



SPF SENIORERNA Vallentuna

Sommar/höst 2025

Storskrakhona
Foto Karin Nylander

Trygga, kunniga och personliga

Vallentunas mest lokala mäklare där vi tillsammans har över 100 års erfarenhet av Vallentuna. Vi kan alla vrår, gator och förskolor på våra fem fingrar.
Kom förbi på en kaffe eller ring så svarar vi gärna på era frågor!



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Vallentuna

Centralvägen 14B, 186 31 Vallentuna
08-511 70 222
vallentuna@lansfast.se

Innehållsförteckning

Innehåll, Kalendarium.....	3
Styrelse och övriga funktionärer.....	4
Styrelsen.....	5
Ordföranden har ordet	7
Trivselskväll	8
Välkommen till träffpunkterna	9
Seniorcafé/lördagskaffe	11
Läsecirklar	13
Vinprovning.....	14
Glaukom	15
Jullunch	17
Återkommande veckoaktiviteter	18
Tisdagspromenader	19
Information om månadsmöten.....	20
Månadsmöten	21
Kontaktpersoner för kultur och resor.....	26
Kultur, resor och utflykter	27
Hänt sen sist.....	33
Om brist på impulskontroll.....	39
Medlemsförmåner	42

Annonser

AT-tryck	40
Din Tandläkare.....	12
Hallsenius Begravningsbyrå	6
Handelsbanken	6
Länsförsäkringar Fastighetsförmedling.....	2
OK Q8	16
Roody's Frisörer.....	10
SeniorNet.....	40
Specsavers	17
Spel & Lek	10
Sports Club	44
Tjeja Fashion.....	23
Täby Kyrkby Blommor och Ting.....	43

Ett stort tack till våra annonsörer!

Postadress: c/o Gerd Hansson,
Vasavägen 15 • 186 94 Vallentuna
Bankgiro 702-7238 • Årsavgift 310 kr
E-post vallentuna@spfsenioreterna.se
Org.nr 816000-5420

Kalendarium

Juni-december 2025

Juni

- 3 Trivselskväll
- 17 Båtresor Sandhamn

Augusti

- 4-6 Resa Tjolöholm, Nääs Slott och Tollered
- 25 Månadsmöte Tommy Löbel Swing Band

September

- 16 Thielska Galleriet med guidad tur
- 24 Trivselskväll
- 27 Seniorcafé
- 29 Månadsmöte Daniel Yngwe

Oktober

- 3-5 Resa Guldskorn i Dalarna
- 10 Vinprovning röda viner
- 15 Glaukom föreläsning
- 25 Seniorcafé
- 27 Månadsmöte Tjeja Fashion

November

- 3 Konstunda i Riksdagshuset
- 12 Trivselskväll
- 21 Vinprovning vita viner
- 22 Seniorcafé
- 24 Månadsmöte Henrik Poppus

December

- 8 Månadsmöte
Rolf Hagelin och Leif Gellerfalk
- 10 Gammeldags lucia i Hedvig Eleonora kyrka
- 13 Jullunch Träffpunkten
- 20 Seniorcafé

Layout och tryck: Affärs & Tidskriftstryck AB

SPF Seniorerna Vallentuna

Styrelse och övriga funktionärer 2025

Styrelsen

Gerd Hansson, ordförande
gerd.m.hansson2@gmail.com....076-194 56 83

Leif Andersson, vice ordförande
andersson.leif.martin@gmail.com 070-519 63 64

Bengt Andersson, sekreterare..070-886 58 48
lob.andersson@outlook.com

Jan Uno Lange, medlemssekr..070-524 73 75
januno2@gmail.com

Jonas Persson, kassör070-838 40 08
jonasp61@gmail.com

Disa Blomqvist.....073-631 97 33
disabt@hotmail.com

Monica Emilsson.....070-789 10 22
memilsson1@gmail.com

Margareta Fehlberg.....072-450 70 87
margareta903@gmail.com

Ann-Marie Glandin.....073-259 43 78
am.glandin@gmail.com

Ann Sofie Gullström Pellfolk..070-827 25 53
as.pellfolk@telia.com

Revisorer

Gun-Britt Sandström
gb@johansandstrom.se.....073-823 49 21

Jimmy Ullgren (ers).....070-555 47 39
jimmy.ullgren@telia.com

Valberedning

Gunnel Orselius-Dahl.....070-511 90 65

Inger Hensvold.....070-731 36 66

Christina Olsson070-442 06 90

Representanter i KSR

(KSR Kommunala Seniorrådet)

Monica Emilsson.....070-789 10 22

Leif Andersson070-519 63 64

Gerd Hansson (ers)076-194 56 83

Bengt Andersson (ers).....070-886 58 48

Program månadsmöten

Inger Hensvold.....070-731 36 66

Monica Emilsson.....070-789 10 22

Jan Uno Lange070-524 73 75

Bengt Andersson070-886 58 48

Programbladet

Jan-Uno Lange070-524 73 75

Monica Emilsson.....070-789 10 22

Bengt Andersson070-886 58 48

Helena Fremnell, redaktör070-215 46 33

Trivselgrupp

Disa Blomqvist.....073-631 97 33

Ann Sofie Gullström Pellfolk .070-827 25 53

Träffpunkten

Mona Beck Andersson.....070-310 61 16

beckandersson@gmail.com

Klubbmästare

Disa Blomqvist.....073-631 97 33

Monica Emilsson.....070-789 10 22

Friskvård

Leif Andersson070-519 63 64

Webbredaktör

Ann-Marie Glandin.....073-259 43 78

Representanter i Samverkan Nordost

Gerd Hansson076-194 56 83

Bengt Andersson070-886 58 48

SPF Seniorerna Vallentuna styrelse

valda vid årsmötet 2025



Styrelsen från vänster Bengt Andersson, Ann-Marie Glandin, Monica Emilsson, Jan Uno Lange, Ann Sofie Gullström Pellfolk, Gerd Hansson, Leif Andersson, Margareta Fehlberg, Jonas Persson, Disa Blomqvist.

Sociala medier

På vår hemsida **spfvallentuna.se** finns alla våra uppgifter och evenemang.

Vi finns även på Facebook **SPF Seniorerna Vallentuna**,
följ oss gärna där.



Din lokala bank finns här för dig.
Välkommen till Handelsbanken Vallentuna.

Allévägen 8, Vallentuna | 08-514 306 30
vallentuna@handelsbanken.se

Handelsbanken

Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Vallentuna
Åkersberga, Täby, Lidingö, Nacka
och på Odengatan i City.*

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har du 1.000 kr rabatt på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.

Varmt välkommen!



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Centrumpassagen 8
186 31 Vallentuna
08-511 703 82
www.hallsenius.se

Ordförande har ordet

För en tid sedan överlämnades en idé till mig om att axla ordföranderollen i SPF Seniorerna Vallentuna. Det var Gunnel, vår tidigare ordförande, som hade en briljant tanke: Gerd, jag tycker att du ska fundera på att ta över ordförandeskapet efter mig. Efter det har jag verkligen funderat. Vad kan jag göra av detta?

Jag är född och uppvuxen i Karlstad, bött i Umeå under studietiden på universitetet, där jag studerade till psykolog. Vid ett besök hos en väninna som studerade i Uppsala träffade jag min man på valborgshelgen. Han var hitflyttad till regionen från Jämtland och bodde i en lägenhet på Lidingö. Jag flyttade dit och fick en fin känsla av ön. Under tiden som jag skrev min uppsats jobbade jag på en förskola, fick chefstjänsten och blev kvar där i några år då jag trivdes väldigt bra med jobbet. Min man och jag bestämde oss ganska snart för att bygga vårt hus i Vallentuna och en ny och spännande process startade. Tämligen ofärdigt flyttade vi ändå in, men utan barn var det hanterbart trots avsaknad av köksskåp och med möbler i garaget.

I Vallentuna fortsatte liknande jobb för mig som tidigare, jag startade en ny förskola, och arbetade efter kort tid där på förvaltningen och sedermera även som bitr. rektor på en grundskola med tillhörande förskolor och fritidshem.

Privat utökades vår familj under några år med två barn som adopterades från Indien respektive Thailand. Vi hämtade själva våra barn och det är naturligtvis resor som aldrig kommer att glömmas. Det gav starka intryck av så annorlunda livsvillkor det kan finnas, särskilt med Indienresan.

Tillvaron är föränderlig. Min man har sorgligt nog gått ur tiden, jag är pensionerad och barnen har nu egna familjer. Trevligt nog bor de kvar i Vallentuna, vilket betyder vardaglig kontakt med barnbarnen – vilken gåva!

För fem år sedan gick jag med i SPF och ganska omgående även i styrelsen. På senaste årsmötet valdes jag så till ordförande och jag vill tacka alla för det förtroendet! Jag ska göra mitt bästa för uppdraget.

Det grundläggande målet för föreningen är att motverka ensamhet. Det kommer att genomföra våra diskussioner och idéer på styrelsemötena. Vi fortsätter med månadsmöten med ett varierat utbud av artister och föreläsare.

Vi kommer också att delta i evenemang som t.ex. Seniordagen, då vi syns på Vallentuna IP och kan berätta om vår förening och förhoppningsvis få nya medlemmar.

I vårt programhäfte finns ett stort utbud av gemensamma aktiviteter, som resor, promenader och mycket annat. Det är värt att titta i. Nya program skall fram och vi uppskattar alla idéer och förslag på detta.

Vår förening har ca 800 medlemmar men vi välkomnar ännu fler att ansluta sig. Vi kan alla hjälpas åt att motverka ensamheten!

Väl mött på månadsmöten och andra evenemang!

*Gerd Hansson
ordförande*

Välkommen till Träffpunkterna i kommunen

Träffpunkterna är sociala mötesplatser där du som är senior eller dagledig är välkommen för att fika, träffa kamrater eller delta i någon aktivitet. Vill du starta en verksamhet i föreningen kan du boka lokal på dagtid eller utanför. Lokal på dagtid är begränsad men utanför ordinarie verksamhet finns gott om tider. Hör gärna av dig till ordförande Gerd Hansson eller undertecknad.

Öppettider och adresser

Träffpunkten Allévägen 10, Vallentuna centrum är öppen måndag - fredag kl 10-15, ej röda dagar. Vissa måndagar stängt från kl 13 pga personalkonferens. Aktivitetsschema finns att ladda ner på www.vallentuna.se eller hämta på Allévägen. Träffpunkten har öppna grupper, som man kan anmäla sig till om man önskar.

Seniorcafé

SPF Seniorerna i Vallentuna bjuder på Seniorcafé på Allévägen 10 en lördag i månaden mellan kl 12.30-15. Seniorcaféerna har blivit populära och lika roligt är det för oss i serveringen med nöjda och glada gäster. Nästan alla kommer samtidigt på slaget halv ett!

Under året har vi fem i serveringen börjat baka allt för att gästerna ska ha mycket att välja på.

Sommar/höst 2025:

Lördagarna 27 september, 25 oktober, 22 november och 20 december.

Finns intresse av att starta Seniorcafé i Träffpunkten Kårsta eller Karby, hör gärna av dig till undertecknad.

Träffpunkten Kårsta

Kårsta 4H-klubb, Äppellunden, Kårstavägen 311 är öppen torsdagar kl 13 - 15.

Träffpunkten Karby

Fritidsgården Haket, Vadavägen 3 i Brottbby är öppen måndagar kl 10.30 - 12.30.

Bio Träffpunkten Kulturhuset

Film visas i Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allév. 1-3, ca 8 gånger per år.

Kontaktuppgifter

Telefon 08-587 850 00

E-post kommun@vallentuna.se

Direkt till personal på Träffpunkterna under öppettiderna 08-587 850 60.

*Mycket välkommen
som gäst eller volontär
hälsar Mona Beck Andersson*



Seniorcafé på Träffpunkten

SPF Seniorerna i Vallentuna har återkommande lördagsfika i slutet av månaden. Se datum på föregående sida. Det är olika tema beroende på vilken månad vi befinner oss i. I december bjöds det på luciakaffe, och i samband med semmeldagen hade vi senglösa förstås. Vad ska Vårfrudagen eller Våffeldagen ha som tema? Självklart våfflor. Allt som serveras är hembakat, det mesta av vår klippa Mona Beck Andersson.

Vi andra som ingår i caféstyrkan kompletterar och hjälps åt med servering. Vi är innerligt glada för alla som kommer och bidrar med sitt glada humör. Det finns plats för fler! Välkomna!

Margareta Fehlborg



SPEL & LEK KONTORET

Mot inlämnande av grön rabattkupong får du
15% rabatt på ordinarie priser
vid köp av kontorsmaterial eller leksaker

T o m 31 augusti 2025 (gäller ej spel, dataspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.
LEKSAKER • KONTORMATERIEL • ALLT I SPEL (ATG, SVENSKA SPEL)

Spel & Lek-kontoret i Vallentuna Centrum

Telefon 08-511 710 00 • Hemsida www.boklekhuset.se • E-mail info@boklekhuset.se

ROODY'S Frisörer

Klippning från 320:-
herr & dam

Öppet måndag-fredag 10-18 • Lördagar 10-15
Torggatan 25, Vallentuna C • Telefon 08-511 760 70

Trivselkväll

Onsdagarna 24 september och 12 november kl 18
ses vi på Träffpunkten, Allévägen 10,
för trivselkväll med underhållning.

För 100 kr (105 kr med swish) får du dryck med tilltugg
och kanske även nya vänner.

Kom och mingla med oss!

Vid frågor kontakta Disa Blomqvist på tel 073-631 97 33
eller Monica Emilsson, 070-789 10 22.

Välkomna!



Välkommen till Din Tandläkare Vallentuna för din tandvård!

Komplett och professionell
tandvård för vuxna och barn.

Centralvägen 9 • 08-511 749 30 eller 08-511 782 00
www.dintandlakarevallentuna.se



Läsecirklar

Läsecirkel 1

Torsdagar kl 14-15.30 på biblioteket.
Ledare Britt-Marie Söderberg
070-776 85 63

Läsecirkel 1
har sommar-
uppehåll
juni, juli och
augusti.

Läsecirkel 2

Första måndagen i månaden
kl 15.15-16.15 på Träffpunkten.
Ledare Ulla Johansson
070-769 48 45



Vinprovning

med mat i Vallentuna

Provningsledare Eva Ek Werndahl skriver: Nu har vi haft sex vinprovningar på Träffpunkten sen februari 2024, den sjätte alldeles nyligen. Det har varit trevliga sammankomster och vi har provat oss igenom Rioja, franska chardonnayer, portugisiska röda, mousserande och bordeauxviner. Eftersom jag tycker att vin gör sig bäst tillsammans med mat, har vi ätit något passande till provningarna.

Antalet deltagare har begränsats av hur många glas vi har tillgång till. Vi har 4 glas per kuvert, och har provat 4 viner varje gång. Det blir en hel del disk att ta reda på, men många har ställt upp hjälptat och hjälpt till.

Vi har nu bildat en arbetsgrupp, som redan är igång, för att fördela arbetet och ansvaret vid kommande vinträffar. Sofia, sommelier på Systembolaget i Vallentuna, är entusiastisk rådgivare för valet av viner.

Det kommer att bli två träffar i höst som vi ser fram emot. Det ingår en lättare måltid, som passar till vinerna, samt kaffe och kaka.

Plats för 24 personer

Lokal: Träffpunkten Allévägen 10

Välj mellan följande datum

Fredag 10 oktober kl. 17

då vi provar röda viner.

Fredag 21 november kl. 17

då vi provar vita viner.

Anmälan till Monica Emilsson

memilsson1@gmail.com

eller 070-789 10 22

Pris: 350 kr per person betalas i samband med anmälan till BG 702-7238. Ange vin och ditt namn.

Glaukom

– hur kan vi förebygga blindhet?



Välkomna till Träffpunkten
15 oktober kl. 16.00 – 17.30

Glaukom är en sjukdom som drabbar ögats synnerv. Vid glaukom kan bortfall uppstå på olika sätt. Man brukar beskriva det som att synen försvinner fläckvis.

Uppskattningsvis 300 000 svenskar har glaukom. Studier visar dock att endast hälften - 150 000 vet om det och behandlas. Sjukdomen ökar med åldern.

En ögonläkare från Region Stockholm samt ögonsjuksköterska Anders Åkesson, kommer och lär oss mer om glaukom. Hur kan vi upptäcka sjukdomen och bromsa förloppet.

Anmäl dig genom att skicka SMS eller ringa till Gunnel Orselius-Dahl 070-511 90 65 senast den 1 oktober.

Det finns parkering utanför Träffpunkten. P-bricka hämtas inne.

Välkommen till OKQ8 Vallentuna!



OKQ8 Vallentuna.
Industrivägen 2. Tel: 08-514 308 17.
Mån-fre 06-22, Lör-sön 08-22.
Läs mer på OKQ8.se



Lördag 13 december kl 13.00

Gemensam jullunch i juletid

Vi får ett litet julbord med bl a sill, Janssons frestelse, lax, skinka och köttbullar. Ett glas vin, en flaska öl eller julmust ingår. Vill du ytterligare ha ett glas vin kostar det 25 kr. Är det någon som gillar snaps så går det bra att ta med själv.

Vi ses på Träffpunkten Allévägen 10. Max 30 personer.

Anmälan senast 8 december till:

Ann Sofie Gullström Pellfolk, as.pellfolk@telia.com, 070-827 25 53

Pris 250 kr per person. Betalas senast 8 december till BG 702-7238



25% på kompletta glasögon

När du köper både från

795^{kr}

Specsavers Vallentuna

Just nu

Specsavers

Besök vår butik för mer information

Återkommande veckoaktiviteter

MÅNDAG BRIDGE i Brf Rosengården, Rosengårdsv. 39A kl 12.30 - ca 17.00.

Nya bridgespelare varmt välkomna!
Kontakta Maud Gramer för information,
070-768 05 02.

Anmälan obligatorisk senast lördagen före.



TISDAG BOWLING på Balls, Tuna Torg 2C kl 11-15

Ledare: Bo Lemon, 070-756 06 05. Nya spelare är välkomna denna tid.

PROMENADER

start vid Träffpunkten, Allévägen 10, kl 10

Ledare: Gösta Berglund 070-677 72 09. Ingen anmälan behövs.

TORSDAG INTRODUKTION BOWLING för nybörjare på Balls, Tuna Torg 2C kl 13-15.

Aktiviteten börjar i mitten av september.

Kontakta Bo Lemon tfn 070-756 06 05.

FREDAG BOULE på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet kl 10.00

Ledare: Jan Persson, 070-545 28 84

STÅ-/STOLGYMPA på Active Gym

Centrumpassagen kl 10.30-11.15.

600 kr för 15 ggr.

Ledare Maili, 08-511 800 73



Tisdagspromenader

Vi är ett hurtigt gäng seniorer, som går en promenad varje tisdag i ur och skur hela året runt. Vi träffas klockan 10:00 vid Träffpunkten och går Allévägen upp och över bron och sedan längs vägen runt sjön. Vi är ca 6-14 personer som går. Sedan en tid tillbaka går en liten grupp klockan 11:00. Vi går ca en timme och sedan går vi tillbaks till Träffpunkten och sitter och pratar innan vi går till Mathiasgården och äter soppa. Den andra gruppen ansluter då och äter tillsammans med oss.

Hurtiga gänget träffas också första fredagen i månaden klockan 12:00 i Kulturhuset och går sedan ut och äter lunch på någon restaurang i närheten. Vid fint väder under vår och sommar kan vi ta med kaffekorgen och sätter oss vid något bord vid sjön.

Ann Sofi Gullström Pellfolk



MÅNADSMÖTEN *OBS! Måndagar*

Från sommaren 2025 äger månadsmötena rum i Mathiasgården på **MÅNDAGAR** mellan klockan 13.00 och 15.00. Anledningen är att kyrkan ska ha andra aktiviteter i lokalen på onsdagar.

Måndag 25 augusti
Tommy Löbel Swing Band
spelar svängande musik

Måndag 29 september
Daniel Yngwe underhåller med sång och saxofon

Måndag 27 oktober
Tjeja Fashion modevisning

• **Måndag 24 november**
• **Henrik Poppus** om **Olle Engkvist** –
• folkhemmets storbyggmästare

• **Måndag 8 december**
• **Rolf Hagelin och Leif Gellerfalk** –
• berättelser och visor från
• Gamla Hagalund till Klara

Se mer
information om
träffarna på sidan
21-25.

Hjärtligt välkomna till underhållande och intressanta program på våra månadsmöten.

Bindande obligatorisk anmälan kan ske tidigast dagen efter att det närmast föregående månadsmötet är genomfört. Kyrkan tillåter endast 100 personer i lokalen, vilket gör att du bör anmäla dig med e-post så snart som möjligt. Men vänta till dagen efter det just genomförda månadsmötet, eftersom systemet annars kan uppfatta att det är en försenad anmälan och sorterar bort den.

Anmäl helst via e-post till vallentuna@spfseniorerna.se

I andra hand - om du inte har e-post, så ring till vår telefonsvarare 072-546 55 63. Meddela också om du är allergisk mot något.

Har du anmält dig men sedan inte kan komma så är det angeläget att du meddelar oss detta, så att någon annan kan erbjudas din plats. Ingen vill se tomma stolar om det är väntelista.

*Kostnad 60 kronor i entré. Vi föredrar kontant betalning.
Swish kostar 65 kronor.*

Måndag 25 augusti

Tommy Löbel Swing Band

Tommy Löbel Swing Band spelar svängande och dansant musik i Benny Goodmans stil från 1930-1940-talet. Bandet bjuder på en fin tidsresa till swingmusikens guldår. Repertoaren är hämtad från Louis Armstrong, Benny Goodman, Duke Ellington och Billie Holiday.



Måndag 29 september

Daniel Yngwe

Daniel är en grabb från Kisa som skapar glädje och gemenskap med sång och saxofon. Musikaliskt har Daniel en stor spännvidd och framför både hårdrock, schlager, Elvis och opera. Han gjorde nyligen en lyckad insats i TV-programmet Talang. Han är heltidsmusiker sedan flera år, har vunnit världsmästerskap i underhållning i Los Angeles, gått musikhögskolan i Örebro, jobbat på Wallmans salonger och på Stockholms alla kryssningsfartyg och dessutom på kasino i Kina. Förutom att han har en röst som inte går av för hackor så är han minst lika kompetent på saxofon. Kort sagt, han har många strängar på sin lyra.



Måndag 27 oktober

Tjeja Fashion modevisning

Höstens mode visas av Charlotta Fagerland och hennes mannekänger.
Glöm inte att utnyttja rabattkupongen.

An advertisement for Tjeja Fashion. It features a woman with blonde hair wearing a short-sleeved, knee-length dress with a vibrant, multi-colored floral pattern. She is standing outdoors in a field of tall green grass. The background is a soft-focus landscape with a body of water and a cloudy sky. The text is in a mix of blue and red fonts. A blue diagonal banner at the bottom left contains white text.

Äntligen vår igen!

Härligt mode med mjuka pasteller,
jordtoner och starka färger.
Välkommen in och prova!
önskar Charlotta

Tjeja
fashion

Öppet Mån-fre 10-18 • Lör 10-15
Vallentuna Centrum • Tel 08-511 700 14

Använd
rabattkupongen!

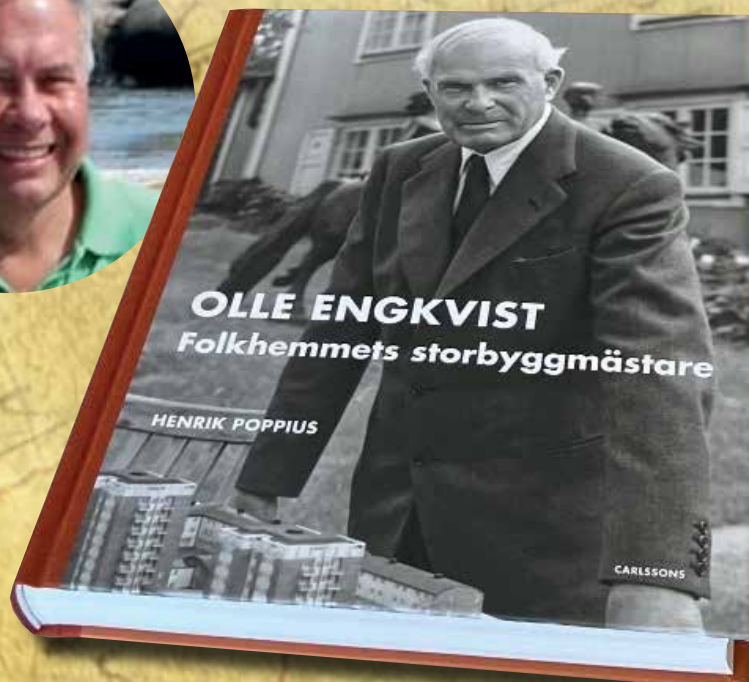
Måndag 24 november

Henrik Poppius

Författaren *Henrik Poppius*, aktuell med biografen *Olle Engkvist - folkhemmets storbyggmästare*, gästar SPF i Vallentuna och berättar och visar bilder.

Vi kommer att få lyssna till en fascinerande berättelse om den legendariske byggmästaren *Olle Engkvist*, den fattige murarpojken som byggde upp en av

landets största förmögenheter. Han byggde allt från Per Albin-radhusen, stjärnhusen och terrasshusen i Gröndal till Bonnierhuset, Skatteskrapan och amerikanska ambassaden. Han samarbetade med de främsta arkitekterna och blev en av Sveriges mest betydelsefulla byggare. En initiativrik och kvalitetsmedveten visionär.



Måndag 8 december

Från Gamla Hagalund till Klara *Rolf Hagelin och Leif Gellerfalk*

Minnen från en svunnen tid, en nostalgisk vandring från rivningsraseriets Stockholm i de kvarter som nu inte längre finns kvar med berättelser och visor av Ruben Nilsson, Nils Ferlin, Olle Adolphson och Stig Dagerman och några till.

Rolf Hagelin medverkade senast i föreställningen "Vårt eget femtital" som spelades på Lasse Åbergs museum. Han har tidigare spelat med poporkestern Mades på 60-talet och Brothers på 70-talet. Rolf är fd lärare från Vallentuna.

Leif Gellerfalk är tonsättare, musiker och skådespelare. Han har samarbetat med storheter som Peter Harryson, Erland Josephsson, Björn Ranelid, Anita Björk, Ann-Christin Hedmark, Jeja Sundström och många fler. Hans tonsättningar av författaren Stig Dagermans dagsedlar har rönt stor uppmärksamhet och han har också framfört dessa på svenska, franska och holländska.



Kontaktpersoner för kultur, resor och utflykter

Disa Blomqvist • 073-631 97 33 • disabt@hotmail.com
Monica Emilsson • 070-789 10 22 • memilsson1@gmail.com
Margareta Fehlborg • 072-450 70 87 • margareta903@gmail.com
Ann Sofie Gullström Pellfolk • 070-827 25 53 • as.pellfolk@telia.com

**Anmälan till våra arrangemang är bindande
från och med sista anmälningsdatum.
Vid platsbrist är det ”först till kvarn” som gäller.**

För resor i vår egen regi betalar du efter anmälan in avgiften till BG 702-7238.

Ange tydligt ditt namn samt vilket arrangemang det gäller.

Anmälan skall ske till någon av ovanstående för att du ska få del av vår rabatt.

För resor med annan arrangör än SPF

t.ex. Larssons resor, tar arrangören kontakt med dig med information om betalningar etc. På detta sätt omfattas du som resenär av resegarantin.

Resegarantin är ett ekonomiskt skydd för resenärer när en resa blir inställd eller avbruten.

Delar av vårt rese- och utflyktsprogram kan komma att ställas in på grund av för få anmälningar. Vid inställda resor lämnar vi besked via hemsida och utskick med e-post.



Tisdag 17 juni Båtresa till Sandhamn

Vi träffas antingen på Vallentuna station för gemensam tågresor (sommartidtabell ej publicerad ännu) eller vid skärgårdsbåten kl 09.30. Cinderellabåtarna (Strömma Kanalbolaget) till Sandhamn avgår kl 10.00 från Strandvägen kajplats 14 (mittemot hotell Diplomat och Svenskt Tenn). Båten ankommer kl 12.30 till Sandhamn. Åter från Sandhamn kl 15.00 och ankomst Stockholm kl 17.30.

Rederiet rekommenderar att man köper biljett i förväg via hemsidan www.stromma.com för att undgå köande vid båten. Alternativt kan man köpa biljett vid Strömma Kanalbolagets kiosk vid Nybrohamn 4 eller på båten, pris t o r 496 kr.

I Sandhamn äter vi gemensam lunch på Seglarhotellet. Egen tid finns också för att promenera i Sandhamn.

Anmälan senast den 13 juni till Margareta Fehlborg, 072-450 70 87, margareta903@gmail.com eller Disa Blomqvist, 073-631 97 33, disabt@hotmail.com.





Måndag 4 - onsdag 6 augusti Tjolöholm, Nääs Slott och Tollered

Måndag. Vi avreser med buss från Vallentuna station 7.45. Lunch serveras på **Gyllene Utern** i Gränna. Vi far vidare till Göteborg och där finns tid att upptäcka staden innan middag på vårt hotell Elite Plaza.

Tisdag. Efter frukost åker vi till **Tjolöholms Slott**, en av Sveriges märkligaste byggnader, av det slag som annars främst kan ses i England. Uppdragsgivare var Blanche Dickson, bördig från England och nybliven änka. Det ståtliga palatset fylldes med dåtidens alla moderniteter. Elektriciteten kom från ett ångdrivet kraftverk och uppvärmningen skedde med hjälp av varmluftskanaler, element och öppna spisar. Andra tekniska finesser var grevinnans hårtork - ett meterhögt maskinellt vidunder som drevs med hjälp av fotogen och dammsugaren som var så stor att den fick dras på utsidan av slottet!

Lunch serveras i **Storstugan** och vi kommer till **Brautigams Marsipan** som har sin tillverkning i Fjärås. Här får vi provsmaka och köpa med oss av läckerheterna! På kvällen gemensam middag på hotellet.

Onsdag. Efter frukost bär det av till **Nääs Slott** som är helt bevarat sedan år 1898. Vi får höra om den siste ägarens August Abrahamsons liv och leverne i slottets 23 rum. Nääs var en av inspelningsplatserna för SVT:s stora dramasatsning "Vår tid är nu".

Lunch serveras och i **Tollered** får vi uppleva en av Sveriges bäst bevarade bruksorter. Guiden berättar om bomullsspinneriets historia, hur det startades av familjen Berg 1833 och drevs in på 1980-talet. Under turen passeras fabriksbyggnader, gamla kontor, brandstation, vattenkraftverk, arbetar- och tjänstemannabostäder, skola, värdshus och gamla kvarnar.

På vår väg hem stannar vi för möjlighet till bensträckare och kaffe (ingår ej i resans pris).

Åter i Vallentuna klockan 21. Pris per person i dubbelrum 6 290 kr. Tillägg för rum för eget bruk 400 kr per natt.

Sista anmälningdag var den 9 maj, dock kan vi förhoppningsvis boka in dig även efter datumet.

Kontakta Disa Blomqvist 073-631 97 33, disabt@hotmail.com.

Ange namn, adress, telefonnummer, mejladress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant, har gångsvårigheter etc.

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan du har fått detta.

Praktisk information hittar du på vår hemsida www.larssonsresor.se.

Tisdag 16 september

Thielska Galleriet med guidad tur

Tisdag 16 september kl 11.45 träffas vi utanför entrén till Thielska Galleriet, Sjötullsbacken 8. Före museibesöket intar de som önskar en gemensam lunch på Thielska Galleriets café, som drivs i privat regi av Monika Ahlberg. Dagens special, Dagens sallad och Dagens soppa serveras och dessutom olika bakverk.

Önskar du bara se konstsamlingen så startar den kl.13.30.

I år firar Thielska Galleriet 100-års jubileum och en av de utställningar som visas är konst i olika underhållningsformer. Hur skildrar man karnevaler, teater, kapploppning, dans och cirkus i konstform under det tidiga 1900-talet?

Utställningen **Det ljuva livet** lyfter fram flera verk i museets konstsamling samt

inlånade verk med tema nöjesliv. Vi blir bl a introducerade till Henri de Toulouse-Lautrec och Eugène Jansson och deras målningar från cirkus, balett och matrosbaler samt bohomer och berusade kokotter på rökiga nattcaféer i Axel Törnemens och Edvard Munchs konstnärskap.

Guidningen tar ca 1 timme och därefter har vi möjlighet att titta på den ordinarie utställningen i de olika rummen.

Kostnad: 340 kr.

Lunch ej inkluderad. Betalas senast 5 september till BG 702-7238.

Bindande anmälan senast 5 september till Margareta Fehlberg 072-450 70 87 eller margareta903@gmail.com.





Fredag 3 - söndag 5 oktober

Guldkorn i Dalarna med Rättviks marknad

Fredag 3/10.

Avresa från Vallentuna vid minst 15 anmälda, annars från Cityterminalen. Vi åker mot Dalarna och gör stopp för busskaffe med fralla utmed vägen. I Leksand stannar vi vid Leksands knäckebrödsfabrik innan vi kör den korta sträckan till byn Västankvik och Jobs Handtryck. Här trycks än idag de blomstrande tygerna helt för hand, precis som vid starten 1944. Vi får höra mer om historien bakom mönstren och hur tillverkningen går till. I verkstadsbutiken vägg i vägg säljs tyger, lampskärmar, kuddar, brickor och mycket annat med mönster från Jobs Handtryck.

Vi fortsätter till Tällberg där en sen lunch väntar kl 14 på Klockargården. Bebyggelsen i Tällberg består av trähus i gammal stil, byggda av timmer eller av träpanel och ofta målade i falurött, brunt eller grått. Efter lunch får vi en stund att utforska byn innan vi fortsätter till Nusenäs, där vi får se hur målningen av dalahästarna hos Nils Olssons Hemslojd går till. Sen kör vi sista etappen till Mora, Vasalopets målstad och Hotel Kung Gösta där gemensam middag väntar.

Lördag 4/10.

Efter hotellfrukosten ägnar vi dagen åt två av Sveriges mest kända konstnärer och deras hem. Anders Zorn föddes i Mora och här får vi en guidad visning av Zorngården, Anders och Emma Zorns hem från förra sekelskiftet. På intilliggande Zornmuseet finns idag världens största samling verk av konstnären och här går vi runt på egen hand i utställningarna där vi bland annat kan se mer av Zorns akvareller, oljemålningar, skulpturer och etsningar.

Efter besöket beger vi oss mot Falun där lunch väntar i f d Dalaregementets matsal innan vi åker till Sundborn där Carl och Karin Larssons hem och fantastiska trädgård finns bevarade. Vi får en guidad visning runt i familjen Larssons orörda hem samtidigt som vi får höra mer om hur ett av 1900-talets största kändispar levde sitt liv.

Efter detta besök återvänder vi till Mora, där vi återigen äter gemensam middag på hotellet.

Söndag 5/10.

Frukost och utcheckning innan det är dags att åka till Rättvik, och besöka en av Sveriges största marknader! Här finns mängder att se och uppleva för alla - stämningen, folkmyllret och framför allt utbudet av varor.

Omkring kl 15.00 påbörjar vi hemresan och gör stopp utmed vägen med möjlighet till mat eller kaffe för den som så önskar.

Pris 4995 per person för del i dubbelrum på Hotel Kung Gösta i Mora. Tillägg för enkelrum 800 kr.

I priset ingår resa och logi samt bussfika på fredagen, frukost, lunch och middag två dagar, guidade visningar och reseledare.

Mer information, detaljerat program med tider och anmälan till Disa Blomqvist, 073-631 97 33 eller disabt@hotmail.com senast den 24/8. Ange för- och efternamn, adress, mobilnummer, mejladress, rumskategori samt ev. allergi/specialkost. Efter sista anmälningsdag skickas fakturor från Björcks resor via mejl. Tillägg för pappersfaktura via post: 25 kr

Denna resa gör vi i samarbete med PRO Vallentuna.

Måndag 3 november Konstrunda i Riksdagshuset

Följ med på en konstrunda i Riksdagshuset där en samling av ca 4000 konstföremål finns och som också benämns som hela svenska folkets konst.

Vi kommer inte att förevisas alla konstverk men en utvald samling av skulpturer, målningar, teckningar och textilier av konstnärer, som var verksamma 1983 när riksdagshuset invigdes.

Om tid och tillfälle ges kommer vi även att få en liten titt in i plenisalen och beundra riksväven Minnet av ett landskap designat av Elisabet Hasselberg Olsson.

Vi träffas utanför allmänhetens entré, Riksvägen 3. Viktigt att komma i god tid innan besöket för en säkerhetskontroll. Entrédörren stängs 5 minuter innan den guidade turen. Besöket är gratis och begränsat antal till 20 st. Eventuellt kan dag komma att ändras. Klockslag återkommer vi om, då de exakta inte kommit ut än.

Anmälan är bindande och sker enligt principen "först till kvarn" senast 27 oktober till margareta903@gmail.com eller 072-450 70 87.



Onsdag 10 december 2025 kl. 14.45 Gammeldags traditionell Lucia på dagtid i Hedvig Eleonora kyrka

Först kommer Lucia med tärnor och stjärngossar med levande ljus. Därefter blir det traditionella, gammaldags Lucia-sånger, Staffansvisor och så avslutas det med liten julkonsert med välkända julsånger. Konserten tar ungefär 1 timme.

Vi har 15 platser.
Biljettpriset per person i grupp är 315 kr.
(ord.pris 375 kr)

Tillsammans åker vi med Roslagsbanan till Tekniska Högskolan och T-banan till Östermalmstorg. Sedan blir det en kort promenad till Hedvig Eleonora kyrka.

Bindande anmälan senast 15 november till Monica Emilsson, 070-789 10 22, memilsson1@gmail.com

Ange namn, adress, mobilnummer och mejladress.

Betala senast 21 november till BG 702-7238, men inte innan ni har fått besked om att ni har en plats.



Hänt sen sist

Åsa Schwarz, författare och säkerhetskonstult har lång erfarenhet av cybersäkerhet och AI. Det var fullsatt i Mattiasgården när Åsa föreläste. Hon var glatt överraskad över det stora intresset om AI från oss seniorer i Vallentuna. Läskiga framtidsvisioner tyckte många, någon skrev på Facebook att "Tur att vi är pensionärer", vilket man väl får tolka som att vi kanske inte behöver bry oss så mycket.

Men AI är redan här, och många av oss har redan provat. En del kanske inte ens har tänkt på att det är en AI-robot man konverserar med i någon kundtjänst på Internet. Åsa hade valt att låta AI både inleda och avsluta hennes anförande, genom att skriva eller tala in sina talepunkter på en Chat-GPT-sida och sen kom det tillbaka som en muntlig introduktion och avslutning till hennes anförande. Fascinerande tyckte vi åhörare.



Åsa är även författare till spänningsromaner och sålde signerade böcker till de som ville.

Månadsmöte november

Efteråt skrev Åsa och skickade en länk: Här finns chat GPT i webbläsaren. Där kan man testa att prata med den och förstå hur den fungerar: <https://chatgpt.com>

Om man också vill prata med den så behöver man ladda ner en app i antingen App Store eller Google Play beroende på vilken dator eller telefon man har. Appen heter ChatGPT och ser ut så här:



Vid årets sista välbesökta månadsmöte bjöds vi på ett underbart luciatåg. Sen blev det fika och julmusik med fantastiskt duktiga Martin Åklint och allsång.



Från ett kvalificerat deprimerande väder till januaris månadsmöte. Eddie Oliva (Volare bland annat) underhöll professionellt med instrument och röst och däremellan kåserier, som lockade till många skratt.

Endorfinerna gick igång under den härliga eftermiddagen. Eddie lyckades engagera två okända operasångare från orten, Hans och Curt. I deras repertoar ingick arian La Donna e mobile ur Rigoletto.

Mona Beck-Andersson



Årsmötet i februari avslutades med Mikael Edfelt.
Från vår Facebooksida:



Kan man lita på det svenska rättssystemet? I nio fall av tio ja, men det är det tionde vi särskilt intresserat oss för, säger Lena Ebervall och Per E Samuelson, advokater, forskare och författare.

Lena Ebervall besökte SPF i mars och höll ett mycket uppskattat föredrag om de åtta rättsfall som de fördjupat sig i och dokumenterat i bokform.

"Det vi skriver om är sanna historier om rättsväsendets brister. Vi har valt att göra det i romanens form, för att det ska bli tillgängligt för en bredare allmänhet. Men det är sanna historier om den lilla människan som råkar illa ut i rättssystemet".

Lena Ebervall gav en återblick över de kända rättsfall de skrivit om: Hajby-

affären, Olle Möller, Bombmannen, Florence Stephens på Huseby, Folke Lundqvistaffären, Jane Horney, IB-affären samt om Jonny Bode, som vi minns som en glad gamäng och entertainer, men som var sin egen värsta fiende. Allt på 40 minuter med en hänförd och uppskattande publik. Många hade nog egna minnen från media av händelserna.

På frågan vad man kan göra för att förbättra lagstiftningen, svarade Lena Ebervall: "Processlagstiftningen är utmärkt. Följ lagen!"

En ny bok är på gång om ännu ett rättsövergrepp, men mer kunde hon inte avslöja.

Bengt Andersson



Månadsmöte april

Solen skiner. Fåglarna kvittrar. Våren är här. En perfekt upptakt till en timmas gladjazz med New Orleans-kvartetten vid månadsmötet i april. Sättningen klassisk med piano, sopransaxofon, tenorbanjo och så förstås Bodil Åström på sång.

Upptakten var 20- och 30-talets melodier från The American Songbook. Välkända tongångar för många från ungdomsåren. Eller som damerna vid bordet sa när de spelade Petit Fleur: "Det var alltid den sista låten, när vi gick på dans".

Melodierna introducerades med korta anekdoter om deras tillkomst och upphovsmän. Konserten avslutades med Louis Armstrongs välkända "What a wonderful world", och det var nog vad många kände just då.

Keep the song in your soul!

Hans Hultman-Boye, pianist
Bodil Åström, sång, tvättbräde
Ulf Ranhagen, sopransax, klarinett
Bengt Herslöf, banjo

Bengt Andersson



När impulskontrollen inte fungerar

Två sanna berättelser ur den pinsamma minneslådan.

För många år sedan var jag bjuden till ett större kalas. Det var rätt mycket folk, många var helt obekanta för mig. Ett par hade sin älskade och väldigt trevliga hund med sig, en stor vit bullterrier.

Många gäster möts redan i kapprummet, och efter att ha hälsat på matte och husse vänder jag mig såklart till vovve, som den sanna djurvän jag är. Problemet här är att bullterriern med sitt karaktäristiska huvud i mina ögon är den fulaste hund som finns. Impulskontrollen fungerar inte och jag hör mig själv säga medan jag böjer mig ner för att hälsa på vovve: "Ja inte var du vacker".

Det skulle jag inte ha sagt. Vad händer?

Jo, husse sliter tag och drar mig med ett fast grepp fram till den stora spegeln, och väser i mitt öra - ÄR DU SÅ JÄVLA VACKER SJÄLV DÅ?

Där fick jag. Aldrig därefter har jag kommenterat en obekant hunds utseende.



Exempel på bullterrier

Vad mer kan hända när impulskontrollen inte slår in? Jo, nu hände det besvärande näraliggande i tiden, nämligen i mars månad. Platsen var Matiasgården och tillfället var SPF:s månadsmöte där vår nya ordförande Gerd för första gången skulle hålla i taktpinnen.

Precis före allt drar igång står ordförande och undertecknad och pratar. Hon står i ljuset med fönstret bakom sig. Jag ser ett långt strå växa ut på hennes haka medan vi pratar. Eller alla fall känns det så. Kvinnor vet precis vad jag talar om, dom jäkla stråna växer en centimeter på en halv dag. Vi pratar men jag kan inte slita blicken från strået.

PLÖTSLIGT märker jag hur min hand närmar sig hakan i avsikt att rycka bort det förargliga strået. Jag förvarnar inte, utan tar bara tag och rycker. Hon är totalt oförberedd, och skriker till förstås. Så fruktansvärt pinsamt, men det säger en del om vår ordförande att hon direkt efter överfallet går upp och äger sin installation!

Och hon har förlåtit mig, vilket jag är tacksam för. Och lovar att i fortsättningen koppla på impulskontrollen vid möten och sammankomster! Eller i alla fall ha en pincett med mig!

Helena Fremnell

Behöver du hjälp med mobilen?

**SeniorNet Vallentuna finns på Träffpunkten,
Allévägen 10, helgfria måndagar kl 13-15.**

Vi är seniorer som hjälper andra seniorer att använda digital teknik och sådant som rör din mobil, platta eller bärbara dator.

Alla seniorer är välkomna!

Både du som behöver hjälp någon gång då och då, och du som vill komma varje måndag och vara med i en trevlig, lättsam, lärorik gemenskap. Vi brukar lösa de allra flesta stora och små frågor som dagens besökare har.

Att bli medlem i SeniorNet kostar 250 kr per år, men du behöver inte vara medlem för att få hjälp då och då.

Besök oss på vallentuna.seniornet.se eller mejla till vallentuna@seniornet.se. På hemsidan och Facebook kommer öppettider i sommar att finnas..



Det lilla personliga tryckeriet i Vallentuna

(Det är vi som trycker SPF Vallentunas programblad)

Födelsedag, fest, dop, student, bröllop och begravning. Eller du kanske har skrivit en bok! Många som gör det idag. Vi hjälper dig från början till slut när du vill ha en inbjudan, tackkort eller en bok. Ring eller mejla oss.

Ingela & Larsa

AT TRYCK

Ingela 0731 800 729 • Larsa 070 529 34 90
Mejl attryck@telia.com



Delar av den ovärderliga trivselsegruppen delar ut blommor på månadsmötena.

Medlemsförmåner för medlemmar i SPF Seniorerna

Förbundet och Stockholmsdistriktet har ett stort antal avtal med olika företag som ger oss medlemmar förmåner. Nedan ges en sammanfattning över de olika områden och företag som är aktuella. Genom att gå in på förbundets respektive Stockholmsdistriktets hemsida kan du ta del av alla detaljer som de erbjuder.

FÖRSÄKRINGAR

Skandia SPF Seniorerna medlemsförsäkring
Länsförsäkringar Stockholm
If – Huvudpartner
MySafety

JURIDIK OCH BEGRAVNINGAR

Verahill Familjejuridik
Lavenda Juridik
Familjens Jurist
Klarahill Begravningar
Fonus
Sankt Eriks Begravningsbyrå

BEDRÄGERISKYDD

SPF Bedrägeriskydd mySafety

ENERGI

E.ON

BANKFACK

Svensk Värdeförvaring

BOKKLUBB OCH BÖCKER

Bonniers Bokklubb
BookBeat
Readly
Picapen – skriv en bok

RESOR

Tallink
Vikingline
Strömma Turism & Sjöfart AB
CK:s Resor
Lotus Travel
Seniorense reseklubb
BokaNerja

BLOMMOR

Euroflorist

KONSUMENTVÄGLEDNING

Sveriges konsumenter

HÄLSA

Stockholm Medical Office
Ortopedservice

STUDIER

Studieförbundet Vuxenskolan

AUKTIONER

Metropol Auktioner

ÖVRIGT

Smartsenior

För mer detaljerad information
om förmånerna:

[spfseniorerna.se/förmåner](http://spfseniorerna.se/formaner) och
[spfseniorerna.se/distrikt/
stockholmsdistriktet/förmåner](http://spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner).



**Täby Kyrkby
blommor och ting**

*Välkommen in och inspireras!
Vi utför allt
inom blommor och blad*

Vi har öppet:
Måndag-tisdag 11-17 · Onsdag-fredag 10-18
Lördag 10-15

Vi finns på Vikingavägen 45 i Täby Kyrkby
Telefon 08-510 108 20 · www.blommorochting.se

Vi har egen budkörning inom Storstockholm



SMULTRONSTÄLLET FÖR ALLA SENIORER SOM VILL HÅLLA SIG I FORM OCH MÅ RIKTIGT BRA

SENIORPROJEKTET

Vi har sedan 2017 i samarbete med Vallentuna Kommun genomfört flera specialgrupper för seniorer med inriktning på fysisk träning och social samvaro. Resultaten har varit mycket positiva - träningen har ökat rörlighet, balans, styrka och kondition hos deltagarna. Dessutom har deltagarna samtidigt fått ökade kontakter med andra seniorer inte bara under träningen utan även vid fikastunder hos oss tillsammans efter träningen.

VI ERBJUDER DIG SOM SENIOR

- Gruppträningsklasser specialanpassade för seniorer.
- Styrketräning i många former särskilt lämpliga för seniorer:
 - Ryggrehabilitering med DAVID-maskinerna (finns i över 30 länder men i Sverige bara hos oss).
 - Keiser-maskinerna för styrketräning med särskilt skonsamt motstånd.
- Simhall med vattenjympa och relax i bubbelpool. Bastu.



**Ring oss och boka ett möte för information om vad
vi kan göra för dig och din framtida hälsa.**

**SPORTS CLUB Vallentuna, Tellusvägen 21
Tel. 08-511 762 00 www.sportsclubvallentuna.se**