



Rapport från KPR (Kommunala Pensionärsrådet)

Fem gånger om året möter vi i SPF och PRO politikerna och tjänstemännen i Kommunala Pensionsrådet. Här är några av de ärenden vi haft synpunkter på:

- Trygghetsboendet i Hallonbergen togs på nyåret över av fastighetsbolaget Balder. Nu i höst har kommunen dragit in värdinnan, trots de boendes protester.
- Enligt äldrenämndens verksamhetsplan ska fler demenssjuka få hemtjänst istället för särskilt boende.

- Inför vintern efterlyser vi i år liksom tidigare år bättre snöskottning vid övergångsställen och busshållplatser.
- Kommunen har ett barnperspektiv vid sin planering. Det behövs också ett äldreperspektiv.
- Till sist en positiv – om än sen – nyhet: Från och med oktober begärs utdrag ur belastningsregistret vid nyanställningar i hemtjänsten och på äldreboende.

Anna-Stina Atterday, Ulf Björklund, Ove Gustavsson

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.

Program januari–februari 2026

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

Torsdag 8 januari

Besök på Nationalmuseum och utställningen ”Hanna Hirsch Pauli”.

Vill du titta på utställningen ”Konsten att vara fri” på Nationalmuseum? Hanna Hirsch Pauli är en av de mest välkända av okända målare inom nordisk konst från sekelskiftet 1900. Utställningen visar över 130 verk.

De som vill träffas i museets Restaurang kl 16 och äter något, var och en betalar. Sedan går vi in och tittar på utställningen på egen hand, dvs ingen guide.

Kostnad: Fri entré mellan kl 17-20.00

Anmälan: helst mejl till kerstin.soderback@gmail.com (ev 070-565 05 90) senast måndag 5 januari. Ange om du även vill gå med till restaurangen.

Tid: kl 16.00 (Restaurangen), kl 17.30 (endast museet)

Påminnelser avseende november–december 2025.

För detaljer se Medlemsbladet 3-24, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Tisdag 18 november Månadsträff i Allaktivitetshuset.

Tisdag 25 november Besök på VRAK-muséet.

Söndag 30 november Julmarknad i Mariefred. Fullbokad!

Fredag 5 december Jullunch på Grillska gymnasiet.

Tisdag 16 december Gingers Glögg.

Tisdag 13 januari (Tjugonde- dag jul/Tjugondag Knut)

Knutmasso i Gimo är en traditionell och färgsprakande maskeradfestival som firas årligen, i samband med tjugondag Knut. Deltagarna klär sig i kreativa och humoristiska dräkter. Ett stort karnevalståg går genom bruksgatan. Knutmasso har rötter som sträcker sig över 150 år tillbaka.

Dagens program (för mer detaljer se hemsidan och SPF-appen).

Avfärd: Mellan kl 11.45 - 12.30 beroende på avreseplats, Sundbyberg/Solna.

kl 14.00-15.00 Guidning Knutmasso muséet i Gimo

kl 15.15-15.45 Guidning Gimo Herrgård

kl 16.00-17.30 Tvårätters middag i den stämningsfulla matsalen med anor från 1700-talet.

kl 18.00-19.15 Knutmasso karneval

Åter på hemmaplan kl 20.45 - 21.30

Kostnad: 1 265 kr (min 25 deltagare, max 50).

Anmälan: helst via mejl till margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 070-873 63 93) **tidigast 11 november, senast 14 december.** Uppge namn, telefon, vilken SPF förening du tillhör, upphämningsställe samt eventuella matavvikelser. Betalning senast 16 december till SPF Sundbyberg Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 1233821394. I priset ingår allt enligt programmet ovan.

Frågor: Kontakta Margareta Andersson 070-873 63 93.

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

Onsdag 14 januari

PUB-kväll på Restaurang Selmas,

Fredsgatan 17

Tid: kl 16.00.

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningssdag är 8 januari.
Kostnad: Rabatterade "after work" priser på både mat och dryck. 10% på all mat.

Onsdag 21 januari

Månadsträff i Gamla Folkets Hus, Sturegatan 12.

Vi gästas av Jakob Wikström, hudläkare på KS/KI. Temat på föreläsningen är "Kroppens största organ och den åldrande huden". Det handlar om åldersförändringar i huden, godartade och elakartade samt hur man "navigerar" i vårdapparaten.

Tid: kl 13-15.00.

Anmälan: helst mail till ulla.burman42@gmail.com (ev 070-759 72 30). Sista anmälningssdag är 15 januari

Kostnad: 220 kr, som inkluderar föreläsning, kaffe och smörgås. Betalas med Swish eller kontant på plats (OBS jämnas pengar i så fall).

Tisdag 3 februari

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

Träffen börjar med en introduktion till AI och här har vi engagerat våra egna förmågor Göran Svensson och Anders Fors. Därefter blir det individuell träning på egen smartphone, både från färdiga frågeställningar, men även utifrån egna önskemål och idéer.

Förutsättningen för deltagande är att var och en laddat ner appen ChatGPT och det gör man från App Store (Iphone) eller från Google Play (Android).

Tid: kl 13-15.00 Max antal är 20.

Anmälan: helst via mail till, goran.ebeso@gmail.com (ev 070-719 30 35) senast 28 januari.

Kostnad och betalning: kostnaden är 120 kr och betalning sker med Swish i förväg eller på plats.

Tisdag 17 februari

Fettisdagen Vi äter semla, fikar och umgås dagen till ära.

Tid: kl 13-15.00

Anmälan: helst mail till eva.forssell45@gmail.com, (ev 073-156 36 83). Meddela ev matallergi vid anmälan. Sista anmälningssdag 12 februari.

Kostnad: 80 kr. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Onsdag 18 februari

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid: kl 16.00.

Anmälan: helst mail till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82). Sista anmälningssdag är 12 februari.

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

Ett begränsat antal biljetter till Stadsteatern och Dramaten kommer att mailas ut under januari-februari.

Inbjudan avser antingen genrep på Stadsteatern (gratis) eller biljetter till Dramaten (ordinarie föreställning och ordinarie pris).
Håll utkik!

Några datum att reservera i kalendern mars-april

Onsdag 4 mars – årsmöte

Lördag 18 april **OBS nytt datum!** –

Uppsala med lunch och konsert av OD

Nästa medlemsblad, nr 1-26, utkommer 12/1 och omfattar mars-maj 2026.

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