskap. Över ett glas alkoholfri bubbel och en god pralin berättar Tommy om hur det hela började och om spännande möten jorden runt. På YrkesSM 2026 visas ca 70 olika yrken upp och det genomförs uttagningsstävlingar

till Yrkeslandslaget. Ett unikt tillfälle att se så många skickliga ungdomar i arbete.

- Måndag 4 maj kl 14.00-16.00, Grimstagården. Max 50 deltagare. **Avgift** 38 kr.

- Tisdag 5 maj, besök på YrkesSM 2026, Stockholmsmässan. Ingen avgift. Max 30 deltagare. Vi bestämmer tid och reser tillsammans från Upplands Väsby station.

Första anmälningssdag 1 april kl 10.00, sista anmälningssdag 27 april.

Anmälan till grimsta@spfvasby.se Ange även ditt telefonnummer.

Betala 38 kr först efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 30 april.



6 MAJ kl 13.00

8 MAJ kl 13.00

Vandring i spännande Vasaparken och Sabbatsberg

Max 20 deltagare per tillfälle.

Följ med på en vandring och hör vår guide Eliane Högberg berätta om områdets spännande historia: den botaniska trädgården, Eastmaninstitutet, Astrid Lindgrens hem samt de bevarade gamla byggnaderna i Sabbatsbergsparken.

Första anmälningdag 1 april kl 10.00,

sista anmälningdag 15 april.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange vilken dag anmälan avser.

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 146 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 22 april.



12 MAJ kl 11.00

Stockholms skärgård

Zita Bio, Birger Jarlsgratan 37

Max 40 deltagare.

Denna gång visas tre filmer som Anders Hanser gjort med koppling till Stockholms skärgård.

Först "Likt vinden far min längtan", en vacker film med musik av Ralph Lundgren. Därefter berättar konstnären och författaren Roland Svensson om en seglats genom skärgården innan det hela avslutas med en film om Jussi Björling, inspelad med hans barn på Siarö.

Första anmälningdag 1 april kl 10.00, och sista anmälningdag 21 april.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 202 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 28 april.



31 MAJ kl 13.00

Sanda Cottage

Sandavägen 20 Upplands Väsby

Max 20 deltagare.

Den största delen av trädgården är av typen Cottage Garden med mängder av blommor och rabatter mellan gångarna. Det finns en hel del "rum" i olika delar av trädgården med olika teman. Det finns också två växthus samt ett orangeri med ett Trädgårdscafé där vi bjuds på kaffe och kaka. Det finns många sittplatser i trädgården. Om vädret varit bra, kan vi se resultatet av tusentalet vårlökar.

Första anmälningdag 1 maj kl 10.00, sista anmälningdag 15 maj.

Anmälan till peo.bergman@spfväsby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 100 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag är 20 maj.



3 JUNI kl 14.00

Båttur under Stockholms broar Strömkajen, Stockholm

Max 54 deltagare.

Välkommen ombord på M/S Delfin! Vi har hyrt hela båten och en egen guide för att ge dig den bästa upplevelsen av Stockholm från sjösidan. Båtturen, som tar ca två timmar, går i kanaler, under broar och längs kajer. Vi passerar bl.a. under Skeppsholmsbron, Skanstullsbron, Essingeleden, Riddarholmsbron och Danviksbron och slussar mellan Saltsjön och Mälaren. Kaffe och bulle ingår, men för den som så önskar finns vin, öl m.m. att köpa.

Första anmälningdag 1 april kl 10.00, sista anmälningdag 18 april.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfväsby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 450 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 12 maj.



9 JUNI kl 13.00

Visning av Gunnes gård

Max 25 deltagare.

Vill du veta mer om livet på en gård under vikingatiden?

Fornvårdspedagogen tar oss med i ett eller flera av gårdens hus. Det blir en vandring bland fornlämningar och djur på gårdens område. Vi får veta om familjeliv, kläder, mat, djur, odling, jakt, fiske, tro och gravskick.

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

Anmälan till christine.granholtm@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 80 kr tidigast efter anmodan om betalning, sista betalningsdag 26 maj



15 JUNI kl 11.00

Vaxmyra koloniområde i Runby Lövestavägen

Max 20 deltagare.

Området planerades i samband med Bo 85 och består idag av 96 kolonistugor med odlingsytor, men där finns även enbart odlingslotter. Området som ligger i närheten av vattentornet har vuxit till en idyll i Runby. Kerstin Agnäs som haft sin stuga i 25 år kommer att guida oss runt i området och vi avslutar med kaffe i föreningshuset.

Första anmälningssdag 1 maj kl 10.00 och sista anmälningssdag 25 maj.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.



GUBBRÖRAN FÖR HERRAR

Vi har startat en grupp för herrar över 65 år för att träffas och umgås, vi kallar gruppen för Gubbröran. Vi träffas en gång i månaden, anordnar utflykter, kulturaktiviteter och matevent.

Teman bestäms från gång till gång.

Datum för våren är 19/1, 16/2, 16/3, 13/4, 11/5 och 15/6.

Om du är intresserad av Gubbröran så välkommen att kontakta Magnus Andersson mange440@gmail.com

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



Resekommittén

Inga-Lill Runermark inga-lill.runermark@spfvasby.se 070-682 78 92

Ann-Louise Hellsing ann-louise.hellsing@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 12 januari.

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, både fysiskt och psykiskt, 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 Facebook. Meddela oss vid bokning, om du inte vill vara med på en sådan förteckning eller bild.

VÄLKOMNA!

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



25 - 27 mars Teaterkryssning till Helsingfors

Matinéföreställningen av **Kulturbärarna** på Svenska Teatern. Skådespelaren Dennis Nylund gestaltar alla roller i denna hyllade monolog, regisserad av Adde Malmberg - känd för att förena humor med värme och djup.

Buss avgår från Upplands Väsby station 25 mars kl 11.00. Vi är åter 27 mars ca kl 11.15.

Pris per person:

Del i seaside standard	2.619 kr
Del i inside standard	2.479 kr
Enkelhytt seaside standard	3.419 kr
Enkelhytt inside standard	3.119 kr

I priset ingår:

Hytt i vald kategori, buss-båt t/r, två buffémiddagar inkl. öl, vin, läsk, kaffe, två buffé-frukostar, teaterbiljett, buss t/r till teatern.

Anmälan senast 10 februari till resor@spfvasby.se

OBS! Ange hyttkategori vid anmälan.

Betalning senast 17 februari till SPF:s bankgiro 5139-1459. Märk betalningen Teaterresa Helsingfors och ditt/era namn.

Tag med giltig ID-handling!

Kontakt: Pirkko Isaksson 073-819 77 02

Arrangör: Viking Line



18 april Vårkonsert Orphei Drängar & vårlunch

Det är åter dags för Uppsala och OD-kören, ansedd som en av världens främsta manskörer, genom att alltid eftersträva högsta möjliga kvalitet av solister, dirigenter och orkestrar. Konserten hålls i universitetshusets aula, som invigdes 17 maj 1887.

Före konserten serveras vårlunch i Vasasalen i Uppsala slott. En vacker och historisk plats där vi kan se resterna av Vasaborgen, vilket är det ursprungliga Uppsala slott, som började byggas av Gustav Vasa 1549.

Buss avgår från Upplands Väsby station kl 12.00. Vi är åter ca kl 17.45.

Pris per person: 1.300 kr

I priset ingår: Bussresa, konsertbiljett, lunch inkl. bröd, smör, 1 glas vin, kaffe med chokladbit.

Anmälan senast 10 februari till resor@spfvasby.se

Ange ev. matallergi samt telefonnummer.

Betalning senast 17 februari till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen OD:s vårkonsert och ditt/era namn.

Kontakt: Pirkko Isaksson 073-819 77 02

Arrangör: *Högbergs bussresor*



19 maj Julita gård & Västerås domkyrka

Julita gårds historia är unik och sträcker sig över mer än tusen år. Vi får guidad visning av stora huset, byggt under första hälften av 1700-talet samt visning av trädgården med sina 290 fruktträd. Efter lunch i gårdens Bistro, åker vi vidare mot Västerås och visning av domkyrkan, ett av Västmanlands absolut största besöksmål.

Buss avgår från Upplands Väsby station kl 08.00 och vi beräknas vara tillbaka ca kl 17.15.

Pris per person: 1.200 kr

I priset ingår: Bussresa, fm-kaffe med smörgås vid bussen, visning med guide 1,5 tim vid Julita gård, lunch inkl. kaffe, guidning Västerås domkyrka.

Anmälan: senast 16 april till resor@spfvasby.se Ange ev. matallergi samt telefonnummer.

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

Kontakt: Ann-Louise Hellsing 070-840 65 08

Arrangör: *Högbergs bussresor*



11–14 juni Norska Pärlor – del i resa

Den norska fjällvärlden har så mycket att erbjuda. Detta är en resa med naturupplevelser man aldrig glömmer.

Raumabanan, en av Norges vackraste järnvägssträckor och ett tekniskt underverk, båttur på Geirangerfjorden, Ålesund – en av världens vackraste jugendstäder, gruvstaden Röros, den underbart vackra vägen över Valdresflya samt mycket mer.

Pris per person: 10.500 kr, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 2.250 kr.

I priset ingår: Buss t/r, tre frukostar, tre middagar, tågresa, båtresor, reseledare.

Logi: Röros Hotel Röros, Scandic Parken Ålesund, Scandic Valdres Fagernes.

Anmälan senast 16 mars till resor@spfvasby.se Ange ev. matallergi.

Betalning sker via Högbergs bussresor.

Ta med giltig ID-handling eller pass/nationellt ID-kort.

Kontakt: Pirkko Isaksson 073-819 77 02

Arrangör: Högbergs bussresor

Digitaliseringskommittén

Ammi Södergård ammi.sodergard@spfvasby.se 070-039 74 57

Benny Flodqvist benny.flodqvist@spfvasby.se 070-893 21 62

Torsten Hemph torsten.hemph@spfvasby.se 073-622 95 00

Christer Sjörin christer.sjorin@spfvasby.se 070-563 12 39

Det är mycket kunskap vi seniorer ska hänga med i. Kunskap gäller inte bara hur man använder sin mobil, sin surfplatta eller sin dator utan även hur man är säker på Internet och skyddar sig mot bedragare. Behöver du mer kunskap om hur du hanterar din mobil, surfplatta eller dator?



Vi vill bidra till att öka den digitala kompetensen hos våra medlemmar och minska det digitala utanförskapet. Målet är att alla medlemmar ska kunna ta del av digital information och använda den på ett säkert sätt.

Vi bjuder in till IT-caféer där du kan ställa dina frågor och få hjälp. Måndagar kl 13.00-14.30 i Seniorernas Hus följande datum: **2 mars, 30 mars, 27 april och 18 maj.**

Vi vänder oss till dig som inte är så van vid mobilen men även till dig som är mer van användare. Du ger oss ämnen som du vill behandla och vi går igenom ämnena/frågor med praktiska övningar och lär dig hur du hanterar din mobil. Vid varje IT-café behandlar vi både Android och iPhone.

Du behöver inte anmäla dig innan varje möte. Dock finns det begränsningar i antal deltagare (vi får bara vara 30 personer som max i Seniorernas Hus på varje våningsplan). Har du något ämne att ta upp får du gärna skicka in det i förväg, så vi kan förbereda oss.

Du kan nå oss med e-post: itcafespfv@spfvasby.se

STUDIECIRKLAR

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

Start 26 januari kl 11.00 - 13.00

Vi träffas på Rubinen, rum Gottfrid, Dragonvägen 88-90. Vad kan du göra med dina händer? Kom och bli inspirerad, prova på, skapa, komma igång. Vi träffas därefter måndagarna 23 februari, 23 mars, 27 april, 18 maj. Kaffe och smörgås finns att köpa för 40 kr. Kontakt och anmälan till ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59. Ingen avgift.

MÅLARGRUPPEN

Start 14 januari kl 10.00 - 13.00

Vi träffas i Seniorernas Hus på onsdagar och målar tillsammans efter egen förmåga. Vi har eget material. Begränsat antal. Kontakt och anmälan till ingalonnngren@hotmail.com 079-334 06 16.

TVÅ LITTERATURCIRKLAR I SENIORERNAS HUS

- **Start 15 januari** kl 10.00 - 12.15 varannan torsdag udda veckor.

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

- **Start 15 januari** kl 10.00- 12.15. Därefter torsdagar udda veckor.

Kontakt och anmälan ingegeerd.mattsson@spfvasby.se 070-304 55 48. Ingen avgift.

MUSIKCIRKEL I SENIORERNAS HUS

Start 22 januari kl 10.00-12.00.

Vi träffas därefter varannan vecka. Det blir en musikalisk bridgeblandning av olika genrer, berättelser om verkens tillkomst, kompositörer m.m. Vi tar en paus i halvtid och den som vill kan ta med eget fika. Kontakt och anmälan Martti Kirotar mekirotar@hotmail.com 073-408 85 10.

SPELA KORT I SENIORERNAS HUS

CANASTA Start 12 januari kl 13.00 - 16.00.

Nya och gamla spelare är hjärtligt välkomna. Den som vill tar med eget fika.

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

GIN RUMMY Start 7 januari kl 13.00 - 17.00.

Nya och gamla spelare är hjärtligt välkomna. Den som vill tar med eget fika.

Kontakt och anmälan margot.martensson@spfvasby.se 072-308 48 66. Ingen avgift.

Friskvårdskommittén

Tony Oliver tony.oliver@spfvasby.se 073-354 20 00
Eva Johansson eva.johansson@spfvasby.se 073-653 51 48
Sonia Ridell sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43
Torsten Bergstedt torsten.bergstedt@spfvasby.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@spfvasby.se 070-485 01 23



Sjukyrkoberget

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

Centrala Upplands Väsby - Promenader i samtalstempo

Vi fortsätter promenader i samtalstempo i centrala Upplands Väsby med start i mitten av januari. Vi möts som vanligt i Suseboparken vid statyerna. Onsdagar kl 10.30.

Vi går 3-4 km. Kontakta ledarna vid tveksamhet om vädret.

Kontakt och frågor Eva Karlsson Arntsen, 070-816 48 08

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 v.2 d.v.s. torsdag 8 januari. 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@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 15 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

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 16 januari och 10 gånger fram till 20 mars. 2 ggr prova-på därefter betalar du 250 kr till SPF:s bankgiro: 5139-1456.

Kontakt och anmälan till torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09

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

Vattengympa Vilundabadet

Vattengymnastik fortsätter men schemat var inte klart när vårprogrammet skulle skickas till tryckeriet. Information kommer via hemsidan, SPF-appen och Facebook. Anmälan kan göras på 010-450 90 30 eller i receptionen på Vilundabadet.



Herrgymnastik

Bollstanäs skola

Torsdag kl 19.00-20.00. Kostnad 100 kr/termin. Start 8 januari. Maximalt antal 22 st.

Vi kör ett helkroppspass anpassat för seniorer. Möjlighet till bastu efteråt.

Anmälan till gymnastik@spfvasby.se

Kontakt tommy.hellstrom@spfvasby.se

070-534 30 28



Bowling i Sigma

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

Anmälningar till

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

sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43

FRISKVÅRD OCH MOTION

Aktivera dig för att leva längre och bättre!

Du som inte kommit igång har möjlighet att prova på våra aktiviteter. Har du tankar om nya aktiviteter är du välkommen att höra av dig till någon av oss i Friskvårdskommittén. Vi ser då gärna att du själv kan engagera dig för att få igång aktiviteten ifråga.



Boule Carlslund

Börjar spelas när vädret tillåter, preliminärt i början av maj. Kontakta ledarna vid tveksamhet. Mötesplats Lindhemsvägen 43, torsdagar kl 11.00. Kontakt Anita Ring ring44062@gmail.com 073-978 18 43.

Boule vid Seniorernas Hus

Börjar spelas när vädret tillåter, preliminärt i början av maj. Samling måndagar och fredagar 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.

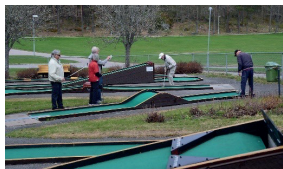
Kontakt sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43

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

Discgolf

Börjar spelas preliminärt i april och spelas på banan i Sandaskogen. Vi möts vid bana 1 måndagar kl 13.00. (inte måndagar då SPF har månadsmöte).

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

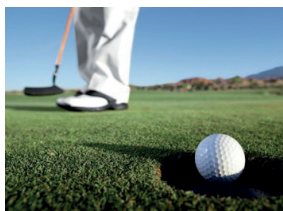


Bangolf

Spelas på banan vid Husarvägen nära Vilundaparken. Öppet alla dagar kl. 10.00 - 20.00 till slutet av augusti. Sista utslag 19.00 (ev. ändringar vid t.ex. regn meddelas på BSK:s hemsida). Pensionär betalar 50 kr mellan 10.00 och 15.00. Övriga tider 70 kr.

Mer information kommer via mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

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



SPF Golftävling

Vår traditionella SPF golftävling planeras till månadsskiftet maj/juni.

Mer information kommer via mail och hemsidan.

Kontakt britt.sule@spfvasby.se

070-663 70 25



Träna på gym

Activage, helt inriktade på seniorer, Drabantgatan 12, prova-på-baspaket 8 veckor. SPF-medlemmar har 15% rabatt. STC, Kyrkvägen 30-32 samt Optimusvägen 5.

Seniorpris erbjuds.

SATS Bredden, Kanalvägen 1 B, gratis prova-på-vecka, erbjuder olika paket för individuell och gruppvís träning för seniorer.

Sport&Fitness, Kanalvägen 3. Seniorpris erbjuds.

Nordic Wellness, Väsby Centrum. Seniorpris erbjuds.

Medley, Vilundabadet. 20% seniorrabatt.

Curves, Kanalvägen 1A, träning för kvinnor.

Friskis och Svettis, SPF-medlem får 20% rabatt på priset,

oavsett typ av träningskort.

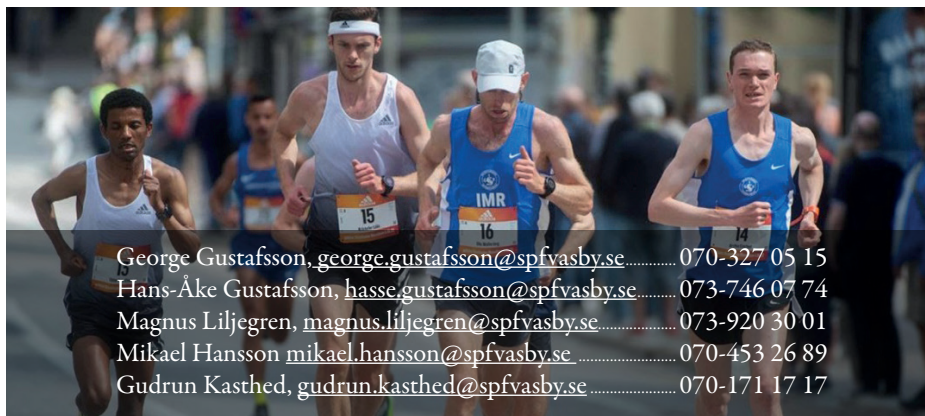
Alla gym har egna hemsidor där du hitta ytterligare information om bl.a. gruppträning för seniorer samt om eventuella kampanjer.



MARATHONGRUPPEN – VIKTIG FÖR SPF I VÄSBY

Marathongruppen är Sveriges största arrangör av motionsevenemang och ansvarar bl.a. för Stockholm Marathon, Tjejmilan, Våruset, Tjurruset etc. Vid alla dessa evenemang behövs funktionärer för att hjälpa till med nummerlappsutdelning, vägvisning, packning av

goodie-bags 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.se	070-327 05 15
Hans-Åke Gustafsson, hasse.gustafsson@spfvasby.se	073-746 07 74
Magnus Liljegren, magnus.liljegren@spfvasby.se	073-920 30 01
Mikael Hansson mikael.hansson@spfvasby.se	070-453 26 89
Gudrun Kasthed, gudrun.kasthed@spfvasby.se	070-171 17 17

MEDLEMSINFORMATION

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

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

Vill du bli medlem kontaktar du vår medlemssekreterare siv.rosenqvist@spfvasby.se 070-741 63 64. Medlemsavgiften är 300 kr, Vänmedlemsavgiften är 100 kr.

Håll dig informerad med vår app

Ett bra sätt att hålla dig 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.

Facebook

Som medlem är du välkommen i vår Facebookgrupp. I denna grupp delar vi information om aktiviteter med koppling till SPF. Vill du kunna lägga ut egna sådana inlägg behöver du först godkännas av vår administratör.

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

Anders Björendahl anders.bjoerendahl@spfvasby.se

Kristina Klempt kristina.klempt@spfvasby.se

Börje Sjöholm sjoholmborje@gmail.com

Hans Karlbom hans.karlbon@spfvasby.se

Britt Söderlund britt.soderlund@spfvasby.se

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

Navet i vår samverkan med kommunen är det Kommunala Pensionärsrådet (KPR). I detta råd har vi två ordinarie representanter 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 seniorer i kommunen, t ex inom samhällsplanering, äldreomsorg, boendeformer, avgiftsfrågor, folkhälsofrågor, trafikplanering och kulturfrågor.

Våra representanter i KPR

Ordinarie

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

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

Ersättare

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

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

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 möjligt välkomnar vi medlemmar till våra beredningsmöten i Seniorernas Hus. I en informell dialog kan vi diskutera de frågor vi vill lyfta fram i KPR.

I vår genomför vi två sådana möten

- 17 februari kl 10.00-12.00

- 28 april kl 10.00-12.00

Anmäl deltagande till annikka.genberg@spfvasby.se

Äldrelots

Genom kommunens Äldrelots kan du enkelt få råd och stöd i de flesta frågor som rör seniorer i kommunen. Du når Äldrelotsen på 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.

Seniormässan 2026

Har temat "Gemenskapens glädje och trygghet".

Välkomna 26 februari kl 13.00 - 17.00 till Messingen.

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

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



Vänner i Väsby

Väntjänsten ingår i föreningen Vänner i Väsby (ViV) 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. Önskar du en volontär eller vill du bli? Väntjänsten når du via 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 kl 10.00-13.00 måndagar - fredagar dock ej fredagar i juni-augusti samt december. "Vår dag" är måndagar då vi ordnar med förtäringen samt får en pratstund med besökarna. Övriga veckodagar hjälper vi också till. På fredagarna anordnas även underhållning, aktiviteter eller föreläsningar.

Rubinen når du via 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

Skapa ditt eget SPF-program

Datum	Aktivitet	Sid	Anmälningdag

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



Kalendarium

Årsmöte 23 februari

Månadsmöten 19 januari, 9 mars, 20 april, 25 maj

Januari

- 24 Klara Soppteater
- 27,29 Konsten, Karolinska sjukhuset

Februari

- 2 PUB middag KOH CHANG
- 3 Waldemarsudde
- 9,12 Brandkärsmuséet
- 16 O'Learys, Mall of Scandinavia
- 17 Beredningsmöte KPR, Seniorernas Hus
- 18 Vårcafé Seniorernas Hus, Veterankraft
- 26 Seniormässa, Messingen
- 27 Stockholms slott

Mars

- 2 IT-café Seniorernas Hus
- 3 VVS-muséet
- 4,5 Modebutiken O'Sofina
- 9 PUB middag KOH CHANG
- 11 Kungliga Hovstallet
- 18 Vårcafé Seniorernas Hus, Nils Odén
- 20 Svenskt Visarkiv
- 25-27 Resa Teaterkryssning Helsingfors
- 26 Sigtunastiftelsen
- 30 IT-café Seniorernas Hus

April

- 9 Olle Olsson Muséet Hagalund
- 13 O'Learys, Mall of Scandinavia
- 16 Riddarhuset
- 18 Resa Orphei Drängar med vårlunch
- 22 Vårcafé Seniorernas Hus, Stefan Ingves
- 27 IT-café Seniorernas Hus
- 28 Beredningsmöte KPR, Seniorernas Hus
- 28 Vinprovning, Grimstagården

Maj

- 4 Yrkeslandslaget och YrkesSM, Grimstagården
- 5 YrkesSM, Stockholmsmässan
- 6,8 Vandring Vasaparken Sabbatsberg
- 12 Zita Bio, Stockholms skärgård
- 18 IT-café Seniorernas Hus
- 19 Resa Julitta Gård och Västerås domkyrka
- 25,29 **Jubileumsveckan**
- 31 Sanda Cottage

Juni

- 3 Under Stockholms broar
- 9 Gunnes gård
- 11-14 Resa Norska pärlor
- 15 Vaxmyra koloniområde