



SENIORERNA Vallentuna

Sommar/höst 2026

Gustavs udde
Foto Anders Gylfe

Trygga, kunniga och personliga

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



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Cecilia, Tomas, Emelie, Sami och Stefan

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
Välkommen till träffpunkterna.....	8
Seniorcafé/lördagskaffe.....	9
Julbord på Träffpunkten.....	10
Trivselkväll.....	11
Läsecirklar.....	13
Tisdagspromenaden.....	14
Återkommande veckoaktiviteter.....	15
Månadsmöten.....	16
Nyhet anmälningar.....	22
Kontaktpersoner för kultur och resor.....	23
Kultur, resor och utflykter.....	24
Vinprovning.....	31
Hänt sen sist.....	32
Medlemsförmåner.....	41

Annonser

Din Tandläkare.....	12
Hallsenius Begravningsbyrå.....	6
Länsförsäkringar Fastighetsförmedling.....	2
OK Q8 Vallentuna.....	38
Roody's Frisörer.....	40
SeniorNet.....	42
Specsavers.....	6
Spel & Lek.....	40
Sports Club.....	44
Tjeja Fashion.....	19
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@spfseniorerna.se
Org.nr 816000-5420

Kalendarium

Juni - december 2026

Juni

- 10 Trivselkväll
- 28 Ingmarsspelen i Näs och Dan Anderssonmuseet

Juli

- 28 Westerlundskas Gården, Enköpings Parker och Strängnäs

Augusti

- 11 Zarah Leandermuseet och Vikbolandets strutsfarm
- 19 Waldemarsudde Utställning Det blommande – Konst & botanik
- 31 Månadsmöte - Micke Svahn

September

- 19 Skördefest på Åland
- 23 Trivselkväll
- 26 Seniorcafé
- 28 Månadsmöte - Titanic

Oktober

- 9 Vinprovning
- 17 Lars Lerins Sandgrund
- 24 Seniorcafé
- 26 Månadsmöte - Tjeja Fashion

November

- 6-7 Hjalmar Lyckopiller - Peter Flacks Revy
- 18 Trivselkväll
- 27 Vinprovning
- 28 Seniorcafé
- 30 Månadsmöte - Simon Stålspets

December

- 5 Julbord
- 9 Lucia i Uppenbarelskyrkan
- 14 Månadsmöte - Lucia + Basset
- 19 Seniorcafé

Layout och tryck: Ingela Almén,
Bara för dig, Brottbj 2026

SPF Seniorerna Vallentuna

Styrelse och övriga funktionärer 2026

Styrelsen

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

Ann-Charlotte Alexandersson, vice ordförande
079-073 70 09
anncharlotte.e.alexandersson@gmail.com

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

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

Ann-Marie Glandin, kassör073-259 43 78
am.glandin@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 Sofie Gullström Pellfolk..070-827 25 53
as.pellfolk@telia.com

Gunnar Sundqvist.....070-452 90 90
gunnar.sundqvist@gs-konsult.se

Revisorer

Conny Norlén.....076-311 52 69
conny_norlen@hotmail.com

Ann-Christine Centerström....072-318 81 86
annki6109@gmail.com

Valberedning

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

Underhållningsgruppen

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

Ann-Charlotte Alexandersson 079-073 70 09

Bengt Andersson070-886 58 48

Gunnar Sundqvist070-452 90 90

Trivselgrupp

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

Ann Sofie Gullström Pellfolk..070-827 25 53

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

Margareta Fehlberg.....070-450 70 87

Seniorcafé

Mona Beck Andersson.....070-310 61 16
beckandersson@gmail.com

Friskvård

Leif Andersson070-519 63 64

Webbredaktör

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

Representanter i Samverkan Nordost

Gerd Hansson076-194 56 83

Ann-Charlotte Alexandersson 079-073 70 09

SPF Seniorerna Vallentuna styrelse

valda vid årsmötet 2026



Styrelsen från vänster: Bengt Andersson, Ann-Marie Glandin, Monica Emilsson, Ann-Charlotte Alexandersson, Gunnar Sundqvist, Ann Sofie Gullström Pellfolk, Gerd Hansson, Leif Andersson, Margareta Fehlberg och Disa Blomqvist

Vi finns här för dig när livet förändras

Hos oss möter du människor med erfarenhet, omtanke och respekt. Vi vill göra det svåra lite lättare och finns vid din sida hela vägen.

Varmt välkommen med dina tankar, frågor och funderingar.

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.



Veronica Hallsenius



Per Erkersgård



Pia Sjöberg



Maria Brunstedt



HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Centrumpassagen 8, 186 31 Vallentuna
vallentuna@hallsenius.se / 08-511 703 82
www.hallsenius.se



25% på kompletta glasögon

När du köper båge från
795 kr

Specsavers Vallentuna

Besök vår butik för mer information

Just nu

Specsavers

Ordförande har ordet

Man brukar säga att tiden går fort. Det känns som att det går undan mer ju äldre man blir. Carpe diem är ett uttryck som vi använder ibland, fånga dagen. Låt oss tänka på det och nyttja dagen så bra vi kan. Det kan vara att göra mycket eller att helt enkelt ta det lugnt – men välja själv i den mån det går.

Valfrihet i olika sammanhang är viktigt, som att välja boende även på äldre da'r. I styrelsen har vi börjat prata om detta och hur det ser ut i Vallentuna med den saken. Redan nu kan vi konstatera att det blir ett ämne en tid framöver.

Något som vi inte väljer är ju vädret förstås. Det är bara att finna sig, det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder som vi alla vet.

I förra häftet nämnde jag kort om det eländiga världsläget. Man kan inte gå förbi det den här gången heller. Så många människor som lever i ständig skräck med bomber och beskjutningar

inpå knuten. Så fruktansvärt. Vi har verkligen mycket att vara tacksamma över här hemma. Jag tänker då också på vår natur med de olika årstidsväxlingarna.

Nu stundar våren och det är den bästa årstiden för mig. Naturen vaknar upp och man blir glad när man ser de små björklöven så ljusgröna och späda. Fåglarna har redan börjat med sitt vårkvitter för att fånga en stilig partner eller tala om att det här är mitt revir och ingen annans.

Så, till slut, låt oss fånga dagen och njuta av den sköna tid som kommer. I vårt programhäfte kan man se olika aktiviteter och resor mm som kan förgylla dagen. Läs och anmäl er till en fin upplevelse och en god samvaro.

Vi ses i olika sammanhang framöver!
Väl mött!

*Gerd Hansson
ordförande*

Kyrkviken 10 maj 2024. Fridlyst backsippa.



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.

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.

SPF har ofta aktiviteter på Träffpunkten, såsom trivselkvällar, föreläsningar och seniorcafé. Se separata artiklar i programbladet.

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

På Träffpunkterna tar man alla tillfällen till firande. Bilden från Facebook.



8

Träffpunkten Kårsta

Kårsta 4H-klubb, Äppellunden, Kårstavägen 311 är öppen torsdag kl 12.30-15.30.

Träffpunkten Karby

Fritidsgården Haket, Vadavägen 3 i Brottbys är öppen måndagar kl 10-14.

Bio Träffpunkten Kulturhuset

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

Facebook

Träffpunkterna Vallentuna Kommun finns på Facebook.

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



Alltid hembakat är parollen!

Ytterligare ett år har gått där vi har haft möjlighet att en gång i månaden, förutom uppehåll under sommarmånader, bjuda in våra seniorer till lördagsfika. Alltid lika uppskattat. Vår Mona Beck-Andersson är den som står som ansvarig och sköter det mesta av bakningen. Det finns också några hjälpredor i bakgrunden som gör sitt bästa.

Självklart fortsätter vi med denna tradition även kommande säsong. Skriv in följande datum i din kalender: 26/9, 24/10, 28/11 och 19/12.

Alla är välkomna och ingen anmälan behövs.

Margareta Fehlberg

PS! Kanske du vill komma och hjälpa till med serveringen någon gång då och då? Vi är ett härligt gäng! Kontakta Mona Beck Andersson på 070-310 61 16 eller beckandersson@gmail.com så blir hon glad!



9

Lördag 5 december
Julbord
på Träffpunkten

Vi dukar upp ett litet julbord med bl a sill, lax, Janssons frestelse, skinka, köttbullar, prinskorv och någon överraskning.

Ett glas vin, en flaska öl eller julmust ingår. Vill man ha ett extra glas vin kostar det 30 kr, öl/must 15 kr. Det går bra att ta med sig snaps om man så vill.

Vi ses på Träffpunkten, Allévägen 10 kl 13.
Begränsat antal gäster. Pris 250 kr/person.

OBS! Anmälan tas emot fr o m 16 november t o m 28 november
till Ann Sofie Gullström Pellfolk, 070-827 25 53,
as.pellfolk@telia.com.

Betalas senast 28 november till bg 702-7238
men bara om ni fått klartecken att du/ni kommit med på lunchen.



Trivselkväll

Onsdagarna 23 september och 18 november kl 18 ses vi på Träffpunkten, Allévägen 10 för Trivselkväll med underhållning.

För 100 kr får du dryck med tilltugg och kanske även nya vänner.

Anmälan till trivselkvällen den 23 september
kan ske tidigast från 8 september.

Anmälan till trivselkvällen den 18 november
kan ske tidigast från 3 november.

OBS! Betala inte in någonting innan du fått besked
om att du fått plats.

Anmälan till: Disa Blomqvist, 073-631 97 33, betala till bg 702-7238

Välkomna önskar Barbro, Disa, Margareta och Monica



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



HJÄLP! Vi i SPF Seniorerna Vallentuna saknar kassör i föreningen redan efter sommaren

Vi har ingen avancerad kassabokföring men du får både introduktion och stöd.

Du som har lite tid över, och tycker att siffror är spännande, kan adjungeras redan nu och avlasta oss andra med detta i styrelsen.

En syssla som måste fungera för att föreningen skall finnas till. Dessutom ingår du i ett trevligt gäng som tar ansvar för vår förening.

Sjukdom och pressad livssituation gör att den lösning som fanns vid årsmötet inte finns kvar.

SPF Seniorerna är den största föreningen här i Vallentuna med knappt 800 medlemmar. Det är klart att DU finns - som vill och kan kliva in och hjälpa till - ta kontakt med någon av oss.

Så därför vädjar vi i styrelsen och valberedningen att just DU hör av dig och säger JA till vår vädjan att komma med som kassör.

Christina Olsson 070-442 06 90
stina.ols@outlook.com

Inger Hensvold 070-731 36 66
inger.hensvold6@gmail.com

Läsecirklar

Läsecirkel 1

En torsdag i månaden kl 14-15.30
på biblioteket

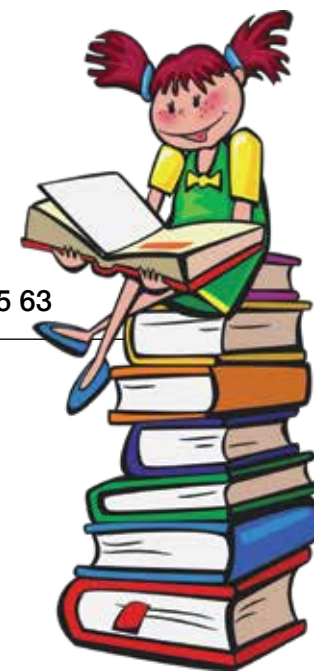
Ledare Britt-Marie Söderberg, 070-776 85 63

Läsecirkel 2

Första måndagen i månaden kl 14-15
i Gröna rummet på biblioteket.

Ledare Ulla Johansson, 070-769 48 45

*Vi tar sommarledigt juli och augusti
och är igång igen i september.*



Tisdagspromenaden

Hurtiga gänget fortsätter som vanligt att gå varje tisdag året runt oberoende om solen skiner, mulet eller regn.

Promenadgänget har blivit fler och fler genom åren. Nu är vi närmare 20 personer. Alla går ju inte varje gång. Det är ingen anmälan. Vi träffas klockan 10.00 vid Träffpunkten och går ca 1 timme. Bästa sträckan är nog längs Vallentuna sjön. Där kan vi följa årstidsväxlingarna med bufflar, kor och får under sommaren och skridskoåkare under vintern.

Efter promenaden sitter den som vill en stund och pratar på Träffpunkten innan vi går till Mathiasgården och äter soppa. Under sommaren när det är uppehåll med soppan är det sommarcafé i parken utanför Klockargården. Då sitter vi där och fikar.

Vi träffas också första fredagen i månaden klockan 12.00 vid Kulturhuset och styr kosan mot någon restaurang i centrum eller så bär det av någon annanstans i närområdet. Det är mycket uppskattat.

Ann Sofie Gullström Pellfolk



Återkommande veckoaktiviteter

MÅNDAG BRIDGE i Brf Rosengården, Rosengårdsv. 39A kl 12.30 - ca 16.30 från 1 september. Nya bridgespelare varmt välkomna! Kontakta Maud Gramér för information, 070-768 05 02. Anmälan obligatorisk senast lördagen före.



TISDAG BOWLING på Balls, Tuna Torg 2C kl 13.30
Tisdagarna tävlar vi med start kl 13.30. Kom en kvart före för ombyte. Kontakta Bo Lemon 070-756 06 05.

PROMENADER start vid Träffpunkten, Allévägen 10, kl 10
Ledare: Gösta Berglund 070-677 72 09. Ingen anmälan behövs.

TORSDAG BOWLING på Balls, Tuna Torg 2C kl 14.45-17.00
Torsdagarna tränar vi och kan ta emot nya bowlare. Vi börjar kl 15.00. Kom en kvart före för ombyte. Kontakta Bo Lemon 070-756 06 05.

FREDAG BOULE på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet kl 10.00
Ledare: Jan Persson, 070-545 28 84.



*Från Vallentunasjön.
Grågäss.*

MÅNADSMÖTEN på måndagar

Vi fortsätter med månadsmöten i Mathiasgården på MÅNDAGAR mellan klockan 13.00 och 15.00.

Måndag 31 augusti

Micke Svahn. En alldeles egen tidsresa i musikhistorien.

Måndag 28 september

Föreläsning Titanic. Hör den fascinerande berättelsen om Titanic.

Måndag 26 oktober

Tjeja modevisning.
Höstens mode visas av Charlotta Fagerland och hennes mannekänger.

Måndag 30 november

Simon Stålspets. Älskade rock/poplåtar samt några egna visor på svenska.

Måndag 14 december

Luciatåg med barn och därefter BASSET

Se mer information om träffarna på sidan 17-21.

Hjärtligt välkomna till underhållande och intressanta program på våra månadsmöten.

Bindande obligatorisk anmälan kan ske tidigast dagen efter att det föregående månadsmötet är genomfört.

Kyrkan tillåter endast 100 personer i lokalen, så var ute i god tid med din anmälan, via e-post till vallentuna@spfseniorerna.se. 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 31 augusti

Micke Svahn



Micke Svahn har mer än 40 år bakom sig som musiker/artist. Han har spelat med en stor del av den svenska artisteliten men även framträtt solo och med egna bandprojekt.

Med sin mångåriga erfarenhet framför Micke låtar av alla tänkbara och otänkbara artister. Micke kommer att ta oss med på en alldeles egen tidsresa i musikhistorien. Upplevelsen blir "här och nu" och framför allt Personlig!

Måndag 28 september

Den osänkbara legenden Titanic

Ett föredrag av Åke Fagrell

Hör den fascinerande berättelsen om Titanic, och jättefartygets undergång på sin jungfruresa efter en kollision med ett isberg utanför Newfoundland den stjärnklara och bittert kalla natten mot den 15 april 1912. Titanics första resa blev fartygets enda och sista. Omkring 1 500 människor fick sätta livet till.

Fram till Estonia 1994 var Titanic 1900-talets största svenska sjökatastrof. 120 svenskar och svenskamerikaner följde Titanic i djupet. Händelsen gjorde ett fullständigt chockartat intryck över hela världen, och för dåtidens människor var Titanic katastrofen med stort K.

Åke Fagrell är en av Sveriges (världens) främsta experter på Titanic.



Måndag 26 oktober

Tjeja Modevisning

Höstens mode visas av Charlotta Fagerland och hennes mannekänger.



Uppdatera din garderob!

Välkommen till en butik med ett stort sortiment av byxor, blusar, toppar, underkläder, bad, ytterplagg med mera i storlek 34-48.

Vi har funnits i 34 år och har kompetens och engagemang utöver det vanliga.

Välkommen in och prova
önskar Charlotta

Tjeja
fashion

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

Glöm inte att använda rabattkupongen!

Måndag 30 november

Simon Stålspets



Vispoeten/multiinstrumentalisten Simon Stålspets skriver sånger på svenska.

Texterna handlar bland annat om livet på landet och i staden, resor, vänskap och att se det stora i det lilla. Stockholmare Simon flyttade till Malmköping i Sörmland och arbetar heltid som låtskrivare/artist.

Simon gör viskonserter på festivaler, i kyrkor och konserthus. Det kan förekomma traditionell folkmusik och rock/popmusik

från vår svenska musikskatt. Välkomna till en underhållande och genreöverskridande viskonsert!

Instrument tex: gitarr, oktavmandolin, munspel, alpklockor, olika horn, sälfflöjt, såg, skedar, tumpiano, mungiga och sång.

Måndag 14 december



“Det e’ ja’ som e’ basen för basset” är ett citat från Vårat gäng-revyn 1941. Basset är stockholmsslang och betyder orkestern. Det var ett passande namn, eftersom medlemmarna i BASSET är infödda stockholmare.

Idag är instrumenteringen sång, keyboard och gitarr. Repertoaren är bred och anpassad för olika åldrar, från 40-talsmusik till dagens populärmusik. Repertoaren är under ständig utveckling och med hjälp av den senaste tekniken låter två musiker som “sjutton”.



Förhoppningsvis får vi även i år besök av ett luciatåg.

Nya tider och några förändringar

Vi i SPF Seniorerna Vallentuna är stolta och glada över våra medlemmar som ökar i antal och vill närvara vid våra olika aktiviteter. Vissa av aktiviteterna har blivit oerhört populära med den påföljden att de snabbt blivit fullbokade, vilket vi givetvis är stolta över.

Det som dock kommit till vår kännedom är att postgången i Vallentuna sker under olika dagar vilket inneburit att vissa medlemmar får vårt *Programblad* upp till en vecka senare än andra beroende på var de är bosatta i kommunen. Detta innebär att vissa kan anmäla sig långt före andra och då har några aktiviteter blivit fulltecknade och de som har sen postgång hamnat på väntelistan. Vi i SPF:s styrelse vill att alla ska ha möjlighet att göra en intresseanmälan på lika villkor för att delta i våra aktiviteter.

Förändringen från och med hösten är att *anmälan kan ske först på det datum som står i inbjudan och att man ej kan förboka sig till flera aktiviteter vid ett och samma tillfälle.* Först till kvarn gäller...

Vi vill samtidigt påpeka att det är av största vikt att avboka en aktivitet man inte kan närvara vid, eftersom det i regel är många som står på väntelistan och hoppas på en plats.

Vi hoppas på förståelse för detta och att gammal som ny medlem ska kunna finna goda stunder tillsammans.

Styrelsen SPF Seniorerna Vallentuna

Kontaktpersoner för kultur, resor och utflykter

Ann-Charlotte Alexandersson • 079-073 70 09
anncharlotte.e.alexandersson@gmail.com

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

Margareta Fehlberg • 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 anmälingsdatum. 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 ska 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.



Tisdagen den 28 juli Westerlundska Gården, Enköpings Parker och Strängnäs



Tisdag: Avresa från Vallentuna station kl. 08.00, Cityterminalen kl. 09.00

Färden går till **Enköping** där vi får en guidad tur i **Westerlundska Gården**, en gång i tiden hem åt Ernst Westerlund, mer känd som Enköpingsdoktorn. Han gjorde sig ett namn långt utanför Sveriges gränser för sin märkliga förmåga att hjälpa lidande människor. Ingen svensk läkare lär ha haft så många patienter som doktor Westerlund och han kom att kallas Mirakeldoktorn då han botade patienter som andra läkare misslyckades med.

Vi tar därefter **parktåget** och lutar oss tillbaka för en guidad tur genom några av **Enköpings finaste parker**. Vi möts av flera hundra varianter av perenner, lökar och prydnadsgräs. Kronan på verket är **Drömparken** med över 200 olika perenna växter.

Färden går sen vidare till Strängnäs för lunch på gemytliga **Grassgården** som

är en av få borgargårdar i Sverige bevarad på sin ursprungsplats. Sen ges fri tid att strosa runt i denna vackra småstadside vid Mälaren. Varför inte besöka Domkyrkan eller väderkvarnen som är placerad högt över staden, bland vackra hus och gränder med kullersten. Åter i Vallentuna omkring kl. 18.15.

Pris: 1490:-

Bindande anmälan sker till

Disa Blomqvist disabt@hotmail.com eller 073-631 97 33 enligt principen "först till kvarn" dock senast 28 maj.

Efter detta datum sänder Larssons Resor deltagarbevis med betalningsinstruktioner till respektive resenär. Ange namn, adress, mobilnummer, mejladress samt information om ev. matallergier, gångsvårigheter etc.

För praktiska upplysningar se Larssons hemsida www.larssons-resor.se eller längst bak i deras katalog.

Tisdagen den 11 augusti Zarah Leandermuseet och Vikbolandets strutsfarm

Tisdag. Vi åker med buss från Vallentuna station 08.00, Cityterminalen 09.00. Åter i Vallentuna omkring kl. 19.45.

Färden går till **Vikbolandets strutsfarm**. Här finns idag över 100 strutsar som går fritt omkring i stora inhägnader. Besöket börjar med guidning bland strutsarna där vi får veta mer om jordens största fågel.

Efter visningen är det dags för lunch bestående av marinerad grillad strutsfilé och potatisgratäng. Efter varmrätten väntar kaffe/te med strutsäggs-kaka eller strutsäggs-glass. Efteråt finns möjlighet att handla i gårdsbutiken där det bland annat säljs strutsfilé, strutssalva, hantverk och presentartiklar.

Vi kommer till **Zarah Leandermuseet i Härads-hammar** där vi ser samlingen med minnen från en av våra största artister. Zarah Leander har blivit känd som urtypen för en primadonna och vi fascineras av berättelsen om hennes liv och bjuds kaffe med bulle.

Pris: 1490:-

Bindande anmälan sker till

Disa Blomqvist, 073-631 97 33 eller disabt@hotmail.com enligt principen "först till kvarn" dock **senast 11 juni**. Efter detta datum sänder Larssons Resor deltagarbevis med betalningsinstruktioner till respektive resenär.

Ange namn, adress, mobilnummer, mejladress samt information om ev. matallergier, gångsvårigheter etc. För praktiska upplysningar se Larssons hemsida www.larssonsresor.se eller längst bak i deras katalog.



Onsdag 19 augusti

Waldemarsudde

Utställning *Det blommande - Konst & botanik*

Waldemarsudde har valt att arrangera en lustfylld, kunskapsrik och omfattande utställning med fokus på det blommande i konst, design och botanik från 1500-talet till idag.

I utställningen presenteras närmare 200 verk i form av målningar, skulpturer, fotografi, installationer, konsthantverk och praktfulla botaniska bokverk från olika epoker, med inlån från ett stort antal museer, privata samlingar och Waldemarsuddes egna rika samlingar.



Bland de medverkande konstnärerna finns *Rachel Ruysch*, *Maria Sibylla Merian*, *Hilma af Klint*, *Lena Cronqvist*, *Cecilia Edelfalk*, *Robert Mapplethorpe* och *Lilla Tabasso*.

Det blommande - Konst & botanik kompletteras med floristiska installationer inne och ute, samt ett stort urval blomster- och naturmotiv ur Waldemarsuddes samlingar på

Slottets alla våningsplan.

Plats Waldemarsudde • Datum: 19 augusti 2026

Tid: Kl 14.00 startar introduktionen. Samling i Sällskapsvåningen.

Pris: 150 kr. Betalas på plats. Kontantfritt museum.

Anmälan om deltagande sker till Margareta Fehlberg margareta903@gmail.com senast den 10 augusti.

Lördag 19 september Skördefest på Åland

Avresa lördag 19/9 från Vallentuna station ca kl 08.20 vid minst tio anmälda, annars från Cityterminalen kl 07.30. Guide från resebyrån Björcks resor följer med i bussen.

Vi startar dagen med att bege oss till Grisslehamn där vi får kliva ombord på M/S Eckerö. När fartyget avgår kl 10.00 tar vi oss till Buffé Bornholm där en god och rejäl brunch väntar.

Väl framme i Eckerö kastas vi rakt in i Ålands berömda skördefest! Här väntar en dag fylld av smakupplevelser, med allt från nyskördade grönsaker till lokalt lamm- och nötkött och delikatesser av närproducerade råvaror. Även fantastisk hantverk, färgstarka höstlandskap och möjlighet till inspirerande möten med de lokala bönderna och hantverkarna.

En kunnig lokalguide tar oss med på en rundtur till några av de bästa gårdarna och producenterna, där vi får uppleva allt det bästa Åland har att erbjuda. Under dagen kommer det finnas tid för lättare lunch till självkostnadspris på de gårdar och restauranger som vi besöker innan vi framåt kvällen beger oss tillbaka till Eckerö. Vi säger adjö till Åland och vår lokalguide innan vi går ombord på M/S Eckerö igen, som avgår svensk tid kl 17.30. Här sätter vi oss ner i Buffé Bornholm för att frossa i Eckerölinjens fisk- och skaldjursbuffé.



Mätta och belättna efter maten finns tid för shopping i Taxfree-butiken ombord. Kl 19.30 är vi tillbaka i Grisslehamn igen och vi påbörjar vår resa tillbaka till hemorten med nya härliga minnen från det grönskande Åland.

Åter i Vallentuna ca kl 20.25, Cityterminalen ca 21.15.

Pris: 1645 kr. I priset ingår: Bussresa. Båt Grisslehamn-Eckerö med Eckerölinjen t/r. Brunch på utresan. Fisk- och skaldjursbuffé på återresan. Dryck ingår ej. Besök på Ålands skördefest med guide

Bindande anmälan senast 15 juli till Disa Blomqvist, 073-631 97 33 eller disabt@hotmail.com. Ange för- och efternamn samt födelsedata (år, mån, dag). Betala till SPF:s bg 702-7238 senast 15/8. Märk betalningen med ditt namn och 'Skördefesten'.

Praktiska upplysningar samt avbokningsregler finns på hemsidan www.bjorcks.se.

Lördag 17 oktober Lars Lerins Sandgrund

SPF Seniorena/Vallentuna har det stora nöjet att inbjuda dig att delta i en dagsresa till Karlstad där vi besöker *Lars Lerins konsthall Sandgrund*.

Lars Lerin - en av nordens främsta akvarellmålare och författare till över 50 egna böcker med text och bild. Lars Lerin har även blivit en mycket folkfär TV-profil i olika program, bland annat "Lerins lärlingar" och "Vänligen Lerin".



I det tidigare danspalatset Sandgrund har han tillsammans med maken "Junior" skapat en permanent konsthall. Vi får följa Lars stämningsfulla målningar från de olika tidsperioderna i hans liv.

mans i Värmlands Museums restaurang. Därefter har vi tid för oss själva där vi kan gå tillbaka till konsthallen eller ta en liten tur på stan.

Dagsprogram:

Färden går med buss via Närke mot det undersköna landskapet Värmland där vi under förmiddagen kommer till Karlstad som är dagens mål. Om tid finns stannar vi till för bensträckare och ev möjlighet till kaffe utmed vägen. Väl framme får vi en guidad visning i konsthallen. Kl 13.30 äter vi lunch tillsam-

Avgång: Lördag 17 oktober på Cityterminalen, Stockholm kl. 07.15

Hemkomst: Cityterminalen kl 20.40.

Pris: 1195 kr inkl lunch och guidad visning.

Bindande anmälan till margareta903@gmail.com senast 28 augusti 2026

Begränsat antal platser.

Inbetalas senast 4 september till bg 702-7238.

Märk inbetalningen Lars Lerin.

Fredagen den 6 november - 2 dagar Hjalmars Lyckopiller - Peter Flacks Revy



Avresa: Vallentuna station 08.30, Cityterminalen kl. 09.30

Fredag. Äntligen! Viby Bys roligaste 80-åring laddar om! Hjalmar Berglund, slättens segaste gubbe, ger sig inte. Så länge sandalerna och hängslena håller och så länge hårtofsen spretar, steppar han in på scen. För mer info om föreställningen, se dagsturen på Larssons resors hemsida.

Färden går först till **Dufveholms Herrgård** där vi botaniserar i lanthandelns utbud av hemkokt marmelad, karameller i strut och lokalproducerade delikatesser. I Allmogemuseet möter vi en svunnen värld med frisersalong, tryckeri, verkstäder och ett fullt möblerat allmogehem. I det lilla lusthuset står väggillustrationer av Albert Engström och Zorn. Lunchen dukas fram i denna vackra miljö innan färden går vidare till **Bruksteatern i Brevens Bruk**. Vi intar våra platser och efter föreställningen åker vi till Örebro där vi checkar in och samlas för en gemensam middag.

Lördag. Frukost dukas fram och sen går resan till **Skultuna Messingsbruk** som

sen 1607 har legat på samma plats vid Svartån i Västmanland. Här finns idag Skultuna Flagship Store, andrasortering samt ett litet museum. På området hittar vi även Marimekko, Orrefors, Kosta Boda, Ekelunds samt Iittala Outlet. I Bistron dukas räksmörgås fram innan vi återvänder hemåt. **Åter i Vallentuna** omkring kl. 16.15.

Pris per person i dubbelrum: 3 390:-
Tillägg för rum för eget bruk: 400:-

Bindande anmälan sker till Disa Blomqvist disabt@hotmail.com eller 073-631 97 33 enligt principen "först till kvarn" dock **senast 12 augusti**. Efter detta datum sänder Larssons Resor deltagarbevis med betalningsinstruktioner till respektive resenär.

Ange namn, adress, mobilnummer och mejladress samt information om ev. matallergier, gångsvårigheter etc.

För praktiska upplysningar se Larssons hemsida www.larssonsresor.se eller längst bak i deras katalog.

Onsdag 9 december kl 14.30

Traditionell Lucia

på dagtid i Uppenbarelsekyrkan

Först kommer Lucia med tärnor och stjärngossar med levande ljus. Därefter blir det traditionella, gammaldags Luciasånger och Staffanvisor. Sedan avslutas det med liten julkonsert med välkända julsånger. Konserten tar ungefär 1 timme.

Vi har 25 platser.

Biljettpris per person i grupp är 330 kr. (ordinarie pris är 400 kr)

Vi åker tillsammans med Roslagsbanan till Tekniska högskolan. Därefter t-bana.

Detaljerade uppgifter skickas separat till deltagarna.

Bindande anmälan mellan den 12 oktober till den 9 november till Ann-Charlotte Alexandersson, 079-073 70 09, anncharlotte.e.alexandersson@gmail.com

Ange namn, adress, mobilnummer och mejladress.

Betala senast 14 november till BG 702-7238, men inte innan ni har fått besked om att ni har en plats.



Vinprovning med mat i Vallentuna

OBS! Nya rutiner för anmälan till våra vinprovningar. För mer information, se sidan 22 i detta programhäfte.

Välkomna till höstens vinprovningar.

Vi planerar att presentera röda viner fredagen den 9 oktober och vita viner fredagen den 27 november. Vi träffas som vanligt kl. 17 och håller till på förträffliga Träffpunkten. Till vinerna äter vi en lättare måltid och efteråt kaffe med kaka.

Anmälan för provning av röda viner fredagen den 9 oktober kan ske tidigast från 18 september.

Anmälan för provning av vita viner fredagen den 27 november kan ske tidigast från den 6 november.

Begränsat antal platser.
Obligatorisk anmälan till Monica Emilsson, memilsson1@gmail.com eller sms 070-789 1022. Ange ert namn, e-postadress och telefonnummer.

Pris 350 kr betalas efter anmälan till bg 702-7238. Ange rött eller vitt och ditt namn.
OBS! Betala inte förrän du fått bekräftelse att du har en plats.

Välkomna hälsar
Eva, Anna-Lena, Else, Margareta och Kerstin



Vem kan motstå ett vackert leende? En välskött och snygg tandrad ger många signaler om dig som person. Men en god munhälsa är mycket mer än vackra tänder.

Ett fyrtiotal medlemmar träffades den 4 mars på Träffpunkten för att lyssna till professor Björn Klinge. Han är specialisttandläkare och professor emeritus vid institutionen för odontologi vid Karolinska institutet. Han har under många år bedrivit forskning om kopplingen mellan sjukdomar i munnen och allmän hälsa.

Björn Klinge redovisade på ett övertygande sätt betydelsen av god munhälsa för hela kroppens välbefinnande. Världens vanligaste icke smittsamma sjukdom är obehandlad karies. Och infektioner i munhålan förorsakar negativ påverkan på andra organ i kroppen. En sjuk mun är alltså en fara för hela kroppen – framför allt för den del av befolkningen som börjar bli lite till åren.

Förutom det allmänna tandvårdsbidraget på 600 kronor per år för alla som fyllt 65 år har det från 1 januari 2026 tillkommit en ny reform för alla som är 67 år och

äldre. Patienten betalar 10 procent av referenspriset och staten står för resterande 90 procent.

Men det omfattar inte alla tänder. Stödet gäller inte de bakre tänderna i munnen. Detta var Björn Klinge kritisk till, då han anser att alla tänder är lika viktiga. Han hoppades att en förändring snart skulle komma.

Till sist - den klassiska gamla regeln 2+2+2 gäller alltfört för tandborstning. Det vill säga två gånger om dagen med två centimeter tandkräm i två minuter. Och glöm inte mellanrumsborsten.

Bengt Andersson



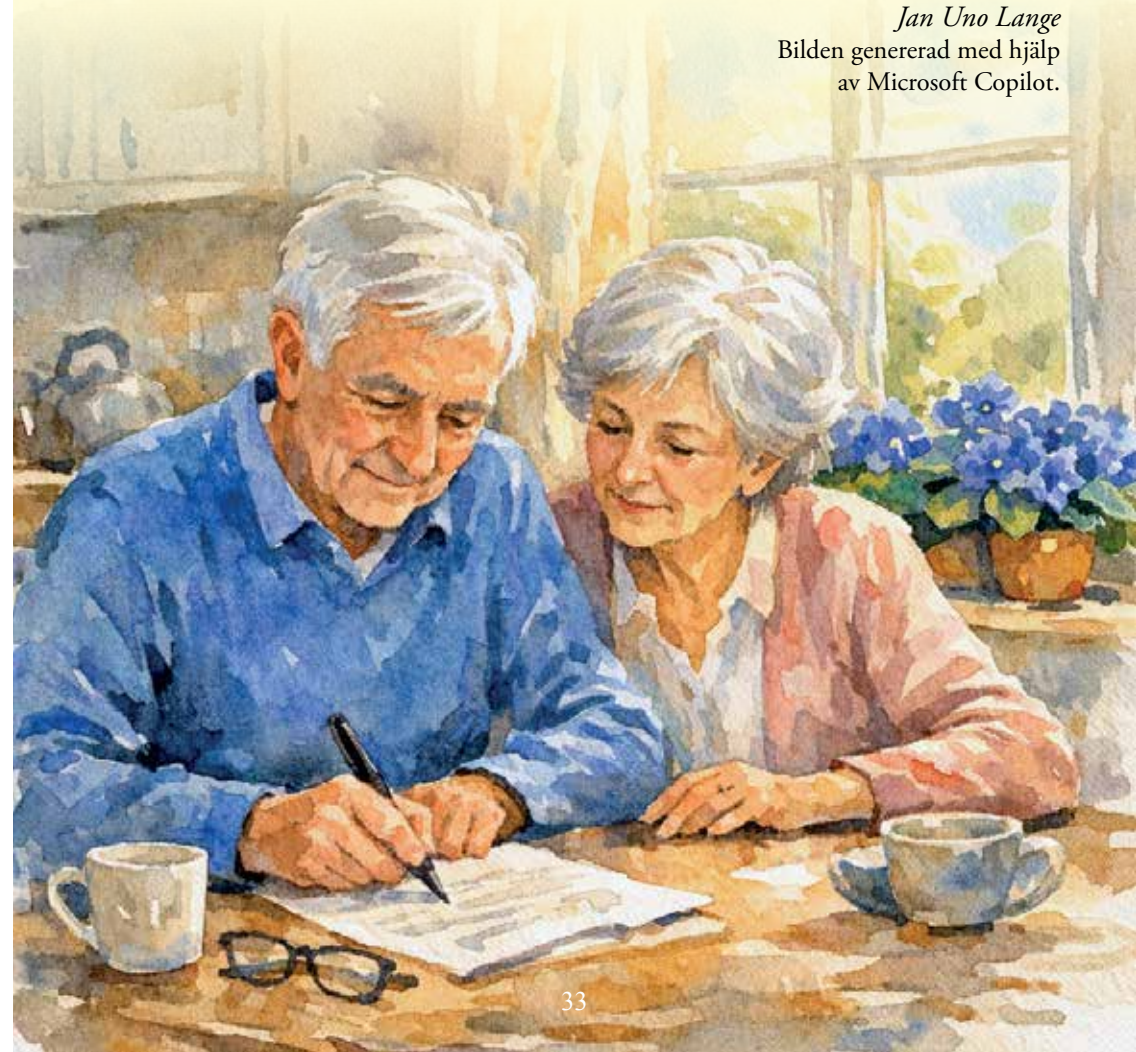
Framtidsfullmakt är ett sätt att säkerställa eventuellt kommande situation där du inte själv är kapabel att sköta dina bankärenden.

I februari anordnade styrelsen ett informationsmöte i Träffpunkten där Handelsbanken Vallentuna och jurister från Lexly informerade om vad som gäller för Framtidsfullmakt.

Intresset var stort. Styrelsen skickade ut ett meddelande som e-post till alla medlemmar som har sådan registrerad hos oss. Redan första dagen strömmade det in anmälningar och efter två dagar var det över 50 som anmält sitt intresse. Alla som då inte rymdes inom det maximala antalet deltagande registrerade vi i en väntelista. Efter hand som tiden gick växte antalet på väntelistan till drygt 40 personer!

Jan Uno Lange

Bilden genererad med hjälp av Microsoft Copilot.



Hänt sen sist

Månadsmöte november

Vi lyssnade på Henrik Poppus som gav ett föredrag om uppbyggandet av folkhemmet i Sverige utifrån bostadsbyggandet. Ett utropstecken var Olle Engqvist, storbyggmästare.

Poppus pratade om funkis-stilen, barnrikehus och det nya med betonghus. Utvecklingen gavs med exempel från Stockholmsregionen.

I Bromma byggdes radhus som kom att kallas Per Albin-hus, då den dåvarande statsministern Per Albin Hansson själv bodde i ett av dem.

Gröndal benämndes som Stockholms närmaste villaförort, i Unga kvinnors hus fanns service av olika slag likväl som i Hässelby familjehotell.

Det var en intressant eftermiddag i andan av den näraliggande historiens vingslag.

Gerd Hansson

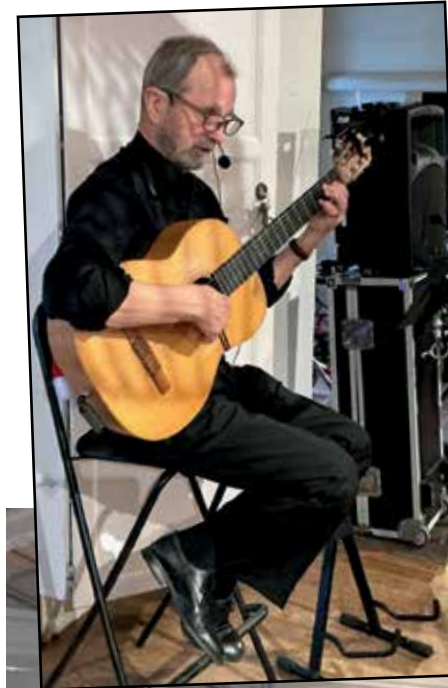


Hänt sen sist

Månadsmöte december

Vid årets sista välbesökta månadsmöte bjöds vi på ett underbart luciatåg med barnen på Pärkans förskola. Sen blev det fika och julmusik med fantastiskt duktiga Johan Taube.

Ann-Marie Glandin



Hänt sen sist

Månadsmöte januari

Det blev för de flesta av oss en minnenas kavalkad. Upptakten var en snabbspolning av gamla godingar från 50- och 60-talet med idoler som Bill Haley, Elvis, Tommy Steele, Chuck Berry, Connie Francis, Fats Domino m fl.

Dagens gäst var Björn Hemstad som med bilder och musik illustrerade det han kallade Rock & Roll-generationen. Som tema för sin show satte han rubriken "Vi

tänker leva hela livet. Somliga säger att vi är för gamla, men vi bryr oss inte"!

Björn Hemstad illustrerade också den tekniska utveckling från Radio Luxemburg och Sveriges Bilradio till dagens digitala brus, där vi når hela världen och ständigt står i kontakt genom sociala medier. Hur kunde vi klara oss förr?

Ett antal jämförande bilder förr och nu ackompanjerades av egenskrivna låtar. Då fick vi besök av fluortanten, köpte gramfonskivor och gick på bio. Dagens filmaffisch säger "Agent 007 med rätt att bli äldre".

Härliga minnen från förr skapar livskvalitet. Ta vara på dem och gör något nytt idag. Det fick bli dagens sammanfattning.

Bengt Andersson

Hänt sen sist

Månadsmöte februari

Månadsmötet i februari inleddes med föreningens årsmöte. Det avlöpte smidigt och tryggt med Erik Söderberg från SPF Tibble som ordförande. Jan Uno Lange och Jonas Persson avtackades för flerårigt välförtjänt arbete i styrelsen. Nya styrelsemedlemmar blev Ann-Charlotte Alexandersson och Gunnar Sundqvist.

Protokollet från årsmötet finns på föreningens hemsida - spfvallentuna.se

Därefter fick vi en timmas medryckande gladjazz med Jelly Babies. Bandet består av sju till åren komna män, som

med ungdomlig entusiasm låter musiken flöda. Bandets motto är "Happy jazz makes happy people" och det gick inte att ta miste på att det även omfattades av åhörarna.

Vi fick ta del av en rad välbekanta örhängen som *Ain't misbehavin'*, *Alexanders Ragtime Band* och *Georgia on my mind*. Säkert minnesvärd musik för många.

En liten anekdot är att gruppens namn kommer från Jelly Roll Morton en jazzlegendar från 1920-talet. Det betyder inte sega gubbar, som någon trodde.

Bengt Andersson



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



Hänt sen sist

”I huvet på en regissör”- om att förvandla litteratur till teater. Det var rubriken på Bengt Larsson Hepplings berättelse om att omvandla Fritjof Nilsson Piratens bok ”Bock i Örtagård” till en teaterföreställning.

Bengt Larsson Hepplings teaterkarriär började i Hästveda i slutet av 1970-talet med att han tillsammans med några kamrater bildade en fri teatergrupp. Han har sedan dess fortsatt med teater och att skriva manus och regissera.

Så fick han utmaningen att sätta upp en lokal sommartheater. Efter moget övervägande bestämde han sig för att göra en teaterföreställning av romanen ”Bock i Örtagård”.

Hur förvandlar man en roman till teater? Bengt Larsson Heppling beskrev steg för steg processen i ord och bild. Hur trogen originalet måste man vara? Piraten skrev inte bra dramatik, men han skrev synnerligen bra romaner.

Under arbetets gång fick han ett gott råd: ”Gör något eget av det”. Och det fick bli vägen framåt.

När man läser en roman får man bilderna i huvudet. I en teaterföreställning gäller det att skapa bilderna och mycket av romanens text måste skalas bort.

Månadsmöte mars



Ett exempel:

I Bock i Örtagård är berättelsen om ett smörgåsbord ett centralt inslag. Den omfattar ganska många sidor, men hur kan man åskådliggöra det på ett bra sätt. Det fick bli i form av en sång, där i princip alla smörgåsbordets läckerheter radas upp.

Det blev en lärorik och intressant eftermiddag om det arbete som krävs för att omvandla en roman till teater, och så långt det går göra originalet rättvisa.

Bengt Andersson

SPEL & LEK KONTORET

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

T o m 31 augusti 2026 (gäller ej spel, dataspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.
LEKSAKER • KONTORSMATERIEL • 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 350:-
herr & dam

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

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
If – Huvudpartner

JURIDIK OCH BEGRAVNINGAR

Verahill Familjejuridik
Lavenda Juridik
Familjens Jurist
Klarahill Begravningar
Fonus
Fenix family

ENERGI

E.ON

BOKKLUBB OCH BÖCKER

Bonniers Bokklubb BookBeat
Readly
Bonniers bokklubb

TRYGGHET

Trygghetssamtalet

RESOR

Tallink Silja
Senioren's reseklubb

BLOMMOR

Euroflorist

UTBILDNING

Studieförbundet Vuxenskolan

ÖVRIGT

Vrak-museet
Ekonomiska museet och
Kungliga myntkabinettet
Ortopedkliniken
Svensk värdeförvaring

För mer detaljerad information om förmånerna:
spfseniorerna.se/formaaner och
spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaaner

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.



SeniorNet Vallentuna



**Vi finns på Träffpunkten,
Allévägen 10,
helgfria måndagar
kl 13-15**

OBS! Sommarlov vecka 27-36

*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

The image shows the interior of a flower shop. In the foreground, there are several silver vases and a white ceramic figurine. In the background, there are shelves with various items and a large white lamp. A sign in the top right corner reads 'Täby Kyrkby blommor och ting'. The text overlay is in a green, cursive font.



TRÄNING OCH GEMENSKAP FÖR DIG SOM ÄR 65+

Välkommen till Sports Club Vallentuna
- med över **800** aktiva seniorer

Varje vardagsförmiddag har vi **seniorpass** där vi bjuder på **kaffe** efteråt. Till oss kommer man inte bara för att träna eller simma, hit kommer man för **gemenskapen!**

SENIORHÄLSOPROJEKTET

- för dig över 70 år som vill komma igång med träning

Under tio veckor tränar och fikar vi två gånger i veckan – med fokus på både hälsa och gemenskap. Begränsat antal platser, anmäl dig hos oss.

Seniormedlemskap

för dig över 65 år

- Hela vårt utbud under alla våra öppettider
- Gym & gruppträning
- Varmvattenbassäng, bubbelpool & bastu
- 2 träffar med Personlig Tränare ingår (värde 1500:-)

Telefon 08-511 762 00

www.sportsclub.se