



I ett stort "ljusrum", Monet's Garden, i Sjöhistoriska museet visades i vintras Claude Monets konstnärliga liv genom ett fantastiskt bildspel i tak, på golv och väggar. Claude Monet, 1840–1926, gjorde sig känd som "ljusets och färgernas målare", vilket knappast motsades av utställningen.

På bilden poserar Lena Dagbacke, Ulla Burman, Maria Hjelmberg och Lillemor Lalander på den berömda bron.

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.

Nu stundar nya tider...

NU KAN VI LÄGGA EN TUFF VINTER BAKOM OSS, blicka framåt och hoppas att det under resten av året blir lagom varmt och skönt. Vi har haft årsmöte och jag får tacka för förnyat förtroende för ytterligare ett år. En styrelsemedlem och även mångårig kassör Margareta Åhgren avtackades och till ersättare i styrelsen valdes Göran Svensson, som vi hälsar välkommen.

Som nämndes på årsmötet försöker vi få ordning på föreningens ekonomi, som ju drabbades hårt under pandemiåren. En stor post vid sidan av hyran är medlemsbladet, där vi tvingas dra ner på antalet sidor. Detta innebär att vi från och med detta nummer prioriterar kommande programpunkter och kan publicera endast enstaka referat av utförda aktiviteter. De finns att läsa i sin helhet med många bilder på hemsidan www.spf.se/sundbyberg och på SPF-appen för alla som har laddat ner den i sina smartphones. Vi har tittat på hur andra föreningar gör och ser att de också har sina referat endast på hemsidorna och i SPF-appen – vissa har även slutat ge ut medlemsblad.

Vi har just påbörjat ett samarbete med SPF-föreningarna i Solna gällande resor. Flera av de kommande resorna är nu öppna för alla medlemmar i Sundbyberg och Solna. Utomhussäsongen tar ju fart nu och bangolfen på Golfängarna drar igång 22 april klockan 10 och kör på måndagar och onsdagar så länge vädret tillåter. Tisdag 7 maj ses vi i Gröna Stugan och får en smörgås och kaffe för 50 kronor. Boulen, som vi hade torsdagar kl. 10, lades ned under hösten p g a dålig anslutning. Är det några som vill att vi drar igång den verksamheten igen – hör av er! En telefonlista biläggs så ni lätt kan komma i kontakt med verksamma medarbetare.

Jag hoppas få se många av er på våra aktiviteter.

Ginger Jureskog, ordförande

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

Nästa medlemsblad, nr 3-24, utkommer 9 september.



OBS! Du kan anmäla dig till samtliga aktiviteter från och med 25 april. Betalning erläggs före sista anmälningdag när aktiviteten är konfirmerad av ansvarig mottagare av anmälan (gäller inte i de fall betalning kan ske kontant på plats).

Tisdag 7 maj

Waldemarsudde – följ med på en utställning om Marie Krøyer.

Marie Krøyer var en dansk konstnär inom bild och inredning. Hon levde 1867–1940 och bodde både i Danmark och i Sverige. Hon var till en början gift i Danmark med den danske konstnären Peder S Krøyer. Därefter med den svenske tonsättaren Hugo Alfvén.

I utställningen presenteras bredden av Maries konstnärskap med fokus på hennes spännande arbete inom konst, design och inredning. Vi kommer att ansluta till en 30 minuters guidad introduktion till utställningen kl. 14.00. Efter visningen föreslås en ”fika” i Café Ektorpet.

Färdväg: Ta T-banan till Kungsträdgården, sedan spårvagn från Nybroviken till slutstationen (Waldemarsudde).

Tid: Samling kl. 13.45 i entrén till Waldemarsudde, Prins Eugens väg 6.

Anmälan, helst mail, till kerstin.soderback@gmail.com (ev. 070-565 05 90). Sista anmälningdag 5 maj.

Kostnad: 150 kr, som betalas i kassan på Waldemarsudde.

Tisdag 14 maj

Modeträff hos Lena Söder och Trikabasaren på Råsundavägen 35.

Vi har affären helt för oss själva. Lena vägleder oss genom alla vårens nyheter och provhytterna lär användas flitigt. Rabatten för dagen är 10 procent. Antalet hugade kunder är begränsat till 10, så först till kvarn gäller. Som avslutning bjuds vi på bubbel med tillbehör.

Tid: 16.30.

Anmälan till Ginger Jureskog, helst mail gch.jureskog@gmail.com (ev 070-776 04 76). Sista anmälningdag 8 maj.

Kostnad: ingen.

Lördag 18 maj

Majrevy på Bristol, Sturegatan 39.

Detta är andra upplagan av vad som kommer att bli ett stående inslag på Bristol. Med nyskrivna texter och sånger kommer skratt och vårkänslor att bubbla i lokalen. Kom och avnjut en riktigt rolig föreställning framförd av fullblodsproffs. Med musik och sång klingande i öronen kommer alla att lämna Bristol fyllda av vårkänslor och skratt. Vi har bokat 15 platser, så först till kvarn gäller.

Tid: 19.00.

Anmälan till Ginger Jureskog, helst mail gch.jureskog@gmail.com (ev 070-776 04 76). Sista anmälningdag 13 maj.

Kostnad: 150 kr, som betalas på plats.

Viktigt om föransmälan!

Din föransmälan till resor och andra arrangemang är bindande, vilket innebär att 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.

Onsdag 22 maj

Skärgårdsutflykt till Waxholm inklusive lunch.

En härlig utflykt till vackra Waxholm. Vi som vill ha sällskap dit samlas vid skärgårdsbåtarna nedanför Grand Hôtel i Stockholm senast kl. 09.45. Var och en löser biljett ombord och eftersom det oftast är kö är det bäst att vara ute i god tid! Alternativt färd sätt är buss från Östra station. Lunch avnjuter vi kl. 12.00 på Waxholms hotell, där dagens rätt kostar 155 kr (bord är förbokade för 20 personer). Efter lunchen passar vi på att utforska Waxholm och tar oss kanske en glass på kajen före hemfärd, antingen med båt eller med buss.

Tid: Båten avgår från Grand Hôtel kl. 10.00 och är framme i Waxholm kl. 11.15.

Anmälan, helst mail, till margareta.andersson999@gmail.com (ev 070-873 63 93). Sista anmälningsdag 17 maj. Tala om i anmälan om du önskar dagens fisk eller kött. Menyn publiceras senast den 20 maj på www.waxholmshotell.se och då finns möjlighet att ändra förhandsvalet.

Kostnad: Betalning sker på plats, båtresan kostar 64 kr och lunchen 155 kr.

Torsdag 30 maj

Bussutflykt till Miniature Kingdom i Kungsör och Munktellmuseet i Eskilstuna.

Inbjudan skickades ut med mail den 25 mars, vänligen se mailet eller SPF-ap-pen för detaljerad information.

I programmet ingår: Bussresa, förmiddagkaffe på Himmelsberga hembakt, guidad visning av Miniature Kingdom i Kungsör, lunch på Jureskogs hamburgerrestaurang i Eskilstuna, guidad visning av Munktellmuseet i Eskilstuna.

Tid: 08.00 från Vegagatan, 08.05 från Hallonbergens C. Åter ca 18.00.

Anmälan, helst mail, till margareta.andersson999@gmail.com (ev 070-873 63 93). I anmälan anges namn, SPF-förening, mobilnummer och upphämtningsställe.

Sista anmälningsdag 24 april.

Kostnad: 995 kr.

Torsdag 6 juni (nationaldagen) och fredag den 21 juni (midsommarafton)

Som traditionen bjuder träffas vi i Spruthuset i Solparken i Duvbo för en gemensam picknick.

Tid: 13.00. Tag med egen förtäring och dryck (rosévin kan köpas till självkostnadspris).

Anmälan till Ginger Jureskog, helst mail: gch.jureskog@gmail.com



(ev. 070-776 04 76). Sista anmälningssdag är 30 maj respektive 14 juni – vi måste veta hur många bord och stolar vi ska ta fram. Vill du hjälpa till med det är du välkommen lite tidigare.

Onsdag 7 augusti

Bussutflykt till Skultuna Messingsbruk och lunchkryssning på Mälaren.

I samarbete med de tre SPF-föreningarna i Solna erbjuds vi i SPF Sundbyberg att delta i denna utflykt.

På Skultuna Messingsbruk börjar vi med kaffe och smörgås innan vi på egen hand ser utställningen av gamla föremål och maskiner från brukets långa historia samt besöker fabriksbutikerna Rörstrand, Höganäs, Orrefors och Kosta Boda. Därefter väntar en två timmars härlig båttur med M/S Havsörnen eller M/S Tor. Lunch serveras ombord. Under resan berättar kaptenen om öarnas hemligheter och anekdoter.

Tid: Avfärd 08.45 från Solna Centrum (samling vid Korv Ingvars). Åter samma plats ca 16.30.

Pris: 1 195 kr (min 30 deltagare, max 45).

Anmälan, tidigast 6 maj, senast 22 juli, till Ingrid Andersson. Helst via mejl: hemtillingrid@gmail.com (ev 070-828 86 97). Uppge namn, telefonnummer, vilken SPF-förening du tillhör samt ev. matavvikelser.

Betalning senast 30 juli till SPF Solrosen, plusgiro: 430 70 15-0. I priset

ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, besök enligt programmet, båtresa med lunch ombord inklusive måltidsdryck samt kaffe.

Frågor: Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97.

Torsdag 29 augusti

Utflykt till Moa Martinsons torp Johannesdal i Sorunda.

Halvdagsutflykt arrangerad av ABF.

Vi åker med buss från Stockholm till torpet, på vägen dit berättar vår guide Anita König mycket om Moa och framme i torpet möter vi Harriet, Moas sondotter, som visar och berättar. Vi dricker medhavt kaffe i Moas trädgård eller kaffe som chauffören säljer för en billig peng. Sedan åker vi till Sorunda kyrkogård, där Moa ligger begravd och därefter går färden tillbaka till Stockholm.

Läsetips: Om man är intresserad av att läsa några böcker av Moa Martinson inför besöket rekommenderar Moa Martinson-sällskapet den självbiografiska trilogin, *Mor gifter sig*, *Kyrkobrollop* och *Kungens rosor*. Samtliga handlar om tiden i Norrköping runt sekelskiftet och speciellt om vänskapen mellan kvinnor.

Tid: 13.00 avgår bussen från ABF huset, Sveavägen 41 Stockholm. Åter i Stockholm ca kl. 17.00.

Anmälan, helst mail, till margareta.andersson999@gmail.com, (ev 0708-73 63 93). Uppge namn, mobilnummer samt vilken SPF-förening du tillhör. Sista anmälningssdag är 15 maj.

▶ Program maj–september

Kostnad: 390 kr, sätts in samtidigt med anmälan på **ABF:s konto** bg 5766-4120. Skriv ditt namn och du är därmed anmäld.

Söndag 1–tisdag 3 september (fullbokad!)

Albatros 3-dagars resa till Värmland ”Ack Värmland du sköna – från Nobel till Lagerlöf”. Se SPF-appen eller hemsidan www.spf.se/sundbyberg

Tisdag 10 september

Tema är KPR (Kommunala Pensionärsrådet), Vegagatan 22.

”Information och medinflytande” står det i instruktionen för Sundbyberg stads pensionärsråd. Kom och hör våra tre representanters erfarenhet av samarbetet med kommunens äldresektor som har en budget på 395 milj. kr., 264 platser i särskilt boende, 228 500 hemtjänsttimmar samt Träffpunkten Allén och Hallonbergen.

Passa på tillfället att tala om vilka frågor ni tycker är viktiga att driva.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan, helst mail, till margareta.andersson999@gmail.com (ev 070-873 63 93). Sista anmälningssdag 3 september.

Kostnad: 65 kr, som betalas antingen med Swish eller kontant på plats.

Onsdag 11 september

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan till Christer Söderbäck, helst mail, till christer.herman@gmail.com (ev. 070-410 08 37). Sista anmälningssdag 6 september.

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

Torsdag 19 september

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Tema ”Hörsel”– Kenneth Lindmark med bisittare från Hörselskadades Riksförbund (HRF) kommer och föreläser för oss. Han berättar om utprovning, hur man förenklar vardagen för dem som hör dåligt och för närstående. Köpa eller låna hörteknik? Vad är ett audiogram? Stigmatisering och fördomar. Förändringar i hörselvården. Frågor och svar, bl.a. om dina hörapparater. OBS! Tag med dina hörapparater för eventuella finjusteringar, som underlättar din hörsel och användandet av apparaterna. Tänk på att du håller tillbaka framtida försämrings av din hörsel genom att alltid använda hörapparaterna, så att hörselorganen och hjärnan stimuleras.

Tid: 13–15.30.

Anmälan, helst mail till ulla.burman42@gmail.com

(ev 070-759 72 30). Sista anmälningssdag 12 september.

Kostnad: 75 kr, som inkluderar föreläsning, rådgivning och fika, att betalas med Swish eller kontant på plats.

Tisdag 24–onsdag 25 september

Skaldjurskryssning (ett dygn) med Viking Line och Birka Gotland.

På denna kryssning är det fokus på skaldjur. På buffén kommer att finnas allt man kan önska sig i den vägen! I grundpriset, som är 850 kr., ingår del i insideshytt, golvstående sängar samt skaldjursbuffé inklusive efterrätt.

Följande tillval kan göras: Del i ut-sideshytt 160 kr, enkelhytt insides 290 kr, enkelhytt utsides 610 kr, frukost 145 kr, brunch 355 kr. Obligatoriskt bränsletillägg: 40 kr per person.

Tid: Utresa från Vikingterminalen, Stadsgården, samling kl. 16.00, båten går kl. 17.30. Åter dagen efter kl. 14.30.

Anmälan, helst mail, till margareta.andersson999@gmail.com (ev 070-873 63 93). Sista anmälningdag 20 maj.

Kostnad: från 850 kr. En lista över anmälningar med tillval kommer sedan att lämnas till resebyrån ”Charterbuss”, som sköter administrationen av resebevis och fakturering.

Kommande aktiviteter i oktober, datum att notera

Tisdag 1 oktober: tema ”Stress” i Allaktivitetshuset.

Onsdag 9 oktober: PUB-kväll på Selmas krog.

Tisdag 15 oktober: räkafton Vegagatan.

Onsdag 23 oktober: middag Vegagatan, tema ”Vildmarkståget”.

Besparingar tema vid årets årsmöte

Drygt 50 medlemmar deltog vid årsmötet 20 februari i Allaktivitetshuset på Sturegatan. Förhandlingarna leddes av Rolf Lindh med mötessekreterare Carin Milton vid sin sida.

Under punkten Frågestund informerade Margareta Andersson om de besparingar som gjorts eller ska vidtas inom föreningen samt om den planerade utflykten till Värmland med besök på bl.a. Selma Lagerlöfs Mårbacka och Lars Lerins Sandgrund.

Anders Fors beskrev läget för den nyligen introducerade SPF-appen och var även behjälplig med installation av appen.

Vidare informerades om att med-

lemskortet inte längre distribueras via Senioren utan finns att hämta i SPF:s lokal på Vegagatan vid behov.

Efter förhandlingarna serverades kaffe och prinsesstårta. Lotteri med fina vinster avslutade mötet.

Ove G



Rolf Lindh, mötesordförande, Carin Milton, sekreterare samt, vid mikrofonen, Margareta Andersson.

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