



Vi var 16 SPF-are som åkte till Stora Ekholmen den 7 augusti på jazzunderhållning med Frank Sinatratema.

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.

Vi blickar framåt...

NU ÄR SNART ÄVEN AUGUSTI MÅNAD TILL ÄNDA. Vart har sommaren tagit vägen? Många tycker tydligen att vi haft en bra sommar, men jag håller inte riktigt med, det har blåst för mycket nordliga vindar!

De olika sommaraktiviteterna upphör successivt nu när verksamheten i lokalen på Vegagatan drar igång. Sista tisdagsfikat på Gröna Stugan är den 8 september. Då får vi tacka för goda mackor och trevlig service.

Programgruppen har i alla fall jobbat hårt och sammanställt en mängd olika roliga programpunkter som vi kan roa oss med fram till årsskiftet.

Observera att det är begränsat antal på en del aktiviteter så jag rekommenderar att man anmäler sitt intresse snarast och sen avbokar om man får förhinder så blir någon annan glad som står på väntelista.

Höstens aktivitetsblad med övriga veckovisa aktiviteter bilägges också i detta medlemsblad.

Ha en fortsatt skön höst med många aktiviteter!

Ginger Jureskog, ordförande



*Vi tackar Gröna Stugan
för i år. På återseende
nästa sommar ❤️*

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



Påminnelser avseende september 2026.

För detaljer se Medlemsbladet 2-26, hemsidan samt SPF-appen. Observera också att referat från alla begivenheter finns på hemsidan och i SPF-appen.

Onsdag 9 september: Det nya Stockholm – södra delen. Förmiddagsresa Ekman buss

Onsdag 9 september: PUB-kväll Restaurang Selmas

Söndag-onsdag 13-16 september: Kryssning till Polen/Gdansk och Visby

Onsdag 23 september: Månadsträff i Gamla Folkets hus med Babben Larsson

Onsdag 30 september: Middag på Restaurang Tennstopet

Tisdag 29 september, 6 oktober och 13 oktober Stads- och kulturvandringar

Höstens stads- och kulturvandringar kommer att gå i Oscars församling där vi har flera Malmgårdar, ett slott och mycket militärhistoria. Vi träffas första gången tisdagen den 29 september kl. 10:00 vid buss hpl. ”Djurgårdsbron”. Vandringen tar ca 1,5 timme och då meddelas mötesplats för nästkommande vandring. Därefter träffas vi 6 oktober och 13 oktober.

Kostnad: 50kr/gång

Anmälan: helst mejl till Ingegerd Sunesson, lasse.ingegeerd@outlook.com (ev. 073-905 15 02).

Tisdag 6 oktober

Coca-Cola-fabriken i Sundbyberg

Vår egen medlem Marianne Henrysson

berättar om sin farfar som under många år arbetade på Kronans Bryggeri på Vegagatan. Byggeriet döptes om till Coca-Cola-fabriken när drycken gjorde sitt intåg i Sverige år 1953.

Tid och plats: kl 13-15 i lokalen på Vegagatan

Kostnad: 175 kr betalas i förskott till föreningens plusgirokonto eller swish när man fått bokningen bekräftad. Kostnaden inkluderar förtäring som utgår från Coca-Cola med passande lite matigare tillbehör.

Anmälan: helst mejl till gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76)

Sista anmälningsdag: 1 oktober

Onsdag 7 oktober

Ölprovning på restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid och plats: kl 13.45 samling, sedan blir det ölprovning i 1,5 timme under ledning av Lars Kassel, en av restaurangens ägare. Vi provar fem olika sorter i provglas, s.k. sniffers: Ljus lager, veteöl, två olika IPA-karaktärer och stout. Till detta serveras neutrala kex för att återställa smaklökarna mellan sorterna. Provningen åtföljs av den ”vanliga” PUB-kvällen med separat anmälan, se nedan.

Kostnad: 180 kr att betala i förskott till plusgirokontot eller med Swish när man fått bokningen bekräftad.

Anmälan: helst mejl till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82).

Sista anmälningsdag: 1 oktober.

► Program oktober–december 2026

Onsdag 7 oktober

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid: 16-18

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

Anmälan: helst mejl till annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82).

Sista anmälningdag: 1 oktober

Tisdag 13 oktober

Afternoon Tea på Vegagatan 22.

Här bjuds på smittor med olika fyllningar, scones med klassiska tillbehör och avslutningsvis några sötsaker. Ett par sorters te ingår också. Mousserande vin finns att köpa separat (30 kr/glas).

Tid: kl 16

Kostnad: 200 kr/person att betalas i förskott till föreningens plusgirokonto eller Swish.

Anmälan: helst med mejl till Yvonne Öhman, nonne.ohman@gmail.com (ev 072-321 10 31), Max 20 personer.

Sista anmälningdag: 6 oktober

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.

Onsdag 14 oktober

Bussutflykt till Miniature Kingdom i Kungsör och besök hemma hos Lena Linderholm i Strängnäs.

Dagens program

07.50-08.20 Avfärder: Solna:

Bergshamra vid ICA 07.50, Solna C (Korv Ingvars) kl 08.05. Sundbyberg: Vegagatan 22 kl 08.20.

10.30-11.45 Guidad visning av Miniature Kingdom (inkl kaffe och godbit)

Vi inleder dagen med att kliva in i en imponerande värld i miniatyr där svenska landskap och kända byggnader väcks till liv med rörliga tåg och lekfulla detaljer. Det är ett fantastiskt hantverk som bjuder på både igenkänning och nostalgiska upptäckter i alla åldrar.

12.30-13.30 Strängnäs. Lunch på MEGS Kök & Trevligt. Här serveras ”Lavendelkyckling på Lena Linderholms vis”.

14.00-15.00 Besök hos Lena Linderholm i Jägmästarvillan i Strängnäs
Dagen kröns med ett exklusivt och personligt besök hos den folkkära konstnären Lena Linderholm i hennes vackra hem, Vi får njuta av färgprakt, konst och design i en unik historisk miljö där Lena själv berättar om sin inspiration och sitt skapande. Här finns möjlighet till shopping direkt i hemmet.

Åter: Vegagatan kl 17.10, Solna 17.25 och ICA Bergshamra 17.40.

Kostnad: 1.245 kr (min 35 deltagare, max 49). I priset ingår allt enligt programmet.



Anmälan: tidigast 1/9 helst via mejl till margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 0708-73 63 93). Uppge namn, telefon, vilken SPF förening du tillhör, upphämningsställe samt ev matavvikelser.

Betalning senast 18/9 till SPF Sundbybergs Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

Sista anmälningdag: 18 september
Frågor: Kontakta Margareta Andersson 070-873 63 93.

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

Onsdag 21 oktober

Råkafton i lokalen

Vi gör en favorit i repris och äter räkor med lite goda såser, bröd och ost, kaffe och kaka. Extra glas vin/öl finns att köpa för 30 kr glaset/burken.

Tid: kl 17

Kostnad: 290 kr inkl ett glas vin/en burk öl. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Anmälan: helst med mejl kerstin.soderback@gmail.com, (ev 070-565 05 90).

Sista anmälningdag: 16 oktober.
Max 24 personer, så först till kvarn gäller!

Onsdag 4 november

Vinprovning och köttgryta

Den här gången provar vi kraftiga röda viner från Spanien, Frankrike och USA under ledning av Ludvig Jureskog, utbildad sommelier. Efter provningen serveras det Boeuf Bour-

guignon med potatismos, baguette, kaffe och kaka.

Tid och plats: kl 17 i lokalen på Vegagatan

Kostnad: 685 kr betalas i förskott till föreningens plusgirokonto eller Swish när man fått bokningen bekräftad. Kostnaden inkluderar vinprovning, köttgryta, vin till maten, kaffe och kaka.

Anmälan: helst mejl till gch.jureskog@gmail.com (ev. 070-776 04 76). Minimum 14 deltagare och max 24.

Sista anmälningdag: 28 oktober.

Tisdag 10 november

Vi firar Gustav Adolfsdagen med kaffe och en bakelse i lokalen.

Tid: kl 13-15

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

Anmälan: till Eva Forssell, helst mejl eva.forssell45@gmail.com (ev. 073-156 36 83).

Sista anmälningdag: 5 november.

Onsdag 11 november

PUB-kväll på Restaurang Selmas, Fredsgatan 17

Tid: 16-18

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

Anmälan: till Ann-Marie Bergman, helst mejl annmarie.bergman50@gmail.com, (ev 070-571 89 82).

Sista anmälningdag: 5 november.



Onsdag 18 november

Månadsträff i G:a Folkets Hus, Sturegatan 12.

Vi gästas av ”Musikresan”, som tar oss med på en spännande musikresa som startar med den rika svenska visskatten och sedan vidare till den vackra musiken från Skottland, Irland och England. Därefter ger vi oss iväg över Atlanten till den Nordamerikanska folkmusikens medryckande toner.

Tid: kl 13-15

Kostnad: 220 kr inkluderar kaffe och smörgås. Lotteri blir det också. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Anmälan: helst mejl till ulla.burman42@gmail.com (ev. 070-759 72 30).

Sista anmälningsdag: 12 november.

Onsdag 25 november

Modeträff JOY, Vasagatan 1

Välkommen till en exklusiv shoppingkväll hos JOY Sundbyberg! Vi bjuder in till en inspirerande kväll fylld med mode, gemenskap och höstens alla nyheter. Kom och upptäck säsongens vackraste plagg när vi presenterar höstens och vinterns nya kollektioner. Våra kunniga medarbetare finns på plats för att ge personlig service, hjälpa dig att hitta rätt passform, prova

ut plagg och inspirera med snygga kombinationer och nya looks.

Under kvällen bjuder vi på lättare tilltugg och något gott att dricka – en trevlig stund där du i lugn och ro kan njuta av mode, inspiration och gemenskap. Vi har butiken för oss själva och som gäst under kvällen får du dessutom 15% rabatt på hela sortimentet. Vi ser fram emot en härlig kväll tillsammans med dig!

Tid: kl 18-20

Anmälan: helst mejl till gch.jureskog@gmail.com (ev 070-776 04 76). Antalet är begränsat till 20 personer, så först till kvarn gäller.

Sista anmälningsdag: 18 november.

Söndag 29 november (Första advent)

Bussutflykt till Sigtuna med julmarknad och julbord på Stads- hotellet.

Buss och bord på Stadshotellet är bokat, men prisbilden är i skrivande stund inte klar. En detaljerad inbjudan med all info avseende tider, prisbild, anmälan och betalning kommer att finnas på hemsidan och i SPF-appen i början av oktober.

Program:

Upphämtning Solna-Sundbyberg
Egen tid att besöka julmarknaden, ca 1,5 timme.

Samling på Stadshotellet, där vi avnjuter julbordet.

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

Fredag 4 december

**Jullund på Grillska gymnasiet,
Lindhagensgatan 124B**

Vi blir serverade: glögg, Förrätt - 3 sorters sill, kall- o varmrökt lax, samt knäckebröd med potkäs, Varmrätt- fisk eller kött. Dessert - kaffe med chokladtryffel. 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: kl 11.30.

Kostnad: 300 kr att betala med Swish
eller till plusgirokontot i samband med
anmälan.

Anmälan: helst mejl till [kerstin.
soderback@gmail.com](mailto:kerstin.soderback@gmail.com) (ev 070
5650590). Tala om i anmälan, om du
vill ha fisk eller kött till huvudrätt.

Sista anmälningdag: 27 november.

Tisdag 15 December

Gingers Glögg Vi firar Lucia med
julgögg enligt tradition.

Tid: kl 13-15 i lokalen på Vegagatan
22.

Kostnad: 150 kr, som betalas med
Swish eller kontant på plats när man
fått bokningen bekräftad.

Anmälan: helst mejl [gch.jureskog@
gmail.com](mailto:gch.jureskog@gmail.com), (ev 070-776 04 76).

Sista anmälningdag: 10 december.
Begränsat antal, först till kvarn gäller.

Intresserad av teater?



Föreningen har kommit överens
med Stadsteatern om att vi ska
få ett antal biljetter (gratis) till
generalrepetitioner på Stora scenen,
Lilla scenen, Klara och Soppteatern.
Ingen soppa på genrepet när det
gäller Soppteatern.

Om du är intresserad behöver du
skaffa dig ett konto på Stadsteatern
och det går till så här:

- gå till Kulturhuset Stadsteatern
(hemsida)
- logga in (längst upp till höger),
även om du inte har konto
- registrera profil (6 karaktärer
räcker som lösenordslängd)
- notera ditt lösenord
- logga ut.

När du gjort detta, skicka ett
mejl till Göran Svensson, [goran.
ebeso@gmail.com](mailto:goran.ebeso@gmail.com) som är vår
kontaktperson gentemot teatern och
sammanhållande inom vår förening.

Erbjudanden kommer att mejlas
till de som skapat ett konto
hos Stadsteatern. Och då gäller
max två biljetter per person.
Framförhållningen är vanligtvis
2-3 veckor.

Programgruppen

Nästa medlemsblad, nr 4-26, utkommer 9 november.

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