

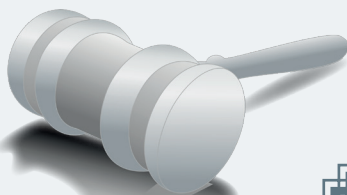
**Inbjudan till årsmöte
25 februari 2025 kl. 13.00**

i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Årsmöteshandlingar kommer att
finnas vid entrén. De kan också
hämtas i vår lokal, Vegagatan 22,
11 februari kl. 10.00–11.00.

Motioner till mötet skall
ha inkommit till styrelsen
senast 1 februari.

Välkomna!



SPF Seniorerna 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. 10.00–11.00

Redaktör för Medlemsbladet: Christer Schwab.

Ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Vi blickar framåt

FÅR BÖRJA MED ATT ÖNSKA OSS ALLA EN GOD FORTSÄTTNING PÅ 2025!
Hoppas att jul- och nyårshelgerna passerat lugnt och fridfullt. Nu försvinner ju mörkret så sakteliga och vi går mot ljusare tider. Vi har fått ganska många nya medlemmar som jag hoppas vi får se på några av alla våra aktiviteter.

Programgruppen har jobbat flitigt och satt ihop ett program som sträcker sig ända fram till och med maj och lite till. Det är två månadsmöten samt årsmöte inplanerade i Allaktivitetshuset, som jag hoppas ska locka många. Flera trevliga endagsutflykter samt även en hel del olika typer av sammankomster i vår egen lokal är också inplanerade. Dessutom är ju Lunchpatrullens restaurangscouter Margareta och Anna-Stina ständigt på jakt efter nya restauranger att besöka, så där kan vi som finns med i Lunchpatrullens mejlregister förvänta oss några mejlförslag.

När detta skrivs har vi ännu inte haft någon riktig vinter, bara lite snö och givetvis därmed halka när det blivit mildgrader igen. Hoppas att ni passade på att hämta broddar när Träffpunkterna delade ut sådana och att ni använder dem också!

Vi får rabatter i många affärer i Sundbyberg, därav den bilagda Rabattlista 2025. Observera också att medlemskortet inte längre medföljer tidningen Seniorens utan kan laddas hem från spfseniorena.se/sundbyberg. Gå in på ”om föreningen” och ”skaffa medlemskort” och logga in med personnummer och lösenord. SPF-appen fungerar på samma sätt. Lycka till! Om du inte har möjlighet att ladda hem medlemskortet kan du hämta ett på expeditionen eller passa på när du är på en aktivitet i lokalen.

Ginger Jureskog, ordförande

Glöm inte meddela ev. ny portkod, ny adress och ändrad mailadress!

Påminnelser avseende januari–februari 2025.

För detaljer se Medlemsbladet 4-24, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Onsdag 15 januari, Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

"Behöver vi verkligen journalister? Om äkta nyheter i lögnens tid."

Journalisten och författaren Erik Fichtelius talar om journalistens roll att försvara demokratin.

Tisdag den 21 januari, Vegagatan 22.

"Utför i Sumpan"

Vad går utför? Jo det gjorde det i slalombacken vid Lötsjön en gång i tiden!

Jan Nordh, som var den siste ordföranden i slalomklubben och väldigt engagerad i skapandet av slalombacken och dess drift, berättar om sina erfarenheter och visar också både bilder och små korta filmer därifrån.

Tisdag den 28 januari, Seniorverkstan, Tulegatan 13

NYTT! Vi hälsas välkomna kl. 13–14 till nya lokalerna och får veta om verksamheten, blir förevisade verkstan och får information om "tjejkurs". Samling utanför porten kl. 12.55. Ev. frågor, kontakta Ginger 070-776 04 76.

Tisdag 4 februari, Julius Jaenzons väg 1, Solna.

Studiebesök på 3DVerkstan.

Någon som uppfattar 3D-skrivare och vad som kan produceras den vägen som ren magi?

Onsdag 5 februari, Vegagatan 22.

På begäran: Romprovning i föreningslokalen samt efterföljande "middag" med smårätter på restaurang Bra Mat, Tulegatan 54.

Vi provar rom från Karibien och Brasilien!

Onsdag 12 februari

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17. Tid: 16.00.

Tisdag 18 februari

Pressbyråmuseet Strandbergsgatan 55, Kungsholmen.

Kanske Sveriges hemligaste museum?

Tisdag 25 februari

Årsmöte i Allaktivitetshuset, Stureg. 10.

Sedvanliga årsmöteshandlingar och lotteri.

Program mars–maj 2025



Tisdag 4 mars

Fettisdagen.

Vi äter semla, fika och umgås dagen till ära.

Tid: 13–15.

Anmälan till Eva Forssell, helst mail eva.forssell45@gmail.com, (ev 073-156 36 83). Meddela ev. matallergi vid anmälan. Sista anmälningsdag 26 februari.

Kostnad: 80 kr, betalas till pg nr. 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats.

Tisdag 11, 18 och 25 mars

Stads- och kulturvandringar i bl a Johannes församling.

Samling första gången vid "Boulbar Haga" kl. 10.00. Buss 515, hållplats Haga södra. Gångtunnel under E4 och passera gamla Tingshuset. Vandringen tar ca 1,5 tim. Efter vandringen meddelas samlingsplats för nästa gång.

Kostnad: 50 kr per gång, betalas med Swish eller kontant på plats.

► Program mars–maj 2025

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

OBS! Obligatorisk anmälan inför starten.

Tisdag 11 mars

Träff i föreningslokalen, Vegagatan 22.

Seniorlotsarna i kommunen besöker oss. De kan hjälpa dig när du inte vet vart du ska vända dig och behöver hjälp att komma vidare. De har lång erfarenhet av äldreomsorg och är utbildade socionomer. Tid för frågestund.

Tid: 13–15.

Anmälan: helst mail till gch.jureskog@gmail.com (ev 070-776 04 76). Sista anmälningsdag är 4 mars.

Kostnad: 75 kr. Betalas till pg nr. 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats.

Onsdag 19 mars

Bussutflykt till Tumba bruksmuseum och Sturehovs slott med Afternoon tea.

Vid ankomsten till bruksmuseet serveras vi kaffe med smörgås i Brukscaféet. Vi får en guidad visning av utställningen "Svenska sedelhistorien" och därefter tid för att på egen hand se resten av museet.

Vi åker vidare till Sturehovs slott, där vi börjar med en guidad visning av slottet och därefter serveras en härlig Afternoon tea på slottet.

Tider: Påstigning på bussen i Hallonbergens C kl. 08.35 och på Vegagatan 22 kl. 08.45 Åter på hemmaplan ca kl. 16.00.

Anmälan, tidigast 24 januari, senast 19 februari till Ingrid Andersson, helst via mejl hemtillingrid@gmail.com (i andra hand 070-828 86 97). *Uppge namn, tel.-nr, vilken SPF-förening du*

tillhör, upphämningsställe, samt ev matavvikelser.

Kostnad: 1 095 kr; i priset ingår bussresa, kaffe och smörgås, entré samt den guidade visningen av utställningen och av papperstillverkningen plus Afternoon tea på Sturehovs slott.

Betalning senast 12 mars till SPF Solrosen, pg nr 430 70 15-0 eller Swish 1233420064.

Ansvarig: Ingrid Andersson tel 070-828 86 97.

Resan sker i samarbete mellan SPF Solrosen, SPF Brunnsviken och SPF Sundbyberg och arrangeras av ReseKompaniet.

Torsdag 20 mars

Soppmiddag i lokalen, Vegagatan 22.

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

Tid: 17.00.

Anmälan: helst mail till kerstin.soderback@gmail.com (ev 070-565 05 90). Sista anmälningsdatum är 13 mars.

Kostnad: 220 kr (ett glas öl/vin samt ett glas punch ingår.) Ytterligare öl/vin och punsch finns att köpa för 25 kr glaset. Betalas till pg nr 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats.

Onsdag 2 april

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningsdag är 28 mars.

Kostnad: rabatterade "after work"-priser på både mat och dryck, 10 procent på all mat.



Tisdag 8 april

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Ingegerd Sunesson håller föredrag om konstnären Sivert Rapp, som verkade och bodde i Sundbyberg.

Sivert Otto Rapp, född 20 september 1922, död 7 januari 1989, var en svensk målare, tecknare, grafiker, skulptör och konsthantverkare. Han arbetade som busschaufför samt fabriks- och byggnadsarbetare, innan han 1963 blev konstnär på heltid. Han arbetade som skulptör i plåt och trä samt med teckning, litografi, målning och broderi. Sivert Rapp hade bland andra Gösta Liljedahl och Sven Hempel som lärare. Det blir kaffe och macka samt lotteri.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan: helst mail ulla.burman42@gmail.com, (ev 070-759 72 30). Sista anmälningssdag är 2 april.

Kostnad: 120 kr. Betalas till pg nr 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats.

Måndag 28 april

Modeträff hos Lena Söder på Triåkarsaren, Råsundavägen 35.

Vi har butiken helt för oss själva och får hjälp av Lena, som visar oss vårens nyheter. Rabatten för dagen är 10 procent. Antalet besökare är begränsat till tio, så först till kvarn gäller. Avslutningsvis blir vi bjudna på bubbel och tillbehör.

Tid: 17.00.

Anmälan: helst mail till gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76). Sista anmälningssdag 21 april.

Kostnad ingen.

Tisdag 13 maj

Handtryckta tapeter på Långholmen, Knaperstavägen 7A.

Det finns ett litet tapetmakeri som håller till i Lilla Knapersta på Långholmen. I över 40 år har de nytryckt historiska tapeter, bårder, rullgardiner och linoleumgolv. Vi får veta allt om trycktekniker, får höra om papperstapetens historia från 1500- till 1980-tal. Vi får se tapetexempel, antingen rekonstruktioner och nytryck som gjorts i verkstan eller fragment från deras arkiv.

Resväg: Tag buss 54 från Fridhemsplan mot Reimersholme till hållplats Knaperstavägen. Promenad 760 m på ej asfalterad väg. Rollator fungerar men kan inte tas med in i verkstan, 3–5 trappsteg på förstubron.

Tid: 16.00–17.30.

Anmälan: helst mail till gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76) senast 6 maj. Begränsat antal platser (liten lokal), max 20, så först till kvarn gäller.

Kostnad: 150 kr. Betalas till pg nr 22 68 49-8, Swish 1233821394 eller kontant på plats.

Torsdag 15 maj

Bussutflykt till Järnvägmuseet i Gävle plus guidad tur, lunch och besök hos konstnären Johan Thunberg på Laxön, Älvkarleby.

Museet öppnade åter i juni 2024 efter att ha varit stängt under flera år för renovering, utbyggnad och utveckling. Museets utställningar berättar om Sveriges järnvägar, dess människor och framtid – med inspiration hämtad från enskilda individers mod och djärva visioner

► Program mars–maj 2025

liksom drömmar om att få uppleva nya människor och miljöer.

Efter besöket på Järnvägmuseet går färden visare till Laxön. Vi besöker konstnären Johan Thunberg i hans ateljé. Hans naturmåleri lyser av naturens hemlighetsfulla sken. Han är uppvuxen i skogen och lever i dag på sitt måleri. Med sina verk vill han mana till lugn och eftertanke. Eftermiddagsfika blir det på Café Furiren, också beläget på Laxön. Tid: Påstigning på bussen vid Vegagatan 22 kl. 09.00, Hallonbergens C kl. 09.10. Åter på hemmaplan ca kl. 18.00.

Kostnad: 995 kr (min 30, max 50 deltagare).

Anmälan tidigast 24 mars, senast 15 april helst via mejl till margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel. 070-873 63 93). Uppge namn, tel.-nr, vilken SPF-förening du tillhör, upphämningsställe samt ev matavvikelser.

Betalning senast 15 april till SPF Sundbyberg, pg nr 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

I priset ingår: bussresa, bussfika, inträde, guide och lunch (inkl. smör, bröd, måltidsdryck och kaffe) i Järnvägmuseet samt eftermiddagsfika.

För frågor: kontakta Margareta Andersson 070-873 63 93.

Detta sker i samarbete mellan SPF Sundbyberg, SPF Solrosen och SPF Brunnsviken. Researrangör är BOKA Uppland.

Tisdag 13–lördag 17 maj
Vinresa till Frankfurt och Frankendistriktet – Tyska Bayerns klassiska vinregion.

Program: se detaljerat program på hemsidan och i SPF-appen,

Tid: Avresa tisdag 13 maj med Lufthansa från Arlanda kl. 07.05. Åter i Solna/Sundbyberg lördag 17 maj ca 16.00.

Kostnad: 16 300 kr.

Anmälan: till Ina Churchill, inachur-chill@gmail.com eller mobil 070-511 49 49.

Sista anmälningsdag är 3 april 2025.

Bokningsbekräftelse och faktura kommer från JoRo Buss AB.

Måndag 19 maj (preliminärt)
Konstvisning i Riksdagshuset.

Följ med på en visning av några av de 4 000 olika konstverken i Riksdagshuset — målningar, skulpturer, teckningar och textilier. Vi får uppleva några av dessa konstverk under en gemensam vandring.

Tid: I skrivande stund är det oklart vilken tid vi kan få visningen, men tiden kommer att anges i nästa Medlemsblad nr 2-25, som distribueras 28 april.

Tips! Eftersom säkerhetskontroll sker före insläpp är det viktigt att komma i god tid samt att ha **giltig id-handling** med sig.

Visningen tar 90 minuter och ingången är via allmänhetens entré, Riksgatan 3.

Anmälan: helst mail nonne.ohman@gmail.com (ev 072-321 10 31) senast 11 maj.

Kostnad ingen

Onsdag 21 maj

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan: helst mail till annmarie.

bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningsdag är 14 maj.
Kostnad: rabatterade ”after work”-priser på både mat och dryck. Tio procent på all mat.

Maj månad – Sommarfars på Bristol Teater.

Bristol planerar att sätta upp en ”Sommarfars” som visas på teatern under maj månad, för att sedan enligt plan fr.o.m. mitten av juni visas på utomhusscen i Marabouparken.
Mer info om detta kommer.

Datum att reservera i juni:

Fredag 6 juni, firande av Sveriges nationaldag i Solparken i Duvbo.
Fredag 20 juni, midsommarfirande i Solparken i Duvbo.

Datum att reservera i augusti:

Söndag 17.8–onsdag 20.8.
Kryssning med Viking Line / Birka Gotland till Bornholm och Visby (kostnad från 4 070 kr). Presenteras i Medlemsbladet nr 2-25, som distribueras 28.4 samt mailas ut i mitten av april.

Om anmälan och betalning



Anmälan. Man kan anmäla sig direkt till de aktiviteter man är intresserad av, så snart man fått tidningen. Undantag är utflykter/resor i samarbete med SPF-föreningarna i Solna, där vi av rättviseskäl även har ett tidigaste-datum för anmälan. För att underlätta för dem som tar emot anmälningarna vill vi att dessa i första hand sker via mail (och i undantagsfall till det telefonnummer som står inom parentes).

Anmälningar som kommer in före angivet datum kan vi av rättviseskäl inte beakta.

Till varje aktivitet finns ett sista anmälningsdatum, men vänta inte för länge – antal platser är ibland begränsat.

Betalning ska vara föreningen till handa före sista anmälningsdatum. Det underlättar för kassören om betalningen sker med Swish, i synnerhet om det skulle bli aktuellt med återbetalning. Var särskilt noga att i meddelandefältet för Swish och plusgiro-kontot ange vilken aktivitet som avses samt vem inbetalningen avser. Exempel ”Månadsträff 16/4 och namnet”.

Avbokning. Din föranmälan till resor och andra arrangemang är bindande. Vid sen avbokning och om ersättare inte kan hittas, återbetalas rörliga kostnader som t ex lunch och inträden som går att avboka. De kostnader föreningen ändå har får du betala.

Styrelsen

Nästa medlemsblad, nr 2-25, utkommer 28 april.

Erbjudande till SPF medlemmar

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

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

Biltvätt ut/in.....från **700 kr**.....ord. från 950 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