



Vart tog sommaren vägen?

AI-genererad bild

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 lämnar vi sommaren

VISST HAR SOMMAREN VARIT HELT OK I ÅR? Ska man klaga så var väl några dagar lite för varma och blåst har det också gjort, som det ju inte är någon nytta med. Då är det bättre att det regnar. Våra utomhusaktiviteter har lockat många till äventyrsgolfen på måndagar och onsdagar, Gröna Stugan har lockat varierande antal medlemmar, mellan 4 och 15, på tisdagarna. Tisdagen 3 september upphör vi med den verksamheten och från vecka 37 (9 september) börjar de vanliga inomhusaktiviteterna i lokalen att fungera. På initiativ av några bouleentusiaster blåstes det liv igen i den mångåriga torsdagsaktiviteten, som ju avsomnade föregående termin p g a för få deltagare. Kul återseende!

I övrigt har vi ju haft ett digert sommarprogram med diverse utflykter, som jag hoppas att ni kunnat ta del av på vår hemsida **www.spf.se/sundbyberg** och i SPF-appen, där det finns utförliga berättelser och foton.

Programgruppen har jobbat på bra och sammanställt ett spännande höstprogram med många roliga aktiviteter, som framgår på följande sidor. Styrelsen har ju också kallat till ett extra årsmöte 19 september, som jag hoppas att många hörsammar. Till denna utgåva kommer att bifogas en aktivitetslista med höstens alla återkommande aktiviteter i lokalen samt bowling, gymnastik m m.

Ginger Jureskog, ordförande

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

Starta bokcirkel?

Finns det intresse för att starta en bokcirkel?

På biblioteket i Signalfabriken finns det möjlighet att låna boken med både nyare och äldre böcker för max 8 personer. Man läser sedan samma bok och träffas i egen regi, t ex i vår lokal på Vegagatan eller bokar ett rum på

biblioteket för att diskutera hur man upplever boken m m.

Om du tycker att det verkar spännande, anmäl ditt intresse, helst via mejl, till kerstin.soderback@gmail.com (ev. 070-565 05 90).





OBS! Det är okej att anmäla sig till samtliga aktiviteter så snart du bestämt vad du vill delta i. Betalning erläggs före sista anmälningssdag när aktiviteten är konfirmerad av ansvarig mottagare av anmälan (gäller inte i de fall betalning kan ske kontant på plats).

Onsdag 11 september

PUB-kväll på restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

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

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

Torsdag 19 september

Möte i Allaktivitetshuset, Stureg. 10.

Extra årsmöte enligt inbjudan 8 augusti i SPF-appen, på hemsidan www.spf.se/sundbyberg och i mailutskick angående höjning av medlemsavgiften för 2025.

Månadsträff på temat ”Hörsel”.

Kenneth Lindmark med bisittare från Hörselskadades Riksförbund (HRF) kommer och föreläser om utprovning, hur man förenklar vardagen för dem som hör dåligt och för närstående. Köpa eller låna hörteknik? Vad är ett audio-gram? 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 försämring av din hörsel genom att alltid använda hörapparaterna så att hörselorganen och hjärnan stimuleras.
Tid: ca 13.00–15.30.

Anmälan, helst mail, till ulla.burman42@gmail.com (ev. 070-759 72 30). Sista anmälningssdag är 12 september.

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

Tisdag 24–onsdag 25 september

Skaldjurskryssning (ett dygn) med Viking Line och Birka Gotland. Sista anmälningssdag var den 20 maj.

Tisdag 24 september, 1 oktober och 8 oktober Stads- och kulturvandringar.

I höst fortsätter vi våra stads- och kulturvandringar i Vasastan. Vi samlas första gången den 24 september kl. 10.00 vid T-bana Odenplan vid statyn ”den sittande pojken”. Vandringen tar ca 1,5 tim. och fortsätter 1 oktober och 8 oktober kl. 10.00. Plats meddelas senare.
Avgift: 50 kr per gång via Swish eller kontant. **OBS! Obligatorisk anmälan inför starten.** Anmäl till Ingegerd Sunesson, tel. 073-905 15 02, eller sunessoninge@ gmail.com

► Program oktober–december

Tisdag 1 oktober

Tisdagsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Vi gästas av Johan Asplund, ansvarig för Teater Bristol, och Tomas Tengmark, ansvarig för Bio Bristol.

Så här beskriver de sig på sina respektive hemsidor:

”Teater Bristol din lokala teater i Sundbyberg. Här erbjuds ett brett utbud av livekultur i form av familjeunderhållning, jazzklubb, musikkvällar och revyer.”

”Bio Bristol – Tomas Tengmark informerar om verksamheten och kommande program, bland annat frukostbio. Förhandstips på höstens och vinterns filmpremiärer, filmfestivaler, filmklubb och helt enkelt det bästa som går att se på stor duk. Sjunk ner i våra sköna biofåtöljer och upplev filmen så som den var tänkt att upplevas.”

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan: till Ulla Burman, helst mail ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmälningdag är 26 september.

Kostnad: 80 kr, som antingen betalas in med Swish eller kontant på plats

Torsdag 3 oktober

Filmstaden Råsunda – filmklipp samt guidad rundvandring.

Vår guide möter oss utanför Portvaktstugan på Greta Garbos väg 3. Vi börjar med fika med kakor och filmklipp i Portvaktstugan. Guiden berättar om Filmstadens rika historia,

där 400 filmer spelades in mellan 1920 och 1973. Därefter går vi en vandring utomhus genom Filmstadens magiska miljöer. Vi går runt och tittar på de åtta filmhistoriska byggnader som är bevarade.

Sugen på lunch efter rundturen? Då finns möjligheten att på egen hand äta lunch i Backstugan.

Tid: Samling i Filmstaden utanför Portvaktstugan, Greta Garbos väg 3, kl. 09.45.

Filmklipp och guidning tar totalt cirka två timmar.

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

Sista anmälningdag är 24 september. Minimum 20 deltagare och max 25.

Kostnad: 270 kr, som sätts in på föreningens plusgirokonto eller swishas senast sista anmälningdag.

Onsdag 9 oktober

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan till Ann-Marie Bergman, helst mail annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningdag är 4 oktober.

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

Tisdag 15 oktober

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, helst mail, till kerstin.soderback@gmail.com, (ev. 070-565 05 90).

Sista anmälningdag är 8 oktober. Max 24 personer, så först till kvarn gäller!

Kostnad: 260 kr inkl. ett glas vin/öl. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Extra glas vin/öl finns att köpa för 25 kr glaset.

Onsdag 23 oktober

Middag i lokalen Vegagatan 22.

Vildmarkståget – en ”resa i ord och bild” – där vi blir guidade av hovmästaren Mårten Dunér och hans medarbetare Yvonne Öhman.

Vi ”reser” på Inlandsbanan i Järnvägmuseets förstaklassvagnar från Stockholm till Gällivare. Häng med! Under resan serveras bubbel, snittar och viltfärsbiffar med tillbehör.

Tid: 17.00.

Anmälan till Margareta Andersson, helst mail margareta.andersson999@gmail.com (ev 0708-73 63 93). Sista anmälningdag är 16 oktober. Max 24 personer, så först till kvarn gäller!

Kostnad: 285 kr inkl. ett glas bubbel, middag, kaffe och kaka. Extra glas vin/öl finns att köpa för 25 kr glaset.

Tisdag 5 november

Vi firar Gustav Adolf-dagen.

Kaffe och en bakelse i lokalen.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan, helst mail, till Eva Forssell, eva.forssell45@gmail.com, (ev. 073-156 36 83). Sista anmälningdag är 31 oktober.

Kostnad: 75 kr att betala med Swish eller kontant på plats.

Onsdag 6 november

PUB-kväll på restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00.

Anmälan till Ann-Marie Bergman, helst mail annmarie.bergman50@gmail.com, (ev. 070-571 89 82). Sista anmälningdag är 1 november.

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

Tisdag 12 november

Tisdagsträff i lokalen, Vegagatan 22. Tema: ”Stress hos äldre”.

Wole från Träffpunkten Hallonbergen gästade oss i våras med en mycket uppskattad föreläsning. Denna gång berättar han om vardagsstress, som äldre lätt kan uppleva. Det kan ju röra sig om en press att passa tider eller att hantera flera saker under en och flera dagar och som kan påverka negativt hur vi mår. I värsta fall kan sådant leda till kognitiv svikt och ett förstadium till demens. Hur kan jag tänka för att hantera bl.a. nämnda beslutssituationer, så att jag inte känner press och stress?

Tid: 13.00–15.00

► Program oktober–december

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

Kostnad: 70 kr, som betalas in med Swish eller kontant på plats.

Tisdag 19 november

Modeträff hos Irenes Shop, Sturegatan 25.

Garderoben kanske behöver förnyas inför advent, jul och nyår? Då har du chansen här! Vi har butiken för oss själva, blir serverade bubbel och tilltugg. Varurabatt kommer vi också att få!

Tid: 18.00.

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

Sista anmälningssdag är 14 november. Antalet är begränsat till 10 personer, så först till kvarn gäller.

Tisdag 26 november

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Vi gästas av Vokalensemblen Stämgaaffeln och så här beskriver de sig själva och konserten:

”Vokalensemblen Stämgaaffeln består av fyra tjejer som tillsammans skapar magi med bara röst och kropp. Vi sjunger fyrstämmig a cappella-sång och budskapet med musiken förstärks med rytmik och koreografi. Den 26 november sjunger vi in vintern och julens alla härligheter, vi bjuder på en

blandad repertoar med både klassiska julsånger och nyskriven musik! Varmt välkomna!”

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan, helst mail, till [ulla](mailto:ulla.burman42@gmail.com).

[burman42@gmail.com](mailto:ulla.burman42@gmail.com) (ev. 070-759 72 30). Sista anmälningssdag är 20 november.

Kostnad: 200 kr, som betalas med Swish eller kontant på plats.

Fredag 6 december

Jullunch på Grillska gymnasiet, Lindhagensgatan 124B.

Vi blir serverade: glögg, förrätt – tre sorters sill, kall- o varmrökt lax, samt knäckebröd med potkäs, varmrätt – smörstekt torsk med grönärtspuré, sandfjordssås och dillstuvad potatis eller timjanbakad grissida med kryddpepparsås, selleripuré, krispig grönkål och brysselkål – dessert, kaffe med chokladtryffel. Allt detta för 260 kr!

Alkoholhaltiga drycker till maten, hembakt bröd och godsaker att ta med hem betalas på plats.

Färdbeskrivning: T-bana till Stads-hagen, buss 56 mot Hornsberg till Strandbergsgatan, därefter ca 180 m promenad till Grillska.

Tid: 11.30.

Anmälan till Kerstin Söderbäck, mejl kerstin.soderback@gmail.com (ev. 070-565 05 90), senast 27 november. Tala om vilken huvudrätt som önskas, torsk eller grissida.

Kostnad: 260 kr, att betala med Swish

eller till plusgirokontot i samband med anmälan.

Onsdag 11 december

Utflykt till Wira Bruk med visning och julbord. Inbjudan kommer i oktober med mail, på hemsidan och i SPF-appen.

Tisdag 17 december

Gingers Glögg.

Vi firar Lucia med julglögg enligt tradition. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller

Tid: 13–15 i lokalen, Vegagatan 22.

Anmälan: till Ginger Jureskog, helst mail gch.jureskog@gmail.com, (ev. 070-776 04 76). Sista anmälningssdag är 10 december.

Kostnad: 150 kr, som betalas med Swish eller kontant på plats.

Viktigt om föranmälan!

Din föranmälan 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.

Messingsbruk och lunchkryssning

För att kunna delta i resor där ett större antal resenärer krävs, har vi startat ett samarbete med tre SPF-föreningar i Solna, Solrosen, Brunnsviken och Skytten. Den 7 augusti anordnade SPF Solrosen en utflykt som vi gavs möjlighet att delta i. Vi var sju ”Sundbybergare” som nappade på erbjudandet och som fick en härlig dag med besök i Skultuna Messingsbruk. Efter ett par timmars egen utforskning av bruket och flera butiker fick vi göra en båtutflykt med lunch på Mälaren.

Skultuna Messingsbruk grundades av Karl IX 1607 och ligger sedan dess i en förtrollande dalgång längs Svartån där Västmanland är som vackrast. I dag är Skultuna ett av de mest besökta turistmålen i landskapet med över 150 000 besökare per år.

I över 400 år har Skultuna tillverkat metallföremål av högsta kvalitet. Bruket är i dag ett av de äldsta företagen i världen och fortfarande leverantörer till svenska kungahuset.

Anders Fors



*Presentshopen
presenterar
brukets
produktutbud.*

Nästa medlemsblad, nr 4-24, utkommer 11 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