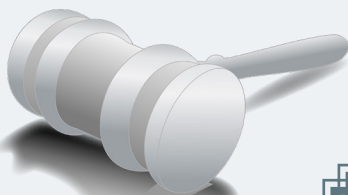


Inbjudan till årsmöte
onsdag 4 mars 2026 kl 13.00
i Gamla Folkets Hus, Sturegatan 12, Sundbyberg

Årsmöteshandlingar kommer att
finnas vid entrén. De kan också
hämtas i vår lokal, Vegagatan 22,
den 24 februari kl 10.00-11.00.

Motioner till mötet skall
ha inkommit till styrelsen
senast den 9 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 och ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Nytt år med nya roliga stunder

VISST BLEV DET ETT KONSTIGT SLUT på 2025, solfattigt, blåsig och ingen snö, men nu ser vi fram emot ljusare tider och hoppas 2026 sköter sig bättre! Under hösten har vi fått många nya medlemmar och det känns bra. Ryktet sprider sig att vår förening har så många trevliga aktiviteter och det kan vi tacka vår Programgrupp för. I bladet finner ni ett digert program med många spännande aktiviteter under perioden mars till och med maj och lite datum att reservera under tiden juni-september. Aktivitetslistan med vårens regelbundna aktiviteter samt årets rabattlista till olika lokala affärer medföljer som bilaga. Dessutom kommer Lunchpatrullen höra av sig flera gånger under våren med förslag på trevliga lunchställen att besöka i Sundbyberg. Vi har också kommit överens med Stadsteatern att få ett begränsat antal gratisbiljetter till Stora och Lilla scenen, Klara- och Soppteatern, max två platser per person som beställer (obs. ingen soppa på Soppteatern). Intresserade ska skaffa konto på Stadsteatern enligt följande: **1.** gå till Kulturhuset Stadsteatern (hemsida) **2.** logga in (längst upp till höger), även om du inte har ett konto, **3.** registrera profil (6 karaktärer räcker som lösenordslängd, **4.** notera ditt lösenord, **5.** logga ut. Därefter skicka mail till goran.ebeso@gmail.com som mailar ut Stadsteaterns erbjudande ca 2-3 veckor i förväg.

Ser fram emot att se er i vimlet!

Ginger Jureskog, ordförande

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

Påminnelser avseende januari-februari 2026.

För detaljer se Medlemsbladet 4-25, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Onsdag 14 januari PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Onsdag 21 januari Månadsträff i Gamla Folkets Hus, Sturegatan 12.

Tisdag 3 februari Är du intresserad av AI, vad AI kan göra, hur vi kan dra nytta av AI?

Tisdag 17 februari Fettisdagen, Vegagatan 22

Onsdag 18 februari PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17



Tisdag 17 februari, 24 februari och 3 mars

Vårens stads- och kulturvandringar kommer att gå i City, området kring Klara kyrka och Jakobs kyrka. Vi träffas första gången den 17/2 kl 10 vid varuhuset Ähléns uppgång mot Drottninggatan. Följande datum är 24/2 och 3/3. Efter varje avslutad vandring meddelas mötesplats för nästkommande vandring. Vandringen tar ca 1,5 timme.

Kostnad: 50 kr/gång kontant eller via Swish. **OBS! Obligatorisk anmälan inför starten**, och max 20 deltagare. "Först till kvarn ..."

Onsdag 4 mars

Årsmöte i Gamla Folkets Hus, Sturegatan 12.

Sedvanliga årsmöteshandlingar och lotteri. Därefter serveras kaffe och tårta till dem som så önskar.

Tid: kl 13-15

Anmälan: helst mail till ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmälningssdag är 26/2. Ingen kostnad.

Tisdag 10 mars

Guidad visning av utställningen "nya Stockholm – sekelskiftet 1900" på Stadsmuseet.

Välkommen till en utställning där vi får veta hur det var att leva i Stockholm kring sekelskiftet 1900. Hur det var att leva strax innan demokratins genombrott i en omvälvande tid fylld av kontraster. Vi får en spännande guidning på ca 50 min.

Plats: Vi träffas kl 11.15 plan 3 i Stadsmuseet vid Slussen.

Anmälan: till Yvonne Öhman, [Nonne](#).

ohman@gmail.com, senast 26/2.

Kostnad: 150 kr att betalas i förskott till föreningens plusgirokonto eller med Swish i samband med anmälan. Antal deltagare 12-20.

Onsdag 11 mars

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid: kl 16

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningssdag är 5/3.

Kostnad: Rabatterade "after work" priser på både mat och dryck. 10% på all mat.

Måndag 16 mars

Visning av Astrid Lindgrens hem på Dalagatan 46.

Lägenheten på Dalagatan 46 i

Stockholm var Astrid Lindgrens hem från 1941 fram till hennes död 2002. Här skrev hon bland annat Pippi Långstrump, Mio, min Mio och Ronja Rövardotter, böcker som kom att spridas världen över. Även många debatt-artiklar, och på senare tid uppmärksammade krigsböckerna, skrevs här. Här

besvarades också de tusentals brev som idag är ett av Unescos världsminnen, och här lades grunden till hennes roll som opinionsbildare. Astrid Lindgren familj har bevarat lägenheten i samma skick som då hon levde.

Tid: Samling utanför porten till Dalagatan 46 kl 15.50. Visningen börjar kl 16.00.

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82), senast den 26/2. **OBS!** Max 12 personer.

Kostnad och betalning: 250 kr att betala

OBS!

Betalningar sker till föreningens plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swishnummer 123 382 1394 i de fall inte annat anges. Vid eventuell kontantbetalning vill vi ha jämna pengar.

► Program mars–maj 2026

i förskott till SPF Sundbyberg i samband med anmälan till plusgirokotot eller med Swish.

Onsdag 18 mars

Tumba Bruksmuseum och Häringe slott

Vid ankomsten till bruksmuseet serveras vi kaffe med smörgås. Vi får en guidad visning av utställningen ”Svenska sedelhistorian” och därefter tid på egen hand för att se resten av museet. Vi åker vidare till Häringe Slott som ligger på en plats med anor från vikingatiden. Här serveras även vår lunch och därefter får vi en guidad visning. Slottet i sten byggdes 1657 av greve Gustav Horn. Slottet har moderniserats, tömts och återställts – senast av Olle Hartwig. Sedan 2017 ägs det av familjen Mijac, som arbetar med att bevara och restaurera slottets historiska miljö.

Tider för avresa: kl. 08.45 från Bergshamra, ICA-butiken; kl. 09.00 från Sundbyberg, Vegagatan 22; kl. 09.15 från Solna centrum, Korv-Ingvars.

Vi beräknas att vara åter i Solna ca. kl. 16.30–17.00.

Anmälan: helst via mejl till Ingrid Andersson, hemtillingrid@gmail.com (ev 070-828 86 97) tidigast 2/2, senast 23/2. Uppge namn, telefon, vilken SPF-förening du tillhör, upphämningsställe samt ev matavvikelser. Minst 30 personer, max 45.

Kostnad: 1.095 kr. I grundpriset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. bordsvatten, kaffe och kaka, besök och guidningar enligt programmet.

Betalning: senast 26/2 till SPF Solrosens plusgiro 430 70 15-0.

Frågor: Kontakta Ingrid Andersson 070-828 86 97.

Torsdag 19 mars

Soppmiddag i lokalen Vegagatan 22

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

Tid: kl 17

Anmälan: helst mail till kerstin.soderback@gmail.com (ev 070-565 05 90), sista anmälningsdatum är 13/3.

Kostnad: 220 kr och ett glas öl/vin samt ett glas punch ingår. Betalas kontant på plats (jämna pengar) eller med Swish 123 382 1394. Ytterligare öl/vin och punsch finns att köpa för 30 kr/glas.

Tisdag 24 mars

Föreläsning ”Brott och straff i Stockholm historia” i lokalen Vegagatan 22

Stockholmsguiden Victoria Sandels tar oss med på ett spännande men också hiskeligt föredrag om brott och straff i Stockholm från medeltiden till början av 1900-talet. Vi får höra om kända och okända brottslingar, otäcka straff och vad som ansågs kriminellt. Var beredd på hemska historier! Föredraget är cirka två timmar långt med en paus i mitten.

Tid och plats: kl 13–15.30 i lokalen på Vegagatan 22.

Anmälan: helst mail till Yvonne Öhman, nonne.ohman@gmail.com (072-321 10 31), senast den 13/3. I pausen serveras en gammaldags variant av luffarmacka med passande drycker. Max 20 deltagare.

Kostnad: 250 kr att betalas i förskott till föreningens plusgirokonto eller med Swish i samband med anmälan. Föreläsning och förtäring i pausen ingår.

(En uppföljning av denna föreläsning är en rundvandring i Gamla Stan den 5 maj, där vi besöker brottsplatser och hör om kända fall, se separat information.)

Onsdag 15 april

Månadsträff i gamla Folkets Hus, Sturegatan 12



Vi får besök av Kalle von Schewens barnbarnsbarn Jan von Schewen. Kalle von Schewen dog 1954, ett par år innan Jan föddes men Kalle hade en ett par år yngre bror, Bernhard, som var den kvicke och världsvane av de två bröderna. Han blev nästan 100 år och har kunnat berätta om Kalles umgänge med Evert Taube och Albert Engström m fl roslagsprofiler. Jan kåserar om ”vem var Evert Taube, hur blev Evert Taube Evert Taube”. Jan har med gitarren och spelar några av Taubes visor samt något eget från Roslagen.

Tid: 13-15

Anmälan: helst mail till ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmälningdag är 7/4.

Kostnad: 200 kr, inkluderar kaffe och smörgås. Lotteri blir det också. Betalas med Swish eller kontant på plats (OBS jämna pengar i så fall).

Lördag 18 april

Utflykt till Uppsala - vårlunch på slottet och OD-konsert i Universitetets aula.

Tider för avresa: kl 11.00 Bergshamra vid ICA; kl 11.15 Solna C (Korv Ingvars); kl 11.25 Vegagatan 22.

13.00 Lunch på Uppsala slott I vårlunchen ingår bröd, smör, 1 glas vin och kaffe. Vid entrén kan man se resterna av Vasa-borgen, som är det ursprungliga Uppsala slott, som började byggas av Gustav Vasa 1549.

15.00 OD's konsert i Universitetets aula (två timmar inkl paus).

Orphei Drängar anses som en av världens främsta manskörer. Genom att alltid eftersträva högsta möjliga kvalitet, samarbeta med de bästa solisterna, dirigenterna och orkestrarna, och regelbundet beställa nyskriven musik, vill OD gå i bräsch för manskörssångens utveckling i Sverige och i världen.

Tid för återresa: ca 17.10. Åter kl 18 Vegagatan 22; kl 18.10 Solna C (Korv Ingvars); kl 18.30 Bergshamra (ICA).

Kostnad: 1.300 kr (min 30 deltagare, max 57). Betalas senast 3/3 till SPF Seniorerna Sundbybergs Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394. I priset ingår allt enligt programmet ovan.

Anmälan: helst via mejl till margareta.andersson999@gmail.com (ev 070-873 63 93) tidigast 9/2, senast 27/2. Uppge namn, telefonnummer, vilken SPF-förening du tillhör, upphämningsställe samt eventuella matavvikelser.

Frågor: Kontakta Margareta Andersson 070-873 63 93.

Detta är ett samarbete mellan SPF Seniorerna Sundbyberg, Solrosen och Brunnsviken. Researrangör Högbergs Buss.

Tisdag 21 april

Modeträff hos JOY, Vasagatan 1

Vår- och sommargarderoben behöver kanske fräschas upp? Då har vi stora möjligheter här med bl a nyinkomna linneplagg! Vi har hela butiken för oss själva och blir bjudna på bubbel och snacks och vi får 10% rabatt på våra köp.

Tid: kl 18-20

Anmälan: helst mail till gch.jureskog@gmail.com (ev 070-776 04 76). Sista anmälningdag är 14/4. Antalet är begränsat till 20 personer, så först till kvarn gäller.

Onsdag 22 april

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid: kl 16

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningdag är 16/4.

Kostnad: Rabatterade ”after-work” priser på både mat och dryck. 10% på all mat.

Tisdag 5 maj

Brott och straff i Gamla Stan

En rundvandring i Gamla Stan med Victoria Sandels som guide är en fristående fortsättning på föredraget som hölls i lokalen den 24 mars om brott och straff i Stockholm. Under en cirka 90 minuter lång promenad passerar vi de adresser där allehanda brott har begåtts genom tiderna och får höra vad som hänt i det förflutna. Var beredd på ojämnt underlag och en del backar.

Tid: Samling kl 10.00 på Munkbrogatan vid uppgången till Gamla Stans T-banestation.

Avslutas på Stortorget. Om intresse finns avslutar vi med något att äta på Grillska Huset på Stortorget (frivilligt och var och en betalar för sig).

Anmälan: helst mail till Yvonne Öhman, nonne.ohman@gmail.com (ev 072-321 10 31), senast den 26/4. Max 20 deltagare.

Kostnad: 150 kr att betalas i förskott till SPF Seniorerna Sundbyberg, antingen plusgirokontot eller Swish i samband med anmälan.

Onsdag 6 maj

Provning av BUBBEL "Äkta och oäkta"

Med hjälp av Ludvig Jureskog, utbildad sommelier, får vi prova äkta och oäkta bubbel från Frankrike, Spanien och Italien och lära oss skillnaderna förutom tycke och smak.

Efter provningen fortsätter de som vill till restaurang Bra Mat på Tulegatan, som kvällen till ära erbjuder oss "middag" med smårätter: Parma-lindad sparris, varmrökt lax med örterème, fransk potatissallad med blomkål, broccoli & rädisor samt dijonsenapsvinäggrett, pil pil jätteräkor med vitlök och chili, hembakt baguette samt melon till en kostnad av 225 kr/person. Önskas dessert går det bra att beställa från ordinarie meny. På restaurangen betalar var

och en för sin egen mat och dryck.

Tid och plats: kl 16-17.30 provning på Vegagatan 22. Bord bokat på Bra Mat Tulegatan 54 fr.o.m. kl 18.

Anmälan: helst mail till margareta.anderson999@gmail.com (ev 070-873 63 93).

Vid anmälan uppge om du anmäler dig till både provning och "middag" eller endast till provningen. Minimum 14 deltagare, max 24. Sista anmälningssdag 29/4.

Kostnad: 300 kr för provningen, som betalas till SPF Seniorerna Sundbyberg i samband med anmälan, antingen till plusgirokontot eller med Swish.

Tisdag 19 maj

Bussutflykt – Enköpings parker med Westerlundska gården och Härkeberga kyrka.

Vid framkomsten intar vi busskaffe med smörgås. Gruppen delas i två mindre, medan den ena gruppen har den guidade turen med parktåget besöker den andra Westerlundska gården. Efter en timme byter man. Enköping kallar sig stolt för parkernas stad. Parkerna är olika stora och har olika specialiteter. Mest känd är Drömparken, den stora perenn-parken skapad av den holländske trädgårdsdesignern Piet Oudolf. Westerlundska gården var under många år hem och privatmottagning för Enköpingsläkaren Ernst Westerlund (1839–1924). Efter hans död omvandlades gården till ett museum. Gemensam lunch kl 13.00 på Restaurang Park Astoria i Enköping.

Efter lunchen tar vi oss till Härkeberga kyrka, en dryg mil norr om Enköping där vi får en guidad visning. Huvuddelen av kyrkan är byggd i början av 1300-talet och är framförallt känd för sina rika kalkmålningar. Målningarna skapades förmodligen runt 1480-talet och kan härledas till kyrkomålaren Albertus Pictor. Kaffe med dopp serveras

vid bussen, och vi beräknas vara åter i Solna ca kl 17.00.

Avresa: kl 9.15 från Bergshamra (ICA): kl 9.30 från Solna C (Korv Ingvars): kl 9.45 Vegagatan 22.

Anmälan: helst mail till margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708- 73 63 93).

Ange namn, mobilnummer, vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt eventuella matavvikelser. Anmälan öppnar 23/3 och sista dag är 19/4.

Kostnad: 995 kr/person och i priset ingår allt enligt programmet.

Betalning: sker efter bekräftelse till SPF Sundbyberg, plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

Detta är ett samarbete mellan SPF Sundbyberg, Solrosen och Brunnsviken. Researrangör Högbergs Buss

Onsdag 20 maj

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid: kl 16

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningsdag är 13/5.

Kostnad: Rabatterade "after-work" priser på både mat och dryck. 10% på all mat.

Söndag – tisdag 24-26 maj

Kryssning till Höga Kusten

Följ med på en tredagarskryssning till Höga Kusten och Härnösand och upplev unik mix av vild natur och kornblått hav och beundra världens högsta kustlinje från soldäck på kryssningsfartyget Birka Gotland. I land har du flera spännande utflykter att välja på!

Pris från 2.645 kr /person. Vad som ingår framgår av "Faktablad Höga Kusten", se "Resor" på hemsidan eller SPF-appen.

Anmälan: helst mail till margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708 -73 63 93).tas emot under perioden 12/1-5/3. Uppge även:

- För- och efternamn (samma som i id-handling)
- Födelsedata ÅÅMMDD
- emailadress och mobilnummer
- Typ av hytt (delad insides som ingår i priset eller tillval enligt nedan).

Tillval – hytt: Del i utsides 350 kr/person, enkelhytt insides 1.000 kr/person och enkelhytt utsides 1500 kr /person.

Tillval – utflykter: Se "Resor" och faktablad på hemsidan eller i SPF-appen. Beträffande detaljerad beskrivning googlea Viking Line/kryssning Höga Kusten. **De som anmäler sig tidigt har störst chans att komma med på utflykterna.**

En sammanställning av anmälningarna inkl tillval skickas till researrangören Charterbuss, som ombesörjer biljetter och fakturering. Fakturering sker i april.

Avresa fr Stockholm söndag 24/5 kl 17, samling Viking terminalen kl 15.45. Åter tisdag 26/5 kl 14.30.

Datum att reservera i juni-september:

1-3/6 Resa till Kosta Boda o utflykt i Wilhelm Mobergs fotspår

11/8 Bussutflykt till Nora

23-28/8 (prel datum) Resa med båt och buss till Baltikum och kuriska näset

13-16/9 Fyrdagars kryssning med Birka Gotland till Polen/Gdansk o Visby.

Nästa medlemsblad, nr 2-26, utkommer 27 april.

Erbjudande till SPF medlemmar

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

Däckförvaring.....från **1.250 kr**.....ord. 1.395 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