



Sommaren smyger in vid Lötsjön.

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 (sommarestängt 15.6–31.8)

Redaktör och ansvarig utgivare: Ginger Jureskog.

Vi blickar framåt...

MYCKET HAR HÄNT SEDAN FÖRRA MEDLEMSBLADET UTKOM. Bland annat hade vi ett mycket välbesökt årsmöte i början av mars, där jag blev omvald till ordförande för ytterligare ett år och det tackar jag för.

Vi fick också två nya medlemmar i styrelsen, som ordinarie Birgitta Lind och som ersättare IngaLill Thorin. Ulla Burman, som varit styrelsemedlem sedan 2013, avtackades med blommor och avgående vice ordföranden Ulf Björklund avtackades med choklad vid senare tillfälle.

Nu riktar vi in oss på en härlig sommar med diverse utomhusaktiviteter med början 4 maj då bangolven kommer i gång på måndagar och onsdagar kl.10, på tisdagar kl. 11 ses vi vid Gröna Stugan för en smörgås och fika med början 5 maj. Några medlemmar har önskat att vi ska återuppta boulespelet på Golfängarna på torsdagar kl. 10, men intresset var svagt när vi senast testade. Mejla till föreningen om du är intresserad så får vi kanske ihop ett gäng.

Som framgår av följande sidor har Programgruppen arbetat fram en massa roliga aktiviteter för sommaren fram till och med september. För en del aktiviteter är tyvärr deltagarantalet begränsat, så min uppmaning är att anmäla sig snarast om man är intresserad och avboka om förhinder dyker upp. Då blir någon glad som finns på en väntelista.

Hoppas vi ses på någon aktivitet!

Ginger Jureskog, ordförande

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

Rapport från KPR: Äldreombudet läggs ned

Äldreombudet, som funnits sedan 1999, har nu lagts ned. Kommunen menar att äldrelots, demensstödjare och träffpunkter numera har tagit över funktionen. Under våren ska dessutom ”invånardialoger” startas på Träffpunkt Allén och Träffpunkt Hallonbergen, där man ska ta emot frågor och synpunkter från Sundbybergs seniorer.

Frågan har diskuterats och utretts sedan i somras. Både SPF och PRO har varit emot nedläggningen. Äldreombudet har varit en oberoende länk mellan kommunen och de äldre. Nu har den alltså försvunnit.

*Anna-Stina Atterday, Ove Gustavsson,
Birgitta Lind*



Påminnelser avseende evenemang i maj.

För detaljer se Medlemsbladet 1-26, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Tisdag 5 maj: Brott och straff i Gamla stan. Fullbokat.

Onsdag 6 maj: Provnings av bubbel "äkta och oäkta". Fullbokat.

Tisdag 19 maj: Enköpings parker, Westerlundska gården, Härkeberga k:a. Fullbokat.

Onsdag 20 maj: PUB-kväll på Restaurang Selmas.

Söndag–tisdag 24–26 maj: Kryssning till Höga Kusten.

Måndag-onsdag 1–3 juni

Bussresa till Kosta med glaskonst, hyttill och utflykt i Vilhelm Mobergs spår.

Anmälningstiden var 2 mars–28 april och resan är fullbokat.

Avresa: måndag 1 juni kl. 08.00 från ICA Bergshamra, 08.15 från Vegagatan och 08.30 från Solna centrum. För detaljer se "Resor" på hemsidan eller i SPF-appen.

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

Lördag 6 juni, nationaldagen och fredag 20 juni, midsommarafton.

Som traditionen bjuder så 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, gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76), så vi vet hur många bord och stolar vi ska ta fram. Vill du hjälpa till med det är du välkommen lite tidigare. Vid regnväder sitter vi inomhus.

Kostnad: 50 kr, att betalas i förskott till plusgirokontot eller via Swish i samband med bekräftelse på anmälan.

Tisdag 23 juni–tisdag 30 juni

Bussresa till Lofoten. Arrangerad av SPF Solrosen Solna. Resan är fullbokat. För detaljer se "Resor" på hemsidan eller i SPF-appen.

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

Onsdag 15 juli

Dagsutflykt till Mariefred.

Båtresa med "S/S Mariefred" Stockholm–Mariefred. På båten finns möjlighet att köpa mat och dryck.

Tid och plats: Samling på kajen vid Klara Mälarstrand senast kl. 09.30.

Kl. 13.30–15.45 egen tid i Mariefred med möjlighet till lunch, shopping eller bara avkoppling,

kl. 15.45 Samling vid museijärnvägen för transport till Läggesta, följt av en kort promenad ca 350 m till tågstationen "Läggesta nedre", kl. 17.27 avgång från "Läggesta nedre" till Stockholms C (restid 42 minuter).

▶ Program juni–september 2026

Anmälan, helst mail, till kent.sahlsten@hotmail.com eller sms till 070-237 98 51, senast 22 juni. Antal deltagare 10–20.

Kostnad, 606 kr, täcker in resorna med båt, museijärnväg samt hemresa med tåg Läggesta–Stockholms central.

Betalas i förskott till plusgirokontot eller via Swish i samband med bekräftelse på anmälan.

Lunch på egen hand i Mariefred. Tips bl. a Gripsholms Wårdshus, Slottspaviljongen (nära museitåget) eller Café Blå Katten, som även har en trevlig uteservering

Färdbeskrivning: Tunnelbana till Rådhuset (uppgång Hantverkargatan), byt till buss nr 3 och åk till Stadshuset. Gå till Klara Målarstrand, där båten ligger (tar ca 3 min).

Onsdag 5 augusti

LUMA-fabriken i Hammarby sjöstad – en guidad tur.

Välkomna till en guidad tur i Luma Glödlampsfabrik (numera nedlagd). Fabriken har funnits sedan 1930 och verksamheten pågick fram till 1977. Vi gör också ett besök, om det är tillgängligt, i glasrummet högst upp i byggnaden, där vi har en fantastisk utsikt över Stockholm. I början av 2000-talet renoverades Lumafabrikens byggnader och gavs namnet Luma Park. Byggnaderna är k-märkta.

Tid och plats: Samling kl. 11.30 vid ingången till fabriken, Lumaparksvä-

gen 7. Visningen beräknas ta en och en halv timme.

Färdväg: Ett tips om färdväg är att ta tvärbanan från Sundbyberg till Hammarby Sjöstad och stiga av vid hållplats ”Luma”. Återresan kan ske antingen

med tvärbanan eller med färjan Emelie från ”Luma”-bryggan till Nybrokajen, kostnad 60 kr.

Anmälan, helst mail, till Yvonne Öhman nonne.ohman@gmail.com (ev 072-321 10 31), senast 31 juli. Tala om ifall du önskar delta i efterföljande lunch. Största antal deltagare är 20.

Kostnad: 200 kr för den guidade visningen att betalas i förskott till plusgirokontot eller via Swish i samband med bekräftelse på anmälan.

Lunch: Efter guidningen finns möjlighet att äta lunch på Eatery, som ligger i samma hus. Den betalas i så fall av var och en.

Tisdag 11 augusti

Bussutflykt till trästaden Nora och Nostalgebyn.

Upptäck Nora under en tur på gator med tidstypiska hus, kullersten och skvallerspeglar. Sedan staden fick sina privilegier år 1643 har mycket bevarats – här möter du en unik trästad från 1700- och 1800-talen. Under vandringen får du ta del av berättelser om järnvägen, de stolta bergsmännen och några av stadens mest minnesvärda personlig-

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.



heter. Mitt i Nora väntar en alldeles speciell tidsresa. På Göthlinska gården får du uppleva hur livet kunde gestalta sig i en borgarfamilj runt sekelskiftet 1900. Huset, som donerades till staden av yngsta dottern Ingrid 1961, står kvar precis som då – som om familjen just lämnat rummen.

Avresa: från Bergshamra, ICA-butiken kl. 08.00, från Solna Centrum Korv-Ingvars kl. 08.15, från Sundbyberg Vegagatan 22 kl. 08.30.

Kl. 10.15: Förmiddagskaffe med smörgås serveras på Café 2 skator. Vid ankomst till Nora delas gruppen upp på två. Den ena börjar med en guidad tur i Göthlinska gården, medan den andra får en guidad stadspromenad. Kl. 13.00: Gemensam lunch serveras på Nora Stadshotell. Efter lunch stadspromenad för grupp ett och för grupp två blir det Göthlinska gården.

Kl. 15.30: Avresa från Nora och på vägen hem gör vi ett stopp i Nostalgibyn, där möjlighet till fika finns. Vi beräknar att vara åter i Solna ca. kl. 19.00.

Kostnad: 1.195 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. kaffe och kaka, besök och guidningar enligt programmet.

Anmälan, tidigast 4 juni, senast 10 juli, till Ingrid Andersson, helst via mejl hemtillingrid@gmail.com (alt. 0708-28 86 97). Uppge namn, telefonnummer, vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt ev. matavvikelser.

Betalning: senast 14 juli till SPF Solrosens pg-konto 430 70 15-0.

Frågor: kontakta Ingrid Andersson, tel. 0708-28 86 97.

Detta är ett samarbete mellan SPF Solrosen, Brunnsviken och Sundbyberg. Researrangör: Resekompaniet i Eskilstuna AB.

Torsdag 20 augusti

Äntligen är surströmmingen tillbaka!

Vi äter en traditionell strömmingsmåltid bestående av strömming, mandelpotatis, hårt och mjukt tunnbröd, Västerbotensost, smör, gräddfil och lök. Avslutas med kaffe och kaka.

Tid och plats: Vi träffas på Vegagatan 22, kl. 16.00.

Anmälan, helst mail, till Yvonne Öhman nonne.ohman@gmail.com (ev. 072-32110 31) senast den 13 augusti. Max 20 personer, först till kvarn gäller!

Kostnad: 200 kr att betalas i förskott till plusgirokontot eller via Swish i samband med bekräftelse på anmälan.

Medtages: egen dryck i valfri styrka att förtäras.

Söndag–fredag 23–28 augusti

Resa till Baltikum och Kuriska näset.

Bara tvärs över Östersjön ligger våra grannländer i Baltikum. Från Sverige kryssar man lätt dit med snabba färjor och ofta stannar man bara en dag. Men här finns så oändligt mycket att utforska att vi gärna vill ta dig med på en längre tur genom Litauen och Lettland.

Vi möts av gammalt och nytt, färgstarkt och annorlunda när Baltikum tar emot oss. Här besöker vi förutom

▶ Program juni–september 2026

två huvudstäder även det spännande Kuriska näset, en 100 km lång landtunga av sand som är delad mellan Litauen och ryska Kaliningrad-enklaven, samt Baltikums mest storslagna slott, Rundale.

Baltikum har fått sitt namn efter sin belägenhet vid Östersjön, som förr kallades Baltiska havet. Det är också namnet på en dröm som faktiskt blivit verklighet. Tre små länder höll på att försvinna, men återuppstod efter mer än 50 år av sovjetiskt styre. Redan från slutet av 1200-talet har det bott svenskar längs Baltikums kuster. Riga var under stormaktstiden en av de största städerna efter Stockholm. Passa på att besöka dem nu innan anpassningen till övriga Europa gör dem alltmer lika våra städer!

Avresa 23 augusti från Bergshamra, ICA-butiken, kl. 17.15, Sundbyberg, Vegagatan, kl. 17.30, Solna C, Hotellgatan, kl. 17.45.

Åter 28 augusti ca kl. 18.30–19.00.

Kostnad: 13 990 kr.

Programmet i detalj, se ”Resor” på hemsidan eller i SPF-appen.

Anmälan, helst mail, till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se Om du inte kan mejla, skicka SMS till Eva Eliasson, tel. 070-292 08 61 tidigast 13 april, senast 15 juni.

Resan anordnas i samarbete med SPF Brunnsviken, SPF Solrosen och SPF Sundbyberg samt Högbergs bussresor. Fakturering hanteras av Högbergs Bussresor. (Resegaranti är ställd enligt lag.)

Onsdag 9 september

Det Nya Stockholm – Södra delen. Följ med på en trevlig förmiddagsresa med Ekman Buss under ledning av en auktoriserad Stockholmsguide.

Flera områden i vår stad genomgår omfattande förändringar. Industriområden blir attraktiva bostads- eller kontorsområden. Vi guidas genom spännande Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Årsta, Hammarby Sjästad, Hammarbyhöjden, Björkhagen, Kvarnholmen och mycket mer längs vägen! Turen tar ca tre timmar.

Avresetider: Bergshamra (Ica butiken) kl. 08:30, Solna C (Korv-Ingvars) kl. 08:45 och Sundbyberg (Vegagatan) kl. 09:00.

Anmälan, tidigast 18 augusti, senast 3 september, till SPF Solrosens expedition solrosensolna@spfseniorerna.se eller telefon: 08-83 74 63 (ti och to kl. 10–12). Min. 35 personer, max 55.

Uppge namn, telefonnummer, vilken SPF-förening du tillhör samt upphämtningsställe.

Kostnad: 580 kr. I priset ingår auktoriserad Stockholmsguide i bekväm Ekman-buss samt bussfika.

Betalning till Solrosens pg-konto 430 70 15-0 direkt efter bekräftad anmälan.

Frågor: kontakta Ingrid Andersson, hemtillingrid@gmail.com eller 0708-28 86 97.

Detta är ett samarbete mellan SPF Solrosen, Brunnsviken och Sundbyberg. Researrangör: EkmansBuss.

Onsdag 9 september

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17.

Tid: 16.00–18.00.

Anmälan till Ann-Marie Bergman, helst mail 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.

Söndag–onsdag 13–16 september

Kryssning till Polen/Gdansk och Visby med Viking Line / Birka Gotland.

Inbjudan mailades till medlemmarna 5 mars och anmälningsstiden var 5 mars–10 april.

Samling avresedagen söndag 13 september i Vikingterminalen Stadsgården kl. 14.00. Båten avgår kl. 15.30. Beträffande detaljer, se ”Resor” på hemsidan eller i SPF-appen.

Onsdag 23 september

Månadsträff i Gamla Folkets hus, Sturegatan 12.

Vi gästas av **Babben Larsson**, som kommer och berättar lite om sitt liv och karriär och läser ur sina böcker, som hon också har med till försäljning.

Tid: 13.00–15.00.

Anmälan, helst mail, till ulla.burman42@gmail.com (ev. 070-759 72 30). Sista anmälningsdag är 17 september.

Kostnad: 220 kr, som inkluderar föreläsning, kaffe och smörgås. Betalning sker i förskott till plusgirokontot eller via Swish i samband med bekräftelse på anmälan eller kontant på plats (OBS jämna pengar i så fall!).

Onsdag 30 september

Middag på anrika restaurangen Tennstopet, Odengatan 72.

Kalvlever Anglais verkar vara en riktig ”vattendelare”, men vi som gillar den rätten kommer att få vårt lystmäte tillgodosett. Som alternativ rätt kommer att erbjudas köttbullar eller laxqueneller. Tid: 17.30–19.45.

Anmälan, helst mail, till kent.sahlsten@hotmail.com (e. 070-237 98 51) senast 14 september. Meddela val av maträtt. Antal deltagare 8–15.

Kostnad: Kalvlever Anglais kostar 280 kr, köttbullar 265 kr och laxqueneller 325 kr. Betalning sker på plats.

Två datum att reservera i oktober:

Onsdag 14 oktober: Bussutflykt till Miniature Kingdom i Kungsör och besök hos Lena Linderholm i Strängnäs. Arrangerad av SPF Seniorerna Sundbyberg.

Detta är ett samarbete mellan SPF Seniorerna Sundbyberg, Solrosen och Brunnsviken. Researrangör: BOKA Upland.

Onsdag 21 oktober: Råkafton i lokalen på Vegagatan.

Nästa medlemsblad, nr 3-26, utkommer 24 augusti.

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