



SRF
SENIORERNA

i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM HÖSTEN 2024

Foto: Tina Jarnling

Bästa Medlem,

Du håller nu höstens program i din hand. På sedvanligt sätt kan vi erbjuda en mix av aktiviteter för fysisk aktivitet, social samvaro, resor och en rad studiebesök, utflykter samt studiecirklar. Vi hoppas att du ska hitta aktiviteter som intresserar och passar dig. Vår ambition är att det ska vara både roligt, nyttigt samt ge möjlighet till gemenskap och att få nya vänner.

Vi är många som arbetat med programmet och som även hjälper till under aktiviteterna med olika uppgifter. Att så många vill bidra är själva livsnerven i en dynamisk förening. Vi behöver emellertid ständigt fylla på med nya medlemmar som vill engagera sig på sätt som passar. Tveka därför inte att höra av dig till någon i styrelsen eller till någon i de olika kommittéerna. Du hittar kontaktuppgifter i programmet.

Den digitalisering som sker i samhället både underlättar och skrämmer. Vi vill bidra till att du ska känna dig trygg på nätet och bjuder därför in till IT-caféer också under hösten.

Under hösten ska vi satsa mer på medlemsinformation. Självklart gör vi det på våra månadsmöten och du kommer varje månad att få ett medlemsbrev. Du har väl laddat ner vår app, följer oss på hemsidan eller Facebook? Här hittar du alltid aktuell information från vår förening, distrikt samt förbundet.

Det kommunala pensionärsrådet (KPR) är navet för vår samverkan med kommunen. Vi bidrar i olika frågor med ett äldreperspektiv på den kommunala verksamheten. Är du samhällsintresserad och vill vara med och påverka är du välkommen till våra öppna beredningsmöten i Seniorernas Hus.

Många hälsningar från Styrelsen



MÅNADSMÖTEN

4

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

6

RESOR

14

FRISKVÅRD OCH MOTION

18

STUDIECIRKLAR

24

IT-CAFÉER

26

SAMVERKAN MED KOMMUNEN

27

MEDLEMSINFORMATION

28

Kontakta gärna någon av oss

Ordförande
tommy.hellström@spfvasby.se
070-534 30 28

Vice ordförande, medlemskommittén
siv.rosenqvist@spfvasby.se
070-741 63 64

Sekreterare, webbredaktör
torsten.hemph@spfvasby.se
073-622 95 00

Programkommittén
gunnevi.norgren@spfvasby.se
073-659 86 20

Resekommittén
inga-lill.runermark@spfvasby.se
070-682 78 92

Friskvårdskommittén
britt.soderlund@spfvasby.se
070-602 03 36

Samverkan med kommunen
annikka.genberg@spfvasby.se
070-533 37 34

Kassör
lars.ostman@spfvasby.se
073-546 71 46

Digitalombud
christer.sjorin@spfvasby.se
070-563 12 39

Du som vill bli medlem i SPF Seniorerna i Väsby

Kontakta vår medlemssekreterare Siv Rosenqvist via telefon eller e-post. Årsavgiften är 300 kronor.

Välkommen



Alla medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby hälsas hjärtligt välkomna till våra Månadsmöten

Kl 14.00 underhållning och SPF-information i scenrummet. Därefter kaffe och dragning av lotteri i matsalen. Obligatorisk anmälan, se respektive månadsmöte.

Ingen entréavgift under hösten 2024 utom vid decembermötet, men obligatorisk avprickning vid ankomst. Det är begränsat antal platser i matsalen. Om du av någon anledning inte kan närvara vid kaffet, meddela det vid anmälan.

Plats
Messingen,
Love Almqvist torg 1

23 september kl 14.00 Svenska kvinnliga pionjärer



Eva-Karin Gyllenberg, mångårig journalist på DN, berättar om åtta kvinnor, pionjärer inom olika områden - konst, kvinnokamp, företagande, idrott m.m. Vi får höra om Agnes Lagerstedt som gav Stockholms fattiga barn sommarkollo, Sally Bauer som simmade över engelska kanalen m.fl.

Första anmälningsdag 1 september kl 10.00, sista anmälningsdag 18 september.

Anmälan till manadsmote@spfvasby.se

Bengt Svensson 076-027 62 69

21 oktober kl 14.00 Fly me to the moon en 50- och 60-talskavalkad



Välkommen till ett underhållande program fyllt av nostalgi, humor och härlig musik! Sångerskan Titti Hvenare ger liv åt låtskatten efter artister som Ella Fitzgerald, Elvis Presley, Gene Kelly och Cornelis Vreeswijk. Eva Källkvist och Kajsa Franke förgyller med

dans och hisnande luftakrobatik.
Första anmälningdag 1 oktober kl 10.00,
sista anmälningdag 16 oktober.
Anmälan till manadsmote@spfvasby.se
Bengt Svensson 076-027 62 69

25 november kl 14.00 **Hits från förr till nu**



Det populära bandet Vassrugg underhåller med svängiga hits från 60-, 70- och 80-talet blandat med lite nyare låtar.
Första anmälningdag 1 november kl 10.00,
sista anmälningdag 20 november.
Anmälan till manadsmote@spfvasby.se
Bengt Svensson 076-027 62 69

16 december kl 14.00 **Vokalgruppen Stämgauffeln**



Än en gång får vi lyssna på den skönsjungande vokalgruppen Stämgauffeln, som med fyrstämmig a cappellasång framför en varierad

repertoar med bl.a. julinspirerade sånger.
I gruppen ingår Lovisa Brynolfsson, Tova Holmberg, Sandra Jonsson och Mikaela Lindgren, som alla studerar på Kungliga Musikhögskolan.

Därefter serveras en julinspirerad smörgås med dryck, kaffe/te och kaka i matsalen.
Första anmälningdag 1 december kl 10.00,
sista anmälningdag 10 december.
Anmälan till manadsmote@spfvasby.se
Bengt Svensson 076-027 62 69
Ange om du vill ha vegetariskt alternativ.
Betala 100 kr till SPF:s bankgiro 5139-1456 efter klartecken om plats. Senaste betalningsdag 12 december.
Märk betalningen 16 december och ditt/era namn.



SPF
SENIORERNA

i Väsby
Upplands Väsby

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

Programkommittén hälsar dig välkommen till de utflykter och möten som planerats inför hösten. Har du förslag på framtida aktiviteter ska du inte tveka att ta kontakt med någon av oss i kommittén

Gunnevi Norgren gunnevi.norgren@spfvasby.se	073-659 86 20
Birgitta Björklund birgitta.bjorklund@spfvasby.se	070-258 69 34
Birgitta Högelin birgitta.hogelin@spfvasby.se	073-035 83 44
Gunilla Ahlberg gunilla.ahlberg@spfvasby.se	073-340 40 56
Ingrid Näsholm ingrid.nasholm@spfvasby.se	070-748 18 59
Irene Jansson irene.jansson@spfvasby.se	070-525 10 90
Marianne Idering marianne.idering@spfvasby.se	070-222 11 78
Per-Olof Bergman peo.bergman@spfvasby.se	070-580 19 40
Anna-Karin Alveström ak.alvestrom@spfvasby.se	070-642 05 31

Anmälan och betalning

Anmälan är obligatorisk och bindande. Första anmälningssdag anges för varje aktivitet. Betala till SPF Seniorerna i Väsby bankgiro 5139-1456 tidigast när du blivit anmodad att betala. Betalning utan föregående anmälan berättigar inte till plats. Vid avbokning efter betalningstidens utgång återbetalas inte erlagd avgift.

4 september kl 17.00 Kräftskiva på Grimstagården Gamla vägen 23 , Bollstanäs



Vi inleder hösten med att hälsa dig välkommen till kräftskiva. I priset ingår 10 kräftor, paj, bröd, smör, ost, frukt, kaffe och kaka. Dryck till maten tar du själv med dig. Meddela i anmälan om du har någon matallergi. Max antal deltagare: 30
Första anmälningssdag 26 augusti kl 10.00, sista anmälningssdag 30 augusti.
Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se
Ange även ditt telefonnummer.
Betala 266 kr tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 31 augusti.

12 september kl 11.00 Konstvisning i Tunnelbanan



Följ med på en konstupplevelse i tunnelbanan. Vi reser från Östermalmstorg med Siri Derkerts konst mot Mörby centrum där Gösta Wessel och Karin Ek står för utsmyckningen. Stationerna fick sin utsmyckning redan från början, vilket inte alla stationer fick. Proffsiga Marie Andersson är vår guide. Alla ska ha giltig färdbiljett. Max antal deltagare: 25
Första anmälningssdag 26 augusti, kl. 10.00 sista anmälningssdag 30 augusti.
Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se
Ange även ditt telefonnummer.

Betala 131 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 5 september.

16 september kl 11.30 **O' Learys, Mall of Scandinavia**



Vi börjar med gemensam lunch. Meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för den rätt man önskar.

Därefter går vi till aktivitetshallen, där vi roar oss med bowling, shuffleboard eller minigolf. En rolig och spännande eftermiddag.

Max antal deltagare: 18

Första anmälningdag 26 augusti kl.10.00, sista anmälningdag 4 september.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer. Kostnad 250 kr (dryck tillkommer) betalas på plats. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

19 september kl 13.00 **Norra Begravningsplatsen** **Solna kyrkväg 2**

Upptäck en av landets mest imponerande begravningsplatser med en unik och fascinerande miljö, där landskap och gravar speglar olika tidsperioder och begravningstraditioner. Här är bl.a. Alfred Nobel, August Strindberg och Ingrid Bergman begravda. Under 90 minuters vandring besöker vi flera sevärdheter, inklusive den vackra Lindha-

gens kulle med dess monument, kammare och påkostade mausoleer.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 26 augusti kl 10.00, sista anmälningdag 5 september.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 127 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 12 september.



25 september kl 13.00 **Höstcafé Seniorernas Hus**

Information om tema för detta höstcafé kommer senare.

30 september kl 16.30 **Konstvisning i SEB:s lokaler** **Stjärntorget 4, Arenastaden, Solna**

Vi får en guidad visning av framstående nutida konst av framför allt kvinnliga nordiska konstnärer, såsom Marie-Louise Ekman, Hilma af Klint, Karin Mamma Andersson och många fler i en miljö där varje konstverk valts med omsorg. Visningen tar 1,5-2 timmar.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR



Max antal deltagare: 30
Första anmälningdag 26 augusti kl 10.00,
sista anmälningdag 16 september.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfasby.se
Ange även ditt telefonnummer.

Ingen avgift. Uteblir du utan avbokning
debiteras 100 kr.

3 oktober kl 10.00 Från Adolf Fredriks kyrka till Norra Bantorget



Följ med på en guidad vandring från Adolf
Fredriks kyrka vid Sveavägen till Norra
Bantorget. Hör om Stora Badstugatan,
kyrkan och skolhuset, Westmanska palatset,
Härlemanska gården, Norra Bantorget med
historiska byggnader som Allmänna barnhu-
set, Länscellsfängelset, Vinterpalatset m.m
Visningen tar ca 1,5 timme.

Max antal: 40

Första anmälningdag 1 september kl 10.00,
sista anmälningdag 19 september.

Anmälan till marianne.idering@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 147 kr tidigast efter anmodan om be-
talning. Senaste betalningsdag 26 september.

7 oktober kl 18.00 PUB-middag på Texas Longhorn

Dragonvägen 82, Upplands Väsby



Vi träffas på restaurang Texas Longhorn.
Slutgiltig meny kommer att presenteras
någon vecka i förväg till de som anmält sig
och då bestämmer man sig för vilken rätt
man önskar.

Max antal deltagare: 70

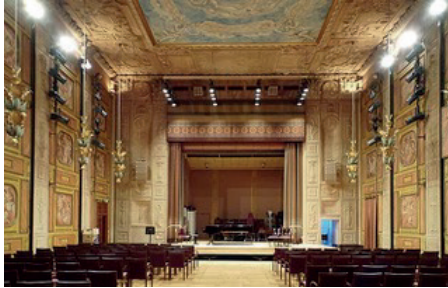
Första anmälningdag 1 september kl 10.00,
sista anmälningdag 23 september.

Anmälan till peo.bergman@spfasby.se
Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250-300 kr som betalas på plats. Dryck
tillkommer som vanligt. Om du uteblir utan
avbokning debiteras 100 kr.

10 oktober kl 13.00 Konserthuset Hötorget

Stockholms Konserthus som invigdes 1926
skapades av arkitekten Ivar Tengbom och
smyckades av tidens ledande formgivare
och konstnärer, som t.ex. Carl Milles, Isaac
Grünewald och Carl Malmsten. Vi guidas
runt i vackra foajéer och salar och får höra
om husets tillkomst och långa historia.



Max antal deltagare: 25
Första anmälningdag 1 september kl 10.00,
sista anmälningdag 26 september.
Anmälan till gunilla.ahlberg@spfvasby.se
Ange även ditt telefonnummer.
Betala 128 kr tidigast efter anmodan om
betalning.
Sista betalningsdag 3 oktober.

16 oktober kl 13.00
Höstcafé på Seniorernas Hus
Medarbetare från kontoret för samhällsbyggnad i Upplands Väsby kommun informerar om det nya miljöarbete som gäller från årsskiftet 2024. Insamlingen av matavfall är obligatorisk och vi får lära oss mer hur avfallet blir till en resurs för miljön. Informationen handlar om dessa nya bestämmelser i matavfalls- och förpackningshanteringen samt vilka kommunikationsinsatser som behövs.

Vi bjuder på kaffe/te.
Max antal deltagare: 30
Första anmälningdag 1 september kl 10.00,
sista anmälningdag 11 oktober.
Anmälan till ak.alvestrom@spfvasby.se
Ange även ditt telefonnummer.

17 oktober kl 10.00
Brandstationen i Upplands Väsby



Brandstationen är en av stationerna inom Attunda brandförsvaret. Vi får höra om verksamhetens tre huvudprocesser: *Förbereda* och genomföra, *Förhindra* och begränsa och *Efter insats*. Vi får också se stationens lokaler och fordon.

Max antal deltagare: 10
Första anmälningdag 1 september kl 10.00,
sista anmälningdag 3 oktober.
Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se
Ange även ditt telefonnummer.
Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr

23 oktober kl 14.00
Spritmuseum, Djurgårdsstrand 9



Följ med på 30 minuters guidning i utställningen "Dryckeslandet Sverige" och ta del av konsten att tillverka alkohol, regler, restriktioner, attityder och värderingar. Efteråt får du på egen hand se de andra utställningarna bl.a. True Crime som handlar om förbudstidens största smugglare, langare och andra spritmarodörer, "Absolut Art Collection" där konstnärernas objekt är "En vodkaflaska", konst av Andy Warhol.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 september kl 10.00, sista anmälningdag 9 oktober.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se

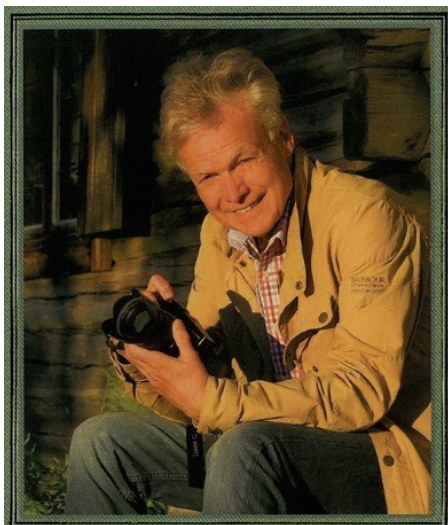
Ange även ditt telefonnummer.

Betala 209 kr tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 16 oktober.

29 oktober kl 14.00

Hanser - han ser!

Zita Bio, Birger Jarlsgatan 37



En film om Anders Hansers liv som fotograf under 60 år. I filmen berättar Anders sin historia med kommentarer från Björn, Benny och Frida i ABBA, Tommy Körberg, Tomas Ledin, Kalle Moraeus och många fler. Vi får se många glimtar och fantastiska vyer från inspelningarna av hans filmer världen över. Han har producerat närmare tusen filmer, bildspel, radio- och tv-program. 2014 belönades han med HM Konungens medalj för sitt folkbildande arbete.

Max antal deltagare: 40

Första anmälningdag 1 september kl 10.00,

sista anmälningdag 15 oktober.

Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 202 kr tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 22 oktober.

4 november kl 18.00
PUB-middag på Leyla 's
kök & bar

Centralvägen 4 D Upplands Väsby



Vi träffas på Leyla 's kök & bar. Slutgiltig meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för vilken rätt man önskar.

Max antal deltagare: 70

Första anmälningdag: 1 oktober kl 10.00, sista anmälningdag 21 oktober.

Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Pris 250-300 kr betalas på plats. Dryck tillkommer. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr

5 november kl 11.00
Stuckatörens våning

David Bagares gata 10

Upptäck ett spektakulärt, borgerligt hem från slutet av 1800-talet. Axel Notini är en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. Hans eget hus är



utsmyckat med stuckatur såväl ut- som invändigt. Byggnaden blev 2012 förklarad som byggnadsminne av Länsstyrelsen i Stockholms län.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 oktober kl 10.00,

sista anmälningdag 22 oktober.

Anmälan till gunilla.ahlberg@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 228 kr tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 29 oktober.

11 november kl 11.30 O'Learys, Mall of Scandinavia



Vi börjar med gemensam lunch. Meny kommer att presenteras någon vecka i förväg till de som anmält sig och då bestämmer man sig för den rätt man önskar.

Därefter går vi till aktivitetshallen, där vi roar oss med bowling, shuffleboard eller minigolf. En rolig och spännande eftermiddag.

Max antal deltagare: 18

Första anmälningdag 1 oktober kl 10.00,

sista anmälningdag 28 oktober.

Anmälan till peo.bergman@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Kostnad 250 kr (dryck tillkommer) betalas på plats. Uteblir du utan avbokning debiteras 100 kr.

13 november kl 13.00 Höstcafé Seniorernas Hus

Kjell Lindgren med mångårig erfarenhet av polisarbete och sedermera presstalesman för Stockholmspolisen kommer till oss igen och berättar och svarar gärna på frågor. Vi bjuder på kaffe/te.

Max antal deltagare: 30

Första anmälningdag 1 oktober kl 10.00,

sista anmälningdag 11 november.

Anmälan till ingrid.nasholm@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

19 november kl 13.30 Kungliga Väntsalen Stockholms Centralstation



Välkommen på visning av den kungliga väntsalen på Stockholms Centralstation.

Max antal deltagare: 20

Första anmälningdag 1 oktober kl 10.00,

sista anmälningdag 5 november.

Anmälan till birgitta.hogelin@spfasby.se

Ange även ditt telefonnummer.

Betala 50 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 12 november.

UTFLYKTER OCH TRÄFFAR

20 november kl 10.00
Chokladtillverkning
Gamla vägen 23, Bollstanäs



Hos Choklad för själen får vi lära oss att gjuta pralinskal, fylla praliner med ganach-fyllning som vi smaksätter. Göra tryfflar från grunden och garnera snyggt. Resultatet blir ljuvligt goda praliner och tryfflar att ta med sig hem i en ask. Vi arbetar i lag och får använda Bygdegården. Fika och tillverkning tar ca 2.5 timme.

Max antal deltagare: 56

Första anmälningsdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningsdag 6 november.

Anmälan till ak.alvestrom@spfasby.se
Ange även ditt telefonnummer.

Betala 470 kr tidigast efter anmodan om betalning.

Senaste betalningsdag 13 november.

26 november kl 12.30
Hallwylska Museet,
Hamngatan 4 Stockholm



Här får vi följa med på en juldramavisning om hur livet tedde sig förr på Hamngatan. Julen står för dörren och huset sjuder av förberedelser. Vi följer tjänstefolkets julbestyr i palatset enligt tradition vid 1900-talets början. Max antal deltagare: 60

Broddar och dubbskor är inte tillåtna i palatset. Det finns ingen hiss och man behöver kunna gå i ett antal trappor vid besöket. Första anmälningsdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningsdag 12 november.

Anmälan till marianne.idering@spfasby.se
Ange även ditt telefonnummer.

Betala 201 kr tidigast efter anmodan om betalning. Senaste betalningsdag 19 november.



28 november kl 12.30 Utställning Förbifart Stockholm Vasagatan 12 D, Sundbyberg



Förbifart Stockholm, som började byggas 2016 och beräknas vara klar 2030, kommer att innebära en ny sträckning av E4:an väster om Stockholm, 21 km lång med 6 nya trafikplatser. Stora delar blir i tunnel nära stadsmiljö, under Mälaren, genom naturreservat, nära världsarv. Vi kommer att få en timmes presentation av projektet och det aktuella läget.

Max antal deltagare: 50
Första anmälningdag 1 oktober kl 10.00, sista anmälningdag 14 november.
Anmälan till birgitta.hogelin@spfvasby.se
Ange även ditt telefonnummer.
Ingen avgift. Om du uteblir utan avbokning debiteras 100 kr.

6 december kl 11.00 Sven Harrys konstmuseum Eastmansvägen 10

Guidad visning av Sven-Harrys hem och konstsamling. Den fokuserar på den privata konstsamlingen och dess historia samt inredningen. Efter visningen finns det möjlighet att på egen hand se den aktuella utställningen i konsthallen som är en modeutställning med designern Alaïa

Max antal deltagare: 30
Första anmälningdag 1 november kl 10.00, sista anmälningdag 22 november.
Anmälan till birgitta.bjorklund@spfvasby.se
Betala 243 kr tidigast efter anmodan om betalning.
Senaste betalningsdag 29 november.



Resekommittén hälsar alla välkomna. Vi erbjuder denna gång också en resa till Portugal i april 2025, men anmälan behöver ske under hösten.

Du är alltid välkommen att kontakta någon av oss i resekommittén om du har frågor eller förslag på framtida resmål.

Inga-Lill Runermark inga-lill.runermark@spfvasby.se070-682 78 92

Arne Jakobsson arne.jakobsson@spfvasby.se070-798 63 34

Ann-Louise Hellsing ann-louise.hellsing@spfvasby.se070-840 65 08

Anmälan och betalning

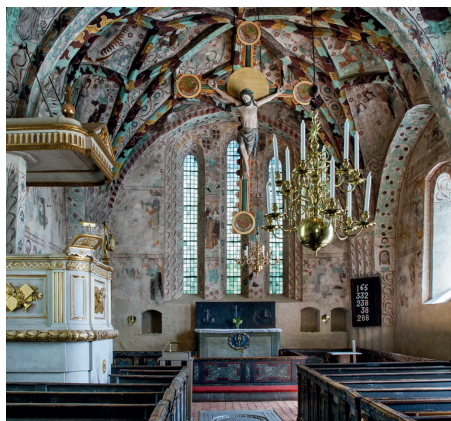
Anmälan är obligatorisk och bindande efter betalning. Resorna är bokningsbara från 26 augusti. Alla resor bokas genom resor@spfvasby.se

Av utrymmesskäl är detta en kortversion av resorna i programmet. För utförligt program, se hemsidan www.spf.se/vasby eller kontakta resekommittén.

I samband med resorna, kan vi komma att dela ut deltagarförteckning och ta bilder till hemsidan och Facebook. Meddela oss vid bokning, om du inte vill vara med på en sådan förteckning eller bild.

Reservation för pris- och programändringar utanför arrangörernas kontroll.

11 oktober Skultuna Bruk, Härkeberga kyrka & Landsberga gård



År 1607 kunde äntligen kung Karl IX genomföra sina planer för en svensk mässingsindustri. Denna skulle minska Sveriges skuld till Hansan och öka vår export. Skultuna där Svartån gav tillräcklig vattenkraft och med riklig tillgång på timmer, blev platsen för mässingsfabriken.

Vi får guidad rundtur och höra om brukets historia, där designen var och är en viktig del av kvalitetshantverket. Skultuna har idag en ledande design, ofta representerad på internationella designmässor.

Vi äter lunch på Bistro Bruket. Finns även tid för besök/inköp på Skultuna Flagship Store, som har ett stort utbud av vackra och prisvärda andrahandsvaror.

Vi besöker Härkeberga kyrka från 1300-ta-

let, med fantastiska välbevarade kalkmålningar av kyrkomålaren Albertus Pictor. Vidare till Landsberga Gård, tidigare en betydande kungsgård, som idag brukas av fjärde generationen i familjen Sandqvist. Eftermiddagskaffe och kaka samt möjlighet till inköp av närproducerade produkter i gårdsbutiken.

Pris per person: 1.150 kr

I priset ingår:

Bussresa, lunch, kaffe och kaka, guide och visningar Skultuna Bruk och Härkeberga kyrka.

Anmälan senast 13 september till: resor@spfvasby.se. **Betalning** senast 20 september till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen Skultuna och ditt/era namn.

Kontakt:

Ann-Louise Hellsing 070-840 65 08

Arrangör: Högbergs Bussresor

4-5 december Julbordskryssning med Birka Gotland

Magisk julstämning väntar när du går ombord på denna fina renoverade båt. Unik jultbordsupplevelse med klassiska smaker,

vegetariska läckerheter samt julklappsshop-ping, dans och julshow.

Buss avgår från Upplands Väsby station ca kl. 14.30 (återkommer om exakt tid)

Pris per person:

Del i seaside standard 1.183 kr

Del i inside standard 1.053 kr

Enkelhytt seaside standard 1.543 kr

Enkelhytt inside standard 1.283 kr

I priset ingår:

Hytt i vald kategori, Buss-båt t/r, jultbord inklusive vin/öl/läsk, samt kaffe/te, Bufféfrukost. Övriga drycker och starkvaror betalas separat.

Anmälan senast 30 oktober till:

resor@spfvasby.se

OBS! Ange hyttkategori vid anmälan!

Betalning senast 1 november till SPF:s bankgiro 5139-1456. Märk betalningen jultbord och ditt/era namn.

Tag med giltig ID-handling!

Kontakt:

Inga-Lill Runermark 070-682 78 92

Arrangör: Viking Line



7-13 april 2025 Världsarvens Portugal

Portugal är en skattkista av unik arkitektur – från staden Portos historiska centrum till Douroflodens dalgång och till världsarvsstäderna Lissabon och Sintra. Vi njuter av slott, kloster och dekorerade fasader i flera av Europas vackraste städer. Vi följer portvinet från källan till flaskan. I portvinshusen

längs Atlanten och Dourofloden, beundrar utsikten från katedralen och avslutar turen vid Ribeirakvarteren. Vi gör en utflykt till det berömda portvinshuset Sandeman som skapades redan 1790, ett av världens äldsta varumärken. Vi får en rundvisning samt avsmakning av två olika portviner.

Med båt i Dourodalen: Vi beger oss till hamnen i Porto och båten som tar oss på



mitt emot staden Porto och längs floden Douros dalgång har vin odlats i flera tusen år. Portugal bjuder på skönt klimat och stor variationsrikedom. Vår guide Eva Jantzen hälsar er hjärtligt välkomna på en fullmatad resa till Portugal!

Buss avgår från Uppl. Väsby station till Arlanda och flyget till Porto. Vi checkar in på hotell Vila Galé Porto och får en god natts sömn.

Porto och portvin: Vi inleder med en rundtur i Porto, Portugals näst största stad och portvinets hemort, belägen vid floden Douro. Staden har en rik historia och stadens historiska centrum klassas som världskulturarv av Unesco. Vi färdas

en tur på Dourofloden till Peso da Régua, portvinsdistriktets huvudstad. Vi äter både frukost och lunch ombord och vi glider fram i landskapet där flodens sluttningar täcks av terrassodlingar. Douro är en av Europas vackraste floder och vi åker igenom Alto Douro Vinhateiro, en av världens äldsta vindistrikt och upptaget på Unescos världsarvslista.

I Regua möter bussen upp för färd till vårt hotell, där vi äter en lite senare middag. Ca 12 mil

Bom dia Porto: Vi tar farväl av Porto och åker mot Coimbra som ligger vid Mondegoflodens norra strand, en gång Portugals huvudstad. Vi inleder med en rundtur i

Coimbra som är en historisk stad och landets tredje mest betydelsefulla. Därefter mot Lissabon och till Cascais, känd för sin livliga fiskmarknad. Cascais är en lite lugnare fiskesby med färgglada båtar, ett levande affärsliv och många matställen med havets läckerheter. Vi checkar in tre nätter på hotel Vila Galé, beläget vid havet och bara några meter från den berömda Boca do Inferno, Cascais småbåtshamn och historiskt centrum. Vi äter middagarna på vårt hotell. Ca 35 mil

Lissabon: En lokalguide tar oss med på en rundtur i den portugisiska huvudstaden. Lissabon ligger där floden Tejo mynnar ut i Atlanten, blev huvudstad 1255 och kom att bli en av Europas viktigaste handelsstäder. Vi besöker en av Lissabons mest berömda stadsdelar, Belém. Här finns många av stadens mest kända sevärdheter, såsom Jerónimosklostret, upptäckarmonumentet eller Torre de Belém, vaktornet från 1500-talet som blivit Lissabons symbol. Resten av dagen är fri för lunch och egna strövtåg. Åter vid 16-tiden till vårt hotell för middag och lite vila.

Magnifika Sintra: Efter frukost gör vi en heldagsutflykt i Lissabons omgivning. Vi åker förbi den eleganta badorten Estoril som i mer än hundra år har varit platsen för kungligheter, rika och berömda från hela världen. Vi fortsätter upp till Sintra som finns med på Unescos världsarvslista. Redan på 1300-talet blev detta de portugisiska kungarnas sommartillflykt, varför de byggde romantiska palats och sagoslott som har inspirerat författare. Här ligger även anslående herrehus och palats med underbara trädgårdar, såsom Quinta da Regaleira med



underjordiska brunnar som tros ha använts för riter inom tempelorden och symboliserar **Dantes inferno:** Det blir också tid att strosa lite på egen hand i Sintras trånga gränder, kanske lockar kända kafé Piriquita för att prova kaffets och Sintras stolthet, bakverken travesseiros eller queijadas de Sintra. Vi fortsätter kustvägen tillbaka till hotellet där vi har egen tid före middagen. Ca 6 mil.

Adeus e Obrigado Portugal: Vår fantastiska resa börjar nå sitt slut. Vårt flyg avgår från

Lissabons flygplats till Arlanda och vidare med buss till Uppl. Väsby.

Pris per person: 20 980 kr, del i dubbelrum, enkelrumstillägg 4 050 kr.

I priset ingår: Transfer till Arlanda t/r, flyg t/r inkl. skatter, busstransporter i Portugal, sex frukostar, fyra middagar, båtutur på Dourofloden inkl. lunch, en portvinsprovning, reseledare och lokalguide. Ev. entréer under stadsrundturerna ingår ej i resans pris.

Flyg: TAP Air Portugal, utresa avgång Arlanda kl 14.00, mellanlandning i Lissabon med ankomst Porto kl 21.00. **Hemresa** avgång Lissabon kl 12.50 med ankomst Arlanda 18.05.

Logi: Hotel Vila Galé, Porto respektive Hotel Vila Galé, Cascais

Anmälan senast 18 december till resor@spfasby.se

Kontakt: Arne Jakobsson 070-798 63 34

Arrangör: Högbergs Bussresor

Aktivera dig för att leva längre och bättre

Du som ännu inte kommit igång har möjlighet att gratis prova-på någon av alla våra aktiviteter. Har du förslag på någon ny aktivitet är du välkommen att kontakta oss i Friskvårdskommittén. Vi ser gärna också att du som har förslag kan engagera dig på något sätt för att få igång aktiviteten.

Kontakta gärna någon av oss i Friskvårdskommittén:

Britt Söderlund britt.soderlund@spfvasby.se 070-602 03 36
Eila Gustafsson eila.gustafsson@spfvasby.se 070-232 96 96
Eva Johansson eva.johansson@spfvasby.se 073-653 51 48
Hans Forsén hans.forsen@spfvasby.se 070-576 18 97
Pia Nordström pia.nordstrom@spfvasby.se 070-526 11 11
Torsten Bergstedt torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09

PROMENADER/STAVGÅNG

Sök upp en promenadgrupp i din närhet. Promenadernas längd och hastighet anpassas efter deltagarna som kommer.



Brunnby-Vik

Mötesplats Närbutiken. Måndag, onsdag och fredag kl 10.00. Året runt.

Kontakt: bengt.gustavsson@spfvasby.se
073-680 68 25

Sjukyrkoberget

Mötesplats gångbron vid Råbäcken. Måndagar kl 10.00. Obs! Ta med fika.

Kontakt: chatarina.persson@spfvasby.se
08-590 843 44

Bollstanäs

Mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23. Fredagar kl 10.00.

Kontakt: bengt.svensson@spfvasby.se
070-769 80 72

Runby

Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionslingorna. Måndagar kl 10.00. Året runt.

Kontakt: p-o.knuts@spfvasby
070-817 21 45
ake.leverin@spfvasby.se
070-545 83 05

Centrala Väsby - Promenader i samtalstempo

Mötesplats Suseboparken vid statyerna. Onsdagar kl 10.30. Startar efter sommaruppehållet onsdag 21 augusti. Information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

Kontakt:

maja.appel@spfvasby.se

073-217 67 37

Långpromenader

Långpromenaderna på onsdagar kl 10.00 till olika platser i och runt Väsby och med olika promenadledare gör uppehåll under sommarmånaderna och återkommer i början på september. Information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

Kontakt och frågor: torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09

Seniorparkour

En kort promenad med olika utmaningar på vägen, som att balansera, klättra eller krypa. Vi startar efter sommaruppehållet och mer information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

Kontakt:

eila.gustafsson@spfvasby.se

070-232 96 96

pia.nordstrom@spfvasby.se

070-526 11 11



AKTIVITETER I VILUNDAHALLEN

Aktiviteterna startar v.38 d.v.s tisdag 17 september. Anmäl dig till respektive kontaktperson. Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 2 ggr prova-på till SPF:s bankgiro 5139-1456.

Bordtennis

Tisdagar kl 10.00-12.00. Torsdagar kl 10.00-12.00.

Kontakt: hans.wennberg@spfvasby.se

070-328 42 89



Badminton

Tisdagar kl 10.00-12.00. Torsdagar kl 10.00-12.00.

Kontakt: ake.leverin@spfvasby.se

070-545 83 05



FRISKVÅRD OCH MOTION

Mattcurling



Tisdagar kl 12.30-15.30.

Torsdagar kl 10.00-13.00.

Kontakt:

thore.lundstrom@spfasby.se

070-671 86 20

britt.sule@spfasby.se 070-663 70 25

curth.mansson@spfasby.se 070-752 28 29

Linedance



Torsdagar kl 13.00-15.00 i Kampsporthallen i Vilundahallen. Start torsdag 19 september.

Grupp A nybörjare startar kl 13.00. Grupp B fortsättningskurs startar kl 14.00. Danstid

50 min/grupp. Gratis prova-på 2 ggr,

därefter avgift 250 kr/termin som betalas

till SPF:s bankgiro 5139-1456. Den som vill delta i båda grupperna 2x50 min betalar 400 kr/termin.

Kontakt och anmälan till

lillemor.leverin@spfasby.se

070-536 28 13

Gympa Soft hos Friskis & Svettis



Träning tillsammans med Friskis&Svettis i Campushallen, Johannelundsvägen 1.

Alla vardagar kl 10.15-11.15. enl. följande schema:

Måndag: dans soft (mjuka rörelser stående)

Tisdag: gympa soft

Onsdag: gympa stol (balansträning med stol)

Torsdag: gympa soft

Fredag: gympa soft

Start v.36 måndag 2 september. (Kolla

även schema på Friskis&Svettis hemsida)

Gratis prova-på 2 ggr, därefter betalar du

till Friskis&Svettis 400 kr för ett terminskort

samt medlemsavgift på 150 kr/år för

Friskis&Svettis. (Terminskortet kostar 600

kr/halvår. SPF subventionerar 200 kr för de

som är SPF-medlemmar). Ingen föranmälan,

viktigt att du meddelar att du kommer från

SPF när du köper kortet.

Kontakt: eila.gustafsson@spfasby.se

070-232 96 96

NYHET!

Yoga i seniorernas Hus

”Yoga I am” innebär att skapa balans i kroppen och stilla sinnet i riktning mot ökad närvaro, ökad självkänedom och fördjupad medvetenhet. Vi gör andningstekniker, yogaövningar, meditation, mantra, m.m. Vi börjar med övningar på stol men utökar till

matta om vi vill och kan.
Mötesplats Seniorernas Hus.
Fredagar kl. 10.00-11.00.
Start fredag 4 oktober.
10 ggr fram till 6 december.

Ingen föränmälan. 2 ggr prova-på därefter
betalar du 250 kr till SPF:s bankgiro:
5139-1456.

Kontakt och frågor:
torsten.bergstedt@spfvasby.se

070-550 30 09

eva.johansson@spfvasby.se

073-653 51 48

Max antal deltagare: 30



Bowling i Sigma

Onsdagar kl 13.00. Ingen föränmälan.
Kostnad 30 kr/serie som betalas på plats.
Kontakt: hans.forsen@spfvasby.se
070-576 18 97



Boule Carlslund

Spelas så länge vädret tillåter. Kontakta
ledarna vid tveksamhet. Mötesplats Lind-
hemsvägen 43. Torsdagar kl 10.00.

Kontakt:

chatarina.persson@spfvasby.se

08-590 843 44

marianne.fundin@spfvasby.se

073-890 88 04



FRISKVÅRD OCH MOTION

Bangolf



Spelas på banan vid Husarvägen nära Vilundaparken på tisdagar, onsdagar och torsdagar kl 10.00 till slutet av augusti. Information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

Kontakt:

hans.forsen@spfvasby.se

070-576 18 97

Discgolf

Spelas på banan i Sandaskogen. Mötesplats vid informationstavlan på parkeringen vid Breddenvägen. Måndagar kl 13.00. (inte måndagar då SPF har månadsmöte).



Anmälan och kontakt:

ketty.ahman.mattila@spfvasby.se

070-769 52 61

SPF Golftävling



Vår traditionella SPF golftävling planeras till månadskiftet augusti/september. Information kommer på mail, hemsida, SPF-appen och Facebook.

Kontakt:

britt.sule@spfvasby.se

070-663 70 25

MARATHONGRUPPEN – VIKTIG FÖR SPF I VÄSBY

Marathongruppen är Sveriges största arrangör av motionsevenemang och ansvarar bl.a. för Stockholm Marathon, Tjejmilen, Våruset, Tjurruset etc. Vid alla dessa evenemang behövs funktionärer för att hjälpa till med nummerlapputdelning, vägvisning, packning av goodiebags m.m. SPF i Väsby har ett mycket bra samarbete med Marathongruppen i Stockholm och vi har i många år hjälpt till som funktionärer. Ersättningen för arbetet går till vår förening SPF i Väsby och är ett viktigt bidrag till vår ekonomi. Ta kontakt med någon i Marathongruppen om du är intresserad av att hjälpa till.

George Gustafsson george.gustafsson@spfvasby.se 070-327 05 15

Hans-Åke Gustafsson hasse.gustafsson@spfvasby.se 073-746 07 74

Magnus Liljegren magnus.liljegren@spfvasby.se 073-920 30 01

Gunnar Allard gunnar.allard@spfvasby.se 076-802 18 19

Gudrun Kasthed gudrun.kasthed@spfvasby.se 070-171 17 17



Kom med du också till våra trivsamma arrangemang och träffa nya och gamla vänner!

Vi har ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

SPF-medlemmar erhåller 10% rabatt på studiecirkelarna i deras ordinarie utbud.

Har du önskemål eller funderingar om studiecirkel, kontakta studieombud Ingrid Näsholm
ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59

För att en studiecirkel ska starta behövs minst tre deltagare. Det är viktigt att komma angivet startdatum, så deltagarna själva kan besluta om datum för kommande möten.

26 augusti kl 11.00-13.00 Handarbetsträffen

Vi träffas på Rubinen Dragonvägen 88-90. Vad kan Du göra med dina händer? Prova på, kom och bli inspirerad, skapa, komma igång. Vi träffas därefter måndagarna 30

september, 28 oktober och 25 november. Kaffe och smörgås finns att köpa för 30 kr. Anmäl dig till ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59. Ingen avgift.



29 augusti kl 10.00-12.15
Två litteraturcirklar

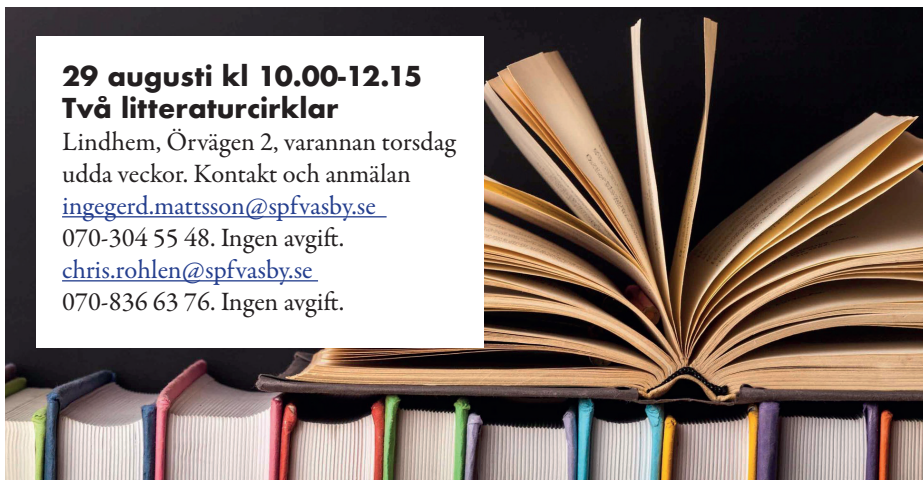
Lindhem, Örvägen 2, varannan torsdag
 udda veckor. Kontakt och anmälan

ingegeerd.mattsson@spfvasby.se

070-304 55 48. Ingen avgift.

chris.rohlen@spfvasby.se

070-836 63 76. Ingen avgift.



Kom och spela kort
2 september kl 13.00-16.00

Canasta måndagar i Seniorernas Hus.
 Välkomna till vårt glada gäng alla intresserade.
 Var och en tar med eget fika, valfritt. Vi
 använder inte köket. Kontakt och anmälan
berith.brinck@spfvasby.se 073-628 45 58.
 Ingen avgift.

Kom och spela kort
11 september kl 13.00-17.00

Gin rummy onsdagar i Seniorernas Hus.
 Nya och gamla spelare är hjärtligt välkomna.
 Kontakt och anmälan
margot.martensson@spfvasby.se
 08-590 816 86 eller 072-308 48 66.
 Ingen avgift.





Samhällsutvecklingen går snabbt

och det är mycket kunskap vi seniorer ska hänga med i. Det gäller inte bara hur man använder sin mobil och surfplatta utan även hur man är säker på Internet och skyddar sig mot bedragare. Behöver du mera kunskap om hur du använder mobil eller surfplatta?

Förbundet har antagit en digitaliseringsstrategi, där vi ska verka för att minska det digitala utanförskapet och öka den digitala kompetensen hos våra medlemmar.

Vi bjuder därför in till **IT-caféer** måndagar kl 13-00-14.30 med kaffe och kaka i Seniorernas Hus.

Grupp A: för dig som inte är så van vid mobilen

16 september går vi igenom grunderna och lär dig hur du hanterar din mobil t.ex laddning av batteri, ansluta wifi, ladda appar.

30 september handlar det om säkerhet på Internet, SPF-appen och BankID.

7 oktober följer vi upp med kommunikation, e-post, Facetime och videokonferenser.

Grupp B: för dig som är mer van vid mobilen

14 och 28 oktober behandlar vi Kivra och datalagring i mobilen (lagra bilder och dokument).

4 november reder vi ut de frågor som användarna har ställt tidigare under IT-caféerna.

Vid varje IT-café delar vi upp medlemmarna i två grupper: Android och iPhone.

I Seniorernas Hus får vi vara max 30 personer samtidigt. **Anmälan** senast 9 september till christer.sjorin@spfvasby.se 070-563 12 39 eller torsten.hemph@spfvasby.se 073-622 95 00. Ange när du vill vara med samt vilken grupp som passar dig.

Vill du hjälpa till att lära andra SPF-are bli mer digitala? Vi behöver fler som kan ställa upp som cirkelledare under höstens IT-caféer. Hör av dig till Christer eller Torsten på adresser eller telefonnummer ovan.

Kommunen erbjuder också kostnadsfritt stöd om du har frågor om digital teknik. Du kan få hjälp i hemmet av kommunens **digitala hemguide**. Kontakta Äldrelotsen 08-590 278 00 så hjälper de dig vidare.

Kommunala Pensionärsrådet

Navet i vår samverkan med kommunen är det Kommunala Pensionärsrådet (KPR). I detta råd har vi två ordinarie ledamöter och två ersättare. Rådet sammanträder varje kvartal. Protokoll från KPR finns alltid på kommunens hemsida om du vill veta mer om vad som avhandlats.

I rådet kan vi ta upp alla frågor som rör äldres förhållanden i kommunen t ex inom samhällsplanering, äldreomsorg, boendeformer, avgiftsfrågor, folkhälsofrågor, trafikplanering och kulturfrågor.

Vi deltar även i olika former av samråd och kan lämna remissvar. Med syfte att våra representanter i KPR ska få så bra och bred kunskap som möjlig välkomnar vi samhällsintresserade medlemmar till våra interna beredningsmöten i Seniorernas Hus. I en informell dialog kan vi diskutera olika äldrefrågor att lyfta fram i KPR. I höst genomförs ett sådant möte:

1 oktober kl 10.00-12.00, Seniorernas Hus

Anmäl per epost till annikka.genberg@spfvasby.se om du vill delta.

Våra representanter i KPR är

Ordinarie är

Annikka Genberg annikka.genberg@spfvasby.se 070-533 37 34

Anders Björendahl anders.bjoerendahl@spfvasby.se 070-580 96 95

Ersättare är

Börje Karlsson borjekson@gmail.com 070-263 75 00

Nils Rydén nickeryden@gmail.com 070-527 10 21

Äldrelots

Genom kommunens Äldrelots kan du enkelt få råd och stöd i de flesta äldrefrågor i kommunen. Du når Äldrelotsen genom 08-586 278 00, via epost aldrelotsen@upplandsvasby.se eller genom besök kl 14.00-16.00 på tisdagar och torsdagar i receptionen, Dragonvägen 86.



**ETT TRYGGT LIV
SOM SENIOR**

MEDLEMSINFORMATION

Vår medlemskommitté ansvarar för medlemsregister och håller samman vår medlemsinformation.

Siv Rosenqvist siv.rosenqvist@spfvasby.se	070-741 63 64
Barbro Carlsson barbro.carlsson@spfvasby.se	070-716 70 72
Nasrin Sobhan nasrin.sobhan@spfvasby.se	073-700 15 86
Britt Höglöv britt.hoglov@spfvasby.se	070-845 43 01
Päivi Sederblad paivi.sederblad@spfvasby.se	073-574 63 84

Hörselombud

Har du frågor kring hörselhjälpmedel är du välkommen kontakta vårt hörselombud Ingrid Sandell, ingrid.sandell@spfvasby.se, 08-590 806 64

Medlemskapets förmåner

Medlemskapet i SPF innebär tillgång till en rad olika förmåner och försäkringar. Dessa hittar du enklast på förbundets hemsida www.spf.se.

Håll dig informerad med SPF-appen

Ett bra sätt att hålla dig uppdaterad om vår föreningsverksamhet är att ladda ner SPF-appen. I den får du tillgång till allt som finns på föreningens hemsida samt information från SPF-förbundet. Dessutom skickar appen, om du så vill, notiser till din telefon när det kommer nyheter. På hemsidan hittar du en guide för hur du laddar ner appen.

Facebook

Som medlem är du välkommen i vår Facebookgrupp. Vill du kunna läsa och/eller publicera inlägg behöver du vara medlem i Facebookgruppen. Kontakta i så fall vår administratör arne.jakobsson@spfvasby.se.



Vissa medlemmar tar egna initiativ till aktiviteter genom Facebook, håll utkik även efter sådana aktiviteter.

Hemsida och e-post

Våra redaktörer uppdaterar regelbundet hemsidan och skickar ut medlemsinformation per e-post. Redaktörer är Torsten Hemph torsten.hemph@spfvasby.se och Kenne Svensson kenne@spfvasby.se

Är du intresserad av att vara med i styrelsen?

Kontakta någon i valberedningen och anmäl ditt intresse

Anders Björendahl
anders.bjoerendahl@spfvasby.se

Mait Knuts
mait.knuts@spfvasby.se

Arne Jakobsson
arne.jakobsson@spfvasby.se

Kristina Klempt
kristina.klempt@spfvasby.se

OLIKA MÖJLIGHETER TILL STÖD OCH GEMENSKAP I VILKA SPF VÄSBY ÄR DELAKTIGA

Vänner i Väsby

Väntjänsten ingår i föreningen Vänner i Väsby och består av volontärer, vars främsta syfte är att ge medmänskligt socialt stöd och erbjuda gemenskap. Genom väntjänsten kan du få en vän, som exempelvis kan vara ditt sällskap på promenad, ha pratstunder med, spela spel, lösa korsord eller något annat som du tycker känns meningsfullt. Det går även bra att bara ha telefonkontakt med vännen om du föredrar det.

Väntjänsten når du på telefon 070-544 94 68 eller vantjansten@vannerivasby.se

På träffpunkt **Rubinen** i Väsby Centrum kan du dricka en kopp kaffe/te och äta en smörgås till självkostnadspris. Öppetider är kl 10.00-13.00. "Vår dag" är måndagar då vi ordnar med förtäringen samt får en pratstund med besökarna. Övriga veckodagar hjälper vi också till. Till fredagarnas underhållning, aktiviteter eller föreläsningar är alla seniorer välkomna. Rubinen når du på telefon 08-590 974 16 eller rubinen@vannerivasby.se

Föreningen **Gemenskap i Väsby (GiV)** bjuder in till **kompisbordet** på tisdagar och torsdagar mellan kl 11.00-13.00. Då deltar även volontärer från SPF-Seniorena, PRO eller Vänner i Väsby. Du behöver inte föranmäla dig till lunchen, det är bara att komma! Du betalar pensionärspris lunchen.

Plats: Himmel & Pannkaka, Dragonvägen 88, Väsby centrum.

Kontaktperson: Siv Rosenqvist 070-741 63 64
siv.rosenqvist@spfvasby.se



Vi behöver fler eldsjälar!

Vi är stolta över vårt digra program och vet att det är uppskattat. För att vi ska kunna genomföra och utveckla programmet behövs ständigt fler medlemmar som i någon roll kan bidra. Ett bra sätt att börja ett engagemang är att komma med i vår volontärgrupp, som är vår resurspool. Du ställer upp på det som passar dig, utan att binda upp dig regelbundet.

Kontakta Gunnevi Norgren gunnevi.norgren@spfväsby.se så berättar hon mer vad det innebär. Vi brukar kalla alla som hjälper till för eldsjälar. En gång per år bjuder föreningen på en eldsjälresa som ett litet TACK för insatserna. Nästa resa för de som jobbat under 2024 planeras i mars 2025.



Skapa ditt eget SPF-program

Datum	Aktivitet	Sid	Anmälningsdag

Välkommen att ta del av vår gemenskap!



Vårt kansli och samlingslokal finns i
SENIORERNAS HUS, Herrgårdsvägen 20

Bankgiro: 5139-1456

Swish: 123 227 81 58

Organisationsnummer 814801-0575

Hemsida: spf.se/vasby eller spfseniorerna.se/vasby