



Nationaldagslunch i Solparken.

Foto: Ginger Jureskog

SPF Sundbyberg, Vegagatan 22, 172 34 Sundbyberg.
Telefon: 073-376 22 93. Plusgirokonto: 22 68 49-8. Swish: 1233821394.
E-postadress: sundbyberg@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spf.se/sundbyberg
Expeditionen är öppen tisdagar kl. 10–11
Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.
Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Snart dags krypa inomhus

TÄNK VAD EN SOMMAR PASSERAR SNABB! När våren kommer drömmer man och gör upp planer för sommaren, som i alla fall i år inte kommer att bli som man hoppats.

Veckorna runt midsommar blev soliga och varma men sen blev det bara regn och rusk.

Våra utomhusaktiviteter har fungerat sådär. Gröna Stugan har lockat några, äventyrgolfen har lockat flera men boulen fick ställas in i nära nog total avsaknad av deltagare. Varför kan man undra? Det har ju inte regnat hela tiden, solen har faktiskt tittat fram mellan skurarna! När det begav sig för några år sedan kunde vi vara minst 20 deltagare. Nu får vi komma in i värmen och tända ljus och mysa.

Som framgår längre fram i bladet så har programgruppen ordnat med ett digert program för hösten med olika träffar i vår egen lokal och på andra ställen, månadsträff, pubkväll, Ålandsresa m m. Som bilaga i detta nummer finns en aktivitetslista med höstens övriga arrangemang.

Vi ser gärna att fler av våra medlemmar engagerar sig mer aktivt. Vi behöver bl a hjälp med handräkning vid våra sammankomster, vi saknar några i valberedningen och Äldreombud och ju fler vi blir som är aktiva desto fortare lär vi känna varandra.

De båda veckornas sommarkollo på Sättra Brunn var mycket lyckade och uppskattades av deltagarna.

Ginger Jureskog,
ordförande



Sättra Brunn.

Två högtidsdagar firades i Solparken

Högtiderna nationaldagen och midsommarafton firade vi i Solparken i Duvbo. Vid båda tillfällena var vi ca 20 personer. Var och en hade med sig förtäring och vin fanns att köpa för den som ville.

Vi hade trevligt, som alltid när vi träffas. Flaggan hade Ginger, med viss assistans, hissat och vädret kunde vi inte klaga på.

Margareta



Glad midsommar!



Vi hade det gott på nationaldagen.

Guidad vandring bland renoverade Duvbohus

Vi var 25 förväntansfulla som tisdagen 2 maj samlades vid Spruthuset i Duvbo i hörnet Karlavägen – Eriksvägen (den gamla ”brandstationen”). Som guide hade vi Junior Lindgren från Sundbybergs museum, som



Om- och tillbyggt Duvbohus i gammaldags stil.

berättade om Duvbos förändring genom historien, allt ifrån grundandet 1899 och framåt. Duvbo utsågs 1987 till ett bostadsområde av riksintresse av Riksantikvarieämbetet. Under vandringen ägnades därför särskilt intresse åt de hus som renoverats/byggt till på ett sätt som stämmer överens med riksintresset. Flera av fastighetsägarna har varit i kontakt med museet för att ta del av gamla ritningar och färgskalor som användes då det begav sig. Några ”kändis”-hus passerade vi också, t ex där TV-serien Bonusfamiljen spelades in.

De som sedan önskade fortsatte till årets premiärträff i Gröna Stugan vid Lötsjön.

Margareta A

Lunchpatrullens planerade träffar: torsdag 28/9, onsdag 25/10, fredag 1/12.

SPF Seniorerna Sundbyberg 40 år

Vi kan tacka en i tiden nybliven Sundbybergspensionär Bo Bäckström att vi finns till. Han skickade ett brev till Sveriges Folkpensionärers Riksförbund (SRRF) och meddelade att han var villig att ta initiativ till en lokalförening i kommunen om han fick stöd från förbundet. Därmed skickade han ut ett upprop i början av 1983 till "nuvarande och blivande pensionärer i Sundbyberg" med lydelsen "När Du lämnar det aktiva yrkeslivet är det naturligt att Du som ersättning för gemenskapen med arbetskamrater söker någon annan form av kontakt. Då ligger det nära till hands att Du går med i en pensionärsförening." Brevet var undertecknat av honom själv och ett par andra entusiaster för idén, Torsten Arnell och Ragnhild Wikner.

I stora samlingsalen i Fredens kyrka i Hallonbergen hölls ett informationsmöte den 24 februari 1983 och 100 intresserade kom. Omkring 60 av dessa anmälde sig direkt som medlemmar i en eventuell förening. Första styrelsemötet hölls ett par månader senare och den nystartade föreningen registrerades som avdelning 702 av SRRF, Sveriges Folkpensionärers Riksförbund.

Lite kuriosa;
1983 kostade mjölken
3:66 litern (16:95 idag),
bensin 4:07 och brevpottot
1:80. Det var också det
året som 6:e juni blev
nationaldag.

Föreningen skulle givetvis ha ett namn. Av alla förslagen valdes slutligen namnet Ekbacken, dels för symboliken i ordet ek, dels därför att namnet väckte kära minnen hos infödda sundbybergare. Ekbacken var nämligen en flitigt frekventerad festplats runt ett gammalt värdshus i början på 1900-talet. Värdshuset med anor från 1600-talet revs 1932, ekarna fälldes och Siverts Kabelverk växte i stället upp på den plats där man i ungdomen dansat och roat sig.

Fredens Kyrka var den naturliga samlingsplatsen under de första åren, men när medlemsantalet ökade måste man söka nya lokaler. Rissnekyrkan blev därför den nya platsen för årsmöten och Luciafirande. Numera håller vi ju årsmöten och månadsmöten i gamla Folkets Hus eller Allaktivitetshuset. Expeditionen fanns till en början i en trång källarlocal i kv. Bergdalen 1. 1986 flyttade den till Götgatan 18 och numera finns expeditionen på Vegagatan 22, dit den flyttade 1998. Så 25 år i lokalen – det kan vi också fira!

År 2005 i mars ändrades föreningens namn till SPF Sundbyberg. Anledningen var att äldreboendet Sundbybergs Sjukhus fått namnet Ekbacken.

Antalet ordförande har sedan starten varit nio. 1983–85 Stig Örberg, 1986–91 Ragnar Moberg, 1992–93 Christian Hammarlund, 1994 Hübér Andréasson, 1995–2003 Margareta Bonds, 2005–07 Arne Bäckström, 2008–15 Margareta Alerius och från 2016 undertecknad. Antalet medlemmar 1983 var 146, 737 år 2013 och nu är vi ca 600. Föreningen har även representanter i Kommunala Pensionärsrådet, där ett nära samarbete bedrivs med PRO och med Äldre- och Omsorgsförvaltningen.

På Förbundets kongress 2014 togs beslut om att ändra namn från SPF (Sveriges Pensionärsförening) till SPF Seniorerna, då man tyckte att ordet pensionär var nedsättande, vilket då för vår del blev SPF Seniorerna Sundbyberg.

Vart tionde år har vi firat föreningens tillkomst och 30-årsjubileet hölls den 24 maj 2013 på restau-

rang Piazza Blue i Hallonbergen. Drygt 150 medlemmar hade hörsammat inbjudan. Jubileet gästades också av representanter från Sundbybergs kommun och SPF-distriktet m fl inbjudna gäster, som höll tal och gav föreningen blommor och presenter. Kvällen bjöd även på ett gigantiskt lotteri med förnämliga vinster, som till största delen skänkts av företagare i Sundbyberg. Sedan blev det dans, men många dansade tyvärr hemåt ganska tidigt, kanske för att se vem som åkte ut i Let's Dance-tävlingen på TV.

Nu firar vi alltså 40 år och ser fram emot 50-årsjubileet med förhoppning om tio år utan pandemier, krig, inflation och höjda el- och matpriser...

Vi höjer våra glas och skålar för det! S K Å L!!!

*Sundbyberg den 10 maj 2023
Ginger Jureskog*

Majrevyn på Bristolen rolig föreställning

Vi var 18 glada SPF:are som var på premiären den 5 maj av den första upplagan av Majrevyn, som man siktar på ska bli ett stående inslag på Bristol Revy!

Nyskrivna texter och sånger lockade till skratt och väckte väckelser. Vi fick njuta av en rolig föreställning framförd av en eminent liten ensemble! Revyn varade i två timmar med paus för fika, öl eller vin.

Trevligt att kunna göra något kulturellt på hemmaplan. Vi får se om det blir ett stående inslag i framtiden?

Ginger



Program för tiden september–november

Tisdag 19 september – påminnelse

**Månadsträff i Allaktivitetshuset,
Sturegatan 10.**

Vi inleder temaserie HÄLSA. Först ut är Hälsopedagogerna i Träffpunkterna som berättar och visar om HLR, hjärt–lung-räddning med bl.a. hjärtstartare. Framöver följer vi upp temat med styrka, balans, rörelseglädje, kost och diet, minne och träningstillfällen m m. Kaffe och smörgås samt lotteri.

Tid: 13–15.

Anmälan till Ulla Burman, tel. 070-759 72 30, från kl. 09.00 mellan 11 och 14 september

Kostnad: 120 kr, betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394.

Tisdag 26 september

Räkafton i lokalen.

Vi gör en favorit i repris och äter räkor med lite goda såser, bröd och ost, kaffe och kaka.

Tid: 17.00

Anmälan till Kerstin Söderbäck, 070-565 05 90, från kl. 09.00, mellan 18 och 22 september.

Kostnad: 250 kronor inkl. ett glas vin. Betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394.

Tisdag 3 oktober

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen.

Vi firar Kanelbullens dag i lokalen med fika och en smarrig kanelbulle.

Tid: 13–15.

Anmälan till Ulla Burman, 070-759 72 30, från kl. 09.00, mellan 18 och 29 september.

Kostnad: 60 kronor, betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394.

Torsdag 5 oktober

Ålandsresa över dag inklusive fem timmars guidad busstur på Åland.

Anmälan till resan har redan gjorts när denna utgåva av Medlemsbladet distribueras.

Om någon av er som anmält sig har frågor går det bra att kontakta Margareta Andersson på mail margareta.andersson999@gmail.com eller tel. 0708-73 63 93.

Fredag 13 oktober

**PUB-kväll på Träffpunkten Allén,
Landsvägen.**

Tema: ”Skräck och Skrock i Halloween-tider.”

Klädsel: Gärna enligt temat.

På tallriken: Spindelsoppa?, blodkorkor? eller något annat läskigt?

Tid: 17.30–20.00.

Anmälan till Lena Dagbacke, tel. 073-245 92 90, från kl. 09.00, mellan 2 och 6 oktober.

Kostnad: Mat 225 kr, dryck 25 kr per glas/burk vin eller öl. Betalas



helst i förväg vid anmälan med Swish 1233821394 eller till plusgirokonto 22 68 49-8.

OBS! Ange namn och vad betalningen avser.

Tisdag 17 oktober

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen.

Styrketräning för seniorer 65+.

Ordföranden i Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb Thomas Norlander och hans fru Monica är båda pensionärer och är de första i Sverige som har högskoleutbildat sig i **Seniorpower** för att kunna träna oss seniorer. Att styrketräna är extremt viktigt enligt forskningen för oss äldre då muskelmassan avtar och vår stabilitet minskar, vilket kan leda till fallolyckor, allmän kraftlöshet och psykisk ohälsa. Thomas och Monica kommer nu till oss och berättar om sin verksamhet, som de bedriver i Löthallen i Sundbybergs Tyngdlyftningsklubbs lokaler.

Tid: 13–15 i vår lokal Vegagatan 22.

Anmälan till Ginger Jureskog, 070-776 04 76, från kl. 09.00, mellan 9 och 13 oktober.

Kostnad: 60 kr, betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394.

Torsdag 26 oktober – provtillfälle

”Spel-träffar” i lokalen.

Vid första träffen bestämmer vi

bland annat hur ofta spelträffar ska äga rum, vem som bör ansvara för kommande spelträffar, samt om man ska ha någon form av schema där det framgår vilka spel som är aktuella vid varje tillfälle. De spel som är på förslag den första träffen är Risk, Monopol, Absolut Överens, och På spåret samt När och fjärran. Ta gärna med egna spel med ett deltagarantal fler än 4 personer. Syftet är att träffas på ett lättsamt, trevligt och billigt sätt.

Viktigt: att du som är intresserad kommer till första träffen för att kunna påverka fortsättningen. Ta med egen förtäring och dryck.

Efterföljande (frivillig) middag kl 17–19 på restaurang i närheten, mat+1 glas vin/öl, max 200 kr, betalas i restaurangen.

Tid: 13–17 i vår lokal Vegagatan 22.

Anmälan till Maria Hjelmberg, 073-625 40 46, från kl. 09.00, mellan 16 och 19 oktober.

Kostnad: 20 kr, betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394.

Tisdagar 31 oktober, 7 och 14 november

Stads- och kulturvandringar.

I höst avverkar vi Kungsholmen.

Vi kommer att se på bebyggelsen runt Kungsholmens kyrka och bort mot Rålambshovsparken, med start 31 oktober, och samlas kl. 10.00 vid T-banan Rådhuset, uppgång

Hantverkargatan/Parmmätargatan.
Vandringarna fortsätter den 7 och 14 november kl. 10.00. Samlingsplats meddelas senare.

Anmälan till Ingegerd Sunesson, 073-905 15 02, eller sunessoningegeerd@gmail.com

Kostnad: 50 kr per gång. Betalas på plats.

Torsdag 2 november

Soppmiddag i lokalen Vegag. 22.

Menyn: Ärtsoppa med öl och punsch samt smör, bröd och ost. Avslutas med kaffe och kaka.

Tid: 17.00

Anmälan till Kerstin Söderbäck, 070-565 05 90, från kl. 09.00 mellan 23 och 27 oktober

Kostnad: 200 kr, betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394. Ytterligare öl och punsch finns att köpa för 25 kr/glaset.

Tisdag 7 november

OBS! Ingen Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen.

Vi firar Gustav Adolfs-dagen med kaffe och en bakelse i lokalen.

Tid: 13–15.

Anmälan till Eva Forssell tel 073-156 36 83 från kl 09.00 mellan 30 okt-3 nov.

Kostnad: 70 kr. Betalas kontant på plats eller med Swish 1233821394.

Tisdag 14 november

OBS! Gröna Stugan kl. 11.00 i lokalen som vanligt.

Kåges Herr visar höst- och vinterkläder för oss i butiken på Stureg. 26. Håkan Simonsson med personal i den klassiska butiken ställer exklusivt upp för oss med visningar och provningar av aktuella plagg med 15% rabatt på allt vid köp. Förfriskningar serveras. Ingen avgift.

Tid: 14-16.

Anmälan till Christer Söderbäck, 070-410 08 37, från kl. 09.00, 8-12 november.

Tisdag 21 november

Vinprovning på Sundbybergs vinbar, Landsvägen 57 (max 12 deltagare).

Visste ni att förra årets bästa vinbar i Sverige enligt tidningen ”Allt om Vin” finns i Sundbyberg på Landsvägen? Sommelier är David Svensson. I ”paketet” ingår provning av fyra små glas vin (två vita och två röda) och till det serveras charkuterier och ostar.

Efter provningen kan man beställa en bit mat från ordinarie meny, som man själv bekostar.

Tid: vinprovning kl. 15.30–17.30.

Bord är reserverade fram till 19.00 om intresse finns för att även stilla hungern med en bit mat.

Anmälan till Margareta Andersson,

helst via mail margareta.andersson999@gmail.com (ev. 0708-73 63 93), mellan 8 och 14 november. Antalet är begränsat till 12 personer, så först till kvarn gäller.

Kostnad: 495 kr för provningen inklusive charkuterier och ost, betalas samtidigt med anmälan till plusgirokonto 22 68 49-8 eller med Swish 1233821394.

Viktigt om föransmälan!

Din anmälan till resor och andra arrangemang är bindande. Om du får förhinder, måste du genast ringa återbud, annars får du betala de kostnader vi haft.

Musik, sång och bubbel vid vårt 40-årsjubileum

Onsdagen 10 maj var vi 52 medlemmar som firade med bubbel i glaset, fint dukade bord med ballonger, guld och silver. Bordsplaceringen följdes upp med kvällens tema ”glitter och glamour” och borden fick namn som Alice Timander, Ernst Rolf, After Dark, Babsan m fl.

Vi serverades en jättelyxig landgång och till kaffet en smarrig tårta. Underhållningen stod Caroline Langenheim för. Hon framförde ett ca 45 minuter långt musikprogram: ”sånger från revy, film och kabaré”.

Kvällen var lyckad och tydligen mycket uppskattad, för många dröjde sig kvar. Stort tack till alla som varit med och fixat!

Ginger



Stockholms hundraåriga stadshus – en national



Väntan på entré i Stadshuset.

Tisdagen 23 maj gick vi en guidad tur i Stockholm stadshus, både i de kända rummen och i några man inte kommer till som enskild besökare.

Vi var en behändigt liten grupp bland mängderna av turister. Det var bra, för då kunde vi både höra och se allt som den duktiga guiden pekade på.

Det var mycket vi fick reda på. Ragnar Östbergs 100-åriga skapelse är magnifik byggnad, uppförd med



nationalromantiska tankar, skilda ämnen och design i de olika rummen – alltid något från 400 års historia i varje vrå, särskilt i fönsternischerna. Alltid med symbolik i någon form.

Förstås måste vi beundra guldmosaikerna.

Tack vare guiden fick vi se många dolda detaljer.

En tur genom den kommunala arbetsavdelningen med den speciella rådssalen ingick. Lite mörk tyckte vi nog, men med ett fantastiskt tak. Högt som i en kyrka med målningar och synliga träkonstruktioner.

Den dubbla tanken i Prinsens galleri imponerade. En lång fönster-rad mot Riddarfjärden, som samtidigt var avmålad i fresk på den motsatta väggen. Det lilla vigselrummet med gamla gobelänger skyndade vi igenom (det viggs ca 75 par i veckan under sommaren).

Till slut fick vi förstås studera den äkta guld-mosaiken i Gyllene salen – med historia inlagd i varje centimeter – samt ”Nobelgå” i trappan ner till Blå hallen. Själv hade jag gärna stannat längre i varje rum för att hinna se alla detaljerna.



Prinsens galleri med hela väggen målad av prins Eugen.

romantisk byggnad

Det enda negativa i samband med besöket var att vi inte hann ut för att se klockspelet, som går runt i vinkeln till tornet kl. 12 varje dag.

Maria Hjelmberg



Här sker debatterna och besluten, fast mest imponerande var taket.

”Mobil stadsvandring” blev snabbt fullbokad

Bussrundturen 30 maj blev snabbt fullbokad och vi var 25 personer som steg ombord på bussen vid Vega-gatan. Guide även denna gång var Junior Lindgren från Sundbybergs museum.

Sundbybergs köping bildades 1888 och ombildades till stad 1927. Turen tog oss genom de områden som byggts under historiens gång och nämnas kan bl a att Storskogen byggdes på 50-talet, Ör på 60-talet, Hallonbergen på 70-talet, Rissne på 80-talet och Stora Ursvik med början på 2000-talet.

Bussrundturen avslutades med lunch på Bra Mat för dem som hade anmält sitt intresse till Lunchpatrullen.

Margareta A

Anmäl dig till Lunchpatrullen

Nu är det dags för en ny omgång av Lunchpatrullen.

Med start i slutet av september träffas vi en gång i månaden på nyöppnade restauranger och gamla favoriter runt om i Sundbyberg.

I våras sågs vi bland annat på La Vie på Ekensbergvägen, Livingroom i Signalfabriken, Fågelboet på

Tuletorget och Bra Mat på Tulegatan.

Inför hösten har vi fortsatt att proväta oss igenom kommunens enligt uppgift 68 restauranger för att hitta de bästa ställena med god mat och samtalsvänlig miljö.

Anmäl dig till mejlinglistan om du inte redan gjort det så får du inbjudan nästa gång vi ska ses! Mejla nån av oss på margareta.andersson999@gmail.com eller annastinaatterday@gmail.com

Nästa medlemsblad, nr 4-23, utkommer 13 november.

Erbjudande till SPF medlemmar

Däckbyte.....från **345 kr**.....ord. 495 kr

Däckförvaring.....från **1.200 kr**.....ord. 1.395 kr

Biltvätt ut/in.....från **550 kr**.....ord.från 690 kr

20% rabatt på all arbetskostnad,
gäller vid uppvisning av SPF-medlemskort.

Mekonomen Bilverkstad

Sumpan Bilverkstad AB

Vegagatan 7, Sundbyberg

Boka tid på tel: 08-627 92 02

info@mekonomensundbyberg.se

www.mekonomensundbyberg.se