



Våra medlemmar njöt på årets Seniorkollo. Vill du läsa mer om årets Seniorkollo, kolla vår hemsida eller SPF-appen!

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.

Sommaren är kort...

DEN SÅNGRADEN KAN MAN VÄL VERKLIGEN STÄMMA IN I DENNA SOMMAR. Maj och juni bjöd på kyla och blåst, juli på en och annan tornado och sedan en tid med sol och värme och blåst. Augusti har bjudit på rejäla regnskurar och däremellan solsken. Nu får vi se vad september har att erbjuda?

Våra sommaraktiviteter har fungerat hyfsat bra. Allra bäst fungerar äventyrsgolfen som engagerat ett tiotal medlemmar per gång och på Gröna Stugan har vi väl varit som mest 14 men ibland bara tre medlemmar. Vet ej om man ska skylla på vädret eller ...? Bouleverksamheten vi försökte dra igång misslyckades tyvärr.

Nu får vi se fram emot höstens program som innehåller ett rikt utbud. Kryssa för det du är intresserad av och anmäl dig snarast så du inte missar något som du vill delta i!

Vi ses!

Ginger Jureskog, ordförande

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

Påminnelser avseende september 2025.

För detaljer se Medlemsbladet 2/25, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Tisdag 2 september, 7 oktober och 4 november.

Matlag för män. Påminnelse om lediga platser till 7/10 och 4/11!

Under mars 2025 genomfördes på prov "Matlag för män". Det utföll så bra att planen är att erbjuda tre tillfällen i höst. Syftet är att män i vår förening ska träffas och lära känna varandra samtidigt

som man tillreder en enklare lunch, som sedan avnjuts tillsammans. Detta under ledning av vår coach, Wole, som dessutom erbjudit sig att sköta inköpen.

Tid och plats: kl. 10–13 i Träffpunktens lokaler i Hallonbergen, Lötsjövägen 6.

Anmälan: helst mail till Christer Söderbäck christer.herman@gmail.com (ev 070-410 08 37), senast 7 september.

Antal deltagare per tillfälle är max fem, så först till kvarn gäller! Tala om i anmälan vilket av tillfällena du föredrar och ev. allergier.

Kostnad: Självkostnadspris för lunch+måltidsdryck, som betalas i kassan på Träffpunkten.

Tisdag 9 september

Bussutflykt till Avesta Art och Västans Hembysgdsgård.

Sista datum för anmälan var **1 augusti**.

Onsdag 10 september

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 5 september.

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

Tisdag 16 september

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Wole, som de flesta känner till, har förkovrat sig i **Fingermetoden** och det kommer han att dela med sig av till oss. Forskning visar att vår livsstil kan påverka risken för demens. Fingermetoden handlar om hälsosam mat, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och koll på värden.

Tid: kl. 13-15.

Anmälan: helst mail till ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmälningsdag är 10 september.

Kostnad: 120 kr, som inkluderar föreläsning, kaffe och smörgås. Lotteri blir det också. Betalning till plusgiro, Swish eller kontant på plats (OBS jämna pengar i så fall).

Torsdag 18 september

Bussutflykt till Åland i skördetid med Eckerölinjen.

Sista datum för anmälan var den 4 juli och utflykten är FULLBOKAD

Ny programpunkt i september:

Torsdag 25 september

Vill du lära dig spela Canasta? Christina och Kent Sahlsten är Canasta-fantaster och vill gärna samla ett gäng som gillar att spela kort i allmänhet och Canasta i synnerhet. Kom till lokalen på Vegagatan 22 kl. 13, så får vi en introduktion i detta fantastiska kortspel.

Anmälan: helst mail till kent.sahlsten@hotmail.com eller 070-237 98 51.

Tisdag 30 september

Konstskning i T-banan med efterföljande smörrebröd på Nybroe i Östermalmshallen.

Välkommen på en konstvisning under jord och i rasande fart. Vi får uppleva några av Stockholms fantastiska tunnelbanestationer och de konstverk som skapats av kreativa sinnen. Upptäck ett Stockholm som du säkert passerat många gånger men kanske aldrig riktigt gett uppmärksamhet. En intressant, rolig och tänkvärd visning. Vi kommer lära känna de konstnärliga utsmyckningarna på följande sex stationer: Sundbyberg, Rådhuset, Kungsträdgården, T-centralen, Stadion och Östermalmstorg

Tid: Samling nere på perrongen vid Sundbybergs Centrum kl 12.45. Turen tar ca 2 timmar (13-15) och därefter är bord bokade på Nybroe Smörrebröd i Östermalms Saluhall kl 15.30.

Anmälan: helst mail till Yvonne Öhman, nonne.ohman@gmail.com (ev 072-321 10 31). Tala om om du önskar avsluta utflykten på Nybroe Smörrebröd. Antal deltagare min 12 och max 15. Sista datum för anmälan är 23 september.

Kostnad: Den guidade turen i T-banan kostar 125 kr. Betalning i samband med anmälan. SL-biljetten betalar man själv. På Nybroe är vi erbjudna en rabatterad meny med tre olika smörrebröd inkl. ett glas bubbel/öl till en kostnad av 300 kr., som betalas av var och en på plats.

Program oktober–december 2025

OBS! Betalningar sker till föreningsens plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swishnummer 1233821394 i de fall inte annat anges.

Onsdag 1 oktober

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 25 september.

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

Tisdag 7, 14 och 21 oktober

Stads- och kulturvandringar.

Höstens stads- och kulturvandringar kommer att gå i Adolf Fredriks församling. Vi träffas första gången den 7 oktober kl. 10 vid T-bana Rådmansgatan uppgång Handelshögskolan. Följande datum är 14/10 och 21/10. Efter varje avslutad vandring meddelas mötesplats för nästkommande vandring. Vandringen tar ca. en och en halv timme.

Kostnad: 50 kr per gång.

Anmälan: till Ingegerd Sunesson, 073-905 15 02, mail lasse.ingegerd@outlook.com

Tisdag 7 oktober

Är du intresserad av AI, vad AI kan göra och hur vi kan dra nytta av AI?

Vi har engagerat föreläsaren **Jerker Pettersson**, som sedan 1992 äger och driver Staxo AB. Han har över 40 års

erfarenhet inom Tech-branschen och är ständigt nyfiken på framtiden, trendspare och AI-praktiker. Jerkers föredrag är uppdelat i två delar (40+30 min) och omfattar: vad är AIO, lite kort om tekniken, samt vad AIO kan göra.

Tid och plats: Vegagatan 22 kl 14–16. OBS! Tiden!

Anmälan: helst via mail till Göran Svensson, goran.ebeso@gmail.com (ev. 070-719 30 35) senast 30 september.

Kostnad: 250 kr, betalas senast sista anmälningssdatum.

Onsdag 8 oktober

Historiska vingslag och tidlös charm – en dag på Flygvapenmuseum och Gamla Linköping.

07.00–07.45 Avfärder: **Solna:**

Bergshamra vid ICA 07.00, Solna C (Korv Ingvars) kl. 07.15. **Sundbyberg:** Vegagatan 22 kl. 07.30, Hallonbergens C kl. 07.45.

09.15–10.00 Nyköpingsbro: Förmiddagsfika – kaffe och smörgås.

11.15–13.15 På visningen ”Upptäck flygvapenmuseum” får du besöka fem platser på museet och se smakprover av de olika utställningarna. Vi rör oss från de allra första flygningarna till kalla krigets topphemliga spaningsuppdrag. Efter finns tid att gå runt själv och upptäcka.

13.15–14.00 Lunch på museet som inkl. varmrätt, smör, bröd, sallad, kaffe på maten.

14.15–15.30 Gamla Linköping är ett charmigt friluftsmuseum där du kan uppleva hur en svensk småstad såg ut förr i tiden, promenera bland kullerstens-



gator, besöka hantverksbutiker och titta in i historiska hem och skolor. Området bjuder på en tidsresa med bevarad arkitektur, interaktiva utställningar och autentiska miljöer. Besök den 50-talsinspirerade snabbköpsbutiken – Cloetta.

15.30 Hemresa. Dryck och frukt delas ut på bussen inför hemfärd.

18.00–18.45 Åter i **Sundbyberg**:

Hallonbergens C kl. 18.00, Vegagatan 22 kl. 18.15, **Solna**: Solna C (Korv Ingvars) kl. 18.30, Bergshamra (ICA) kl. 18.45.

Pris: 1 195 kr (min 30 deltagare, max 49). Priset inkluderar allt enligt programmet ovan.

Anmälan: tidigast 25 augusti, senast 12 september helst mejl margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel. 070-873 63 93). Uppge namn, tel., vilken SPF förening du tillhör, upphämningsställe samt ev. matavvikelser.

Betalning: senast 12 september till SPF Sundbyberg Plusgiro eller Swish

Frågor: Kontakta Margareta Andersson 070-873 63 93.

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

Måndag 13 oktober (åter tisdag 14 oktober)

Skaldjurskryssning Viking Line / Birka Gotland.

Sista anmälningdatum var 13 augusti.

Onsdag 22 oktober

Räkafton i lokalen

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

Tid: kl. 17.

Anmälan: helst mail kerstin.soderback@gmail.com, (ev 070-565 05 90). Sista anmälningssdag är 16 oktober. Max 24 personer, så först till kvarn gäller!

Kostnad: 280 kr inkl. ett glas vin/öl. Betalas med Swish eller kontant på plats. Extra glas vin/öl finns att köpa för 25 kr glaslet.

Tisdag 4 november

Gustav Adolfsdagen firas med kaffe och bakelse i lokalen.

Tid: 13–15.

Anmälan: helst mail till eva.forssell45@gmail.com. ev.073-156 36 83). Sista anmälningssdag är 28 oktober.

Kostnad: 85 kr att betala med Swish eller kontant på plats.

Onsdag 5 november

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 30 oktober.

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

Tisdag 18 november

Månadsträff i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Vi gästas av **Mikael Edfeldt**, en av Sveriges mest välrenommerade och populära underhållare. Ur den digra repertoaren bjuder Mikael på: **Lasse Berghagen: människan, livet och musiken.**

Berättarföreläsningen är en hyllning

► Program oktober–december 2025

till den folkkära artisten. Mikael tar publiken med på en resa genom Lasses liv, där han delar med sig av anekdoter om hans tid som artist, programledare och låtskrivare. I föreställningen spelar Mikael många av Lasses mest älskade låtar, som Teddybjörnen Fredriksson och Stockholm i mitt hjärta. Varje låt åtföljs av historier som ger en djupare inblick i hur dessa klassiker kom till och vad de betydde för Lasse själv och för den svenska musikkulturen.

Tid: 13.30–15.30. **OBS tiden!**

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

Kostnad: 250 kr som antingen betalas in med Swish eller kontant på plats.

Torsdag 20 november

Modeträff Irenes Shop på 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: kl. 18.

Anmälan: helst mail till margareta.andersson999@gmail.com (ev 070-873 63 93). Sista anmälningssdag är 13 november. Antalet är begränsat till 10 personer, så först till kvarn gäller.

Tisdag 25 november

Besök på VRAK-museet på Djurgården.

Vrakmuseet är ett unikt museum, som fokuserar på Östersjöns rika kulturarv av skeppsvrak och använder digital teknik för att berätta historien bakom vraken,

medan de får vara kvar på sjöbotten. I entréavgiften ingår också fem andra utställningar:

Plats: VRAK-museet, Djurgårdsstrand 17, nära Vasamuseet.

Resväg: Spårvagn 7 eller buss 69 till station Gröna Lund, gå 'bakåt' mot Vasavarvet.

Tid: Samling i entrén kl. 11.15 inför visning som börjar kl. 11.30. Det finns kafeteria i museet, där vi samlas efter avslutad visning och egen tid.

Anmälan: sker helst via mail till Göran Svensson, goran.ebeso@gmail.com (ev 070-719 30 35) senast 18 november.

Kostnad: Entré 185 kr, som betalas i förskott till föreningen.

Söndag 30 november

Julmarknad i Mariefred med julbord på Slottspaviljongen.

På första advent, söndagen 30 november, finns den ståtliga granen på plats på Rådhusorget där också den traditionella julmarknaden hålls. Torget fylls med allt från ätbart till hantverk, julgranar, hudvård och julpynt. Slottspaviljongen är en restaurang mitt emellan Grips-holms Slott och Mariefreds mysiga stadskärna.

Program och hålltider framgår av faktabladet (hemsidan och i SPF-appen)

Avresa med början kl. 09.50 och åter på hemorten senast kl. 17.10

Pris per person: 975 kr.

Anmälan: till hemtillingrid@gmail.com tidigast den 2 oktober och senast den 3 november. Ange namn, telefonnummer, vilken SPF-förening du tillhör samt avreseplats du vill åka från.

Betalning o övrig info, vänligen se faktabladet.

Fredag 5 december

Jullunch på Grillska gymnasiet, Lindhagensgatan 124B.

Vi blir serverade: glögg, Förrätt – tre sorters sill, kall- o varmrökt lax, knäckebröd med potkäs, Varmrätt – fisk eller kött. Dessert – kaffe med chokladtryffel för endast 285 kr!

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

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

Tid: 11.30.

Anmälan till kerstin.soderback@gmail.com (ev 070-5650590) senast 26 november. Tala om i anmälan, om du vill ha fisk eller kött till huvudrätt.

Kostnad: 285 kr att betala i samband med anmälan.

Tisdag 16 december

Gingers Glögg

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

Tid: 13–15 i lokalen på Vegagatan 22.

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

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

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 anmälningssdatum, men vänta inte för länge – antal platser är ibland begränsat.

Betalning ska vara föreningen till handa före sista anmälningssdatum. 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 4-25, 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 **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