

The logo for SPF SENIORERNA features the letters 'SPF' in a stylized, blue, outlined font. Below 'SPF', the word 'SENIORERNA' is written in a bold, orange, sans-serif font.

SPF
SENIORERNA

The logo for Skutan Vaddö features the word 'Skutan' in a large, blue, sans-serif font. Below it, the word 'Vaddö' is written in a smaller, blue, sans-serif font.

Skutan
Vaddö

A large, multi-masted sailing ship with brown sails is sailing on a body of water under a bright blue sky with scattered white clouds. The sun is visible in the upper left corner, creating a lens flare effect. The water reflects the sunlight, creating a shimmering effect. The background shows a forested shoreline.

PROGRAM
VÅR/SOMMAR
30 års jubileum
2020

Ändringar och kompletterande uppgifter meddelas på våra månadsträffar och på www.spfskutanvaddo.se.

FOBS! Behöver du/ni hjälp med resan till någon av SKUTAN's aktiviteter.
Tala om det vid anmälan så hjälper vi till.

SPF Skutan V added

SPF Skutans verksamhet utgörs i huvudsak av månadsmöten, resor/utflykter, friskvård och studieaktiviteter. I det här programmet hittar du de aktiviteter som planerats Vår/Sommar 2020.

Inbetalningar ska göras till vårt bankgiro 737-6619 eller SWISH 1 230 368 654

AVGIFT FÖR MÅNADSMÖTEN ÄR 50 KR/PERSON

(om inget annat anges) och betalas på plats eller via bg och swish.

Som medlem i SPF Seniorerna får du många förmåner, t ex försäkringar, resor, elabonnemang, tidningen Senioren nio gånger per år. Du får information och stöd genom vårt arbete med äldre frågor och sist men inte minst vänner och social gemenskap.

Styrelsen består av (gäller fram till årsmötet 13 febr 2020)

Per Åke Lundin, 070-650 24 25 eller ordf@spfskutavaddo.se

Urban Asklund, 070 -662 37 02 eller urban@asklund.org

Monica Fröling, 0708 -29 79 33 eller mail.rr@telia.com

Inger Nordstrand 070-4795822 eller inger.in.nordstrand@outlook.com

Ulla Ericsson, 070-664 35 04 eller ulla.ue.ericsson@telia.com

Skutans hemsida: www.spfskutanvaddo.se

E-post: styrelsen@spfskutanvaddo.se

Om inget annat anges ska anmälan till de olika aktiviteterna göras till:

Programgruppen Ingrid Holgersson, ordf, 0763- 93 12 33 eller ingridholgersson@msn.com

Resor se presentation av respektive resa

Studier Lisbeth Lundin, 070-637 43 16 eller studier@spfskutanvaddo.se

Friskvård se under vandringar, boule

Månadsmöten se under respektive månad.

KPR-kontakt Lars Sundström, 070-229 44 44
lasse.sundstrom@telia.com

Nyheter, evenemang, med mera för hela förbundet kan du hitta på www.spfseniorerna.se

All studieverksamhet genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Skutans friskvårdsaktiviteter, så som boule, badminton, bordtennis, mattcurling (gäller ej sittgympa) genomförs i samarbete med Wäddö IF, varför medlemskap i klubben krävs. Det kostar 150 kronor per kalenderår. Ansökan om medlemskap kan du göra via Wäddö IF:s hemsida, mail: info@vikingahallen.se eller per telefon 0176-504 35 mån – tors 09.00 – 11.00.

Badminton, bordtennis och mattcurling på Vikingahallen.

Tisdagar kl. 15.30 – 16.30.

Boulespel i Vikingalunden.

Måndagar och onsdagar.

Frågor: Maths Mattsson 0176-27 40 98

Vandringar

Se kalendariet om datum.

Linedance

På Bergby Skolas Bygdegård måndagar kl 09.15-10.15

Kontakt: Ingrid Holgersson tfn. 0763-93 12 33 ingridholgersson@msn.com

Gymnastik

På Bergby Skolas Bygdegård måndagar 10.30-11.15

Kontakt: Märta Jonasson, tfn. 070-491 74 24 eller gympa@spfskutanvaddo.se

Studier, friskvård, månadsmöten och vissa resor genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

JANUARI 2020

Onsdagen den 8 januari 2020

Skrivarcirkel 1 startar

Kl 10.00

Plats: Träffpunkten i Älmsta.

Ansvarig: Lisbeth Lundin, tfn. 070-637 43 16 eller studier@spfskutanvaddo.se

Måndagen den 13 januari 2020

Linedance startar

Kl 09.15 – 10.15

Plats: Bergby Skolas Bygdegård

Ansvarig: Ingrid Holgersson, tfn. 0763-93 12 33 eller ingridholgersson@msn.com

Pris: 300 kr (både linedans och gympa 400 kr)

Därefter träffas gruppen på måndagar 12 gånger

Måndagen den 13 januari 2020

Märtas sittgympa startar

Kl 10.30 – 11.15

Plats: Bergby Skolas Bygdegård.

Ansvarig: Märta Jonasson, tfn 070-491 74 24 eller marta@dygnet.se

Pris: 300 kr (både linedans och gympa 400 kr).

Därefter träffas gruppen på måndagar 12 gånger



Välkommen till sittgymna, damer som herrar

JANUARI 2020

Onsdagen den 15 januari 2020

Skrivarcirkel nr 2 startar "Berätta din historia"

Tid: kl 10.00

Plats: Träffpunkten i Älmsta

Ansvarig: Lars Sundström 070-229 44 44, lasse.sundstrom@telia.com



Onsdagen den 15 januari 2020

Litterturbesök startar



Tid: kl 14.30

Plats: Träffpunkten i Älmsta

Ansvarig: Lisbeth Lundin 070-637 43 16 eller studier@spfskutanvaddo.se

FEBRUARI 2020

Torsdagen den 13 februari 2020 kl 13.00

Årsmöte på Församlingsgården, Älmsta

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar kommer Tina Eriksson, Viking Line att informera om företagets reseerbjudande.

Därefter serveras kaffe och semla.



Anmälan **senast måndagen den 10 februari** på vår hemsida www.spfskutanvaddo.se eller till Per Åke Lundin 070-650 24 25 ordf@spfskutanvaddo.se



Trivs i Livsnjutarens Trädgård!



Trädgård:
21/2-22/3:
M-L 10-16
Fr o m 23/3:
M-F 10-18 Helg 10-16
Restaurang Kröns Kök
öppnar i april
11-16 alla dagar
kronstradgard.se
0176-51041



Mat, drinkar och vänner!



Kröns
Trädgård

MARS 2020

Torsdagen den 12 mars 2020 kl 13.00

Månadsmöte i Folkets Hus, Herräng

Herräng- en historisk resa i ord och bild. Kom och ta del av personliga berättelser om storhetstiden, då gruvdriften var i full gång, linbanorna flög över byn, små lokomotiv drog malm på banvallarna och fiskenäringen fraktade tonvis med strömning till Stockholm.

De som berättar är :

Karin Svantesson

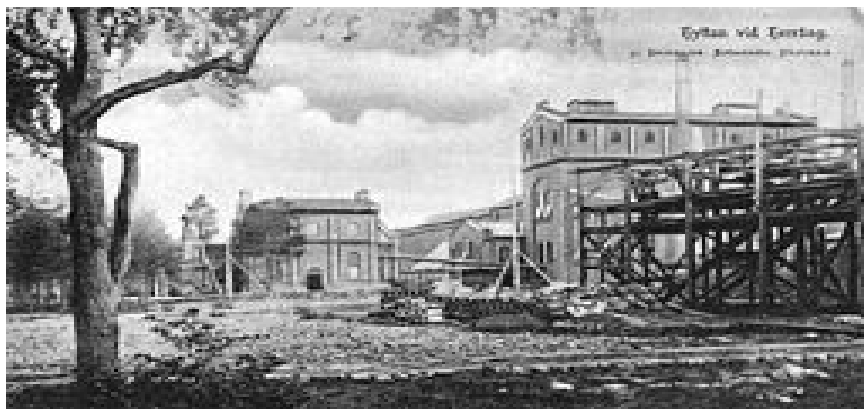
Loa Andersson

Barbro Henriksson

Jan-Olov och Annika Ivarsson

Lennart och Inger Hurtig

Lillemor Ring



Pris: 50 kr inkl. kaffe/the smörgås.

Anmälan **senast måndagen den 9 mars** på vår hemsida www.spfskutanvaddo.se eller Ingrid Holgersson, 0763-93 12 33 ingridholgersson@msn.com

MARS 2020

Söndagen den 15 mars - tisdagen den 17 mars 2020

Teaterresa till Helsingfors med Viking Line M/S Mariella

The Play That Goes Wrong. Svenska Teatern bjuder på en hejdlös skratifest där precis allting går fel. Korsa Sherlock Holmes med Monty Phyton och krydda med Pang i bygget – där har du The Play That Goes Wrong – en fartfylld fars som gjort succé världen över och som belönats med elva internationella utmärkelser.

OBS! Resan är fullbokad. Vid frågor ta kontakt med Lennart Lyckman 070-632 23 26 eller utab@telia.com



APRIL 2020

Torsdagen den 16 april 2020 kl 13.00

Månadsmöte Medborgarhuset på Björkö-Arholma

Trubaduren Stefan Lindeborg underhåller med visor av bl.a Cornelius, Bengt Sändh och Stefan Demert.



Pris: 50 kr inkl kaffe/the och smörgås

Anmälan **senast måndagen den 13 april** på vår hemsida www.spfskutanvaddo.se
Eller till Lisbeth Lundin studier@spfskutanvaddo.se tfn 070-637 43 16.

APRIL 2020

Måndagen den 20 april 2020

Bouleresa till Eckerö i samarbete med Wäddö IF:s boulesektion

Kl 10.00 avresa från Grisslehamn med M/S Eckerö
Kl 18.30 (lokal tid) Färjan avgår från Eckerö
Kl 19.30 (lokal tid) åter i Grisslehamn

Följebil för person och klottransport medföljer. Hallens café har öppet.

Alla bokar och löser egen biljett till färjan.

Pris: 100 kr/pp om minst 20 deltagare. Betalning sker kontant vid avresa från Grisslehamn.

Frågor och anmälان (obligatorisk) till Lisbeth Lundin 070-637 43 16 eller studier@spfskutanvaddo.se



Dagskryssning TILL ÅLAND



BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING

Webbpris **80:–** (Ordinarie pris 110:–)

Nytt VARDAGSBORD 2/1–29/2

Webbpris **195:–** (Ordinarie pris 215:–)

ECKERÖLINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00

Tisdagen den 21 april 2020 kl 11.00

Vandring i Simpnäs

Dagens vandring går till stenbrottet i Simpnäs. Arne Johansson håller i vandringen.

Vi samlas vid Simpnäs där det finns möjlighet att parkera.

Vandringen är ca 5 km. Medtag matsäck.

Vid frågor kontakta Ingrid Holgersson 0763-93 12 33 eller ingridholgersson@msn.com

APRIL 2020

Resa till Wien 26-29 april 2020



Wien är huvudstaden i Österrike som gjort sig känd för sina vackra byggnader, romantiska atmosfär och klassiska musik. Mer än hälften av Wiens yta består av grönområden, medan den gamla innerstaden lockar med sin rika historia och många slottsbyggnader. En stor del av Wiens arkitektur skvallrar om förkärleken till jugendstilen och tiden som Österrike och Wien var ett storslaget imperium. Res med oss till Wien och låt dig charmas av denna vackra stad!

Vi bor på Hotell: [Mecure Grand Hoel Biedermeier Wien](#) ****

Pris: 7.975 kr/pp del i dubbelrum. Enkelrumstillägg 1.475 kr

I priset ingår:

Buss från Älmsta till Arlanda tor

- Flyg med Austrian Airlines Arlanda-Wien tur & retur
- Del i dubbelrum på Mercure Grand Hotel Biedermeier Wien****
- Frukost på hotellet
- Välkomstmiddag
- Alla transporter, utflykter inträden och lokala guider enligt program

Valfria tillägg per person

Middag och konsert, Kursalon: 1.195:-

Anmälan och mer information kan fås av Norrtelje Resebyrå 0176-12500

Lars-Åke Radojewski.

Måndagen den 27 april 2020

Boulen startar på Vikingalundens bouleplan

Boulen sker i Wäddö IF:s och på klubbens bouleplan varför medlemskap i Wäddö IF krävs.

Tid: Måndagar och onsdagar kl 12.00

Information: Maths Mattsson 0176- 27 40 98

Medtag matsäck.

Om vädret tillåter träffas vi fortsättningsvis varje måndag och onsdag till och med september.



MAJ 2020

Torsdagen den 14 maj 2020 kl 13.00

Månadsmöte Singö Bygdegård



T Strindberg berättar om Vässarös lokalhistoria, som ligger norr om Singö och ägs idag av Stockholms Scoutdistrikt.

Pris: 50 kr inkl kaffe/the smörgås

Anmälan **senast måndagen den 11 maj** på vår hemsida www.spfskutanvaddo.se eller Lisbeth Lundin 070-637 43 16 studier@spfskutanvaddo.se

ÖM, STEL, ONT ?

Hos *Annas Handkraft* får du vänlig och professionell hjälp.
Medicinsk massage-terapi som hjälper dig innan du blir sämre.

Stämmer något av detta in på dig?

- Huvudvärk
- Ryggskott
- Ischiasbesvär
- Värk i nacke
- Stelhet
- Nackspärr
- Spänningsvärk
- m.m.

Välkommen till Anna Kiltoft
Medicinsk massage-terapeut och certifierad massör av Branschrådet Svensk Massage.

Svensk klassisk hel- & halvkropps-massage

AHAB

Annas Handkraft AB
Tel 070-321 63 61
Norrbylle byväg 20 Väddö

Söndagen den 17 maj 2020

**Peter Carlsson och Kjell Gustavsson Rhythm & Blues Orchestra
Scalateatern Stockholm**

Peter Carlsson är i särklass en av Sveriges bästa historieberättare och musiker. I denna unika konsert blandar han historier och ger musik allt från Taube till Willie Dixon tillsammans med Kjell Gustavsson Rhythm & Blues Orchestra.

Kl. 13.45 Bussen avgår från Sparbanken

Kl. 16.00 Föreställningen börjar (2,5 tim inkl paus)

Kl. 18.45 ca Hemresa

kl. 20.15 ca Åter vid Sparbanken i Älmsta

Pris: 695 kr/pp inkl. buss och biljett.

Endast 30 biljetter finns. Gäller i första hand Skutans medlemmar.



Anmälan **senast den 4 maj** på vår hemsida www.spfskutanvaddo.se
eller till Per Åke Lundin 070-650 24 25 ordf@spfskutanvaddo.se

MAJ 2020

Tisdagen den 26 maj kl 11.00

”Skogsbad” under ledning av Stefan Forsman (Vandring)

Stefan, professionell ”skogsman”, bjuder på en vandring från Uppsalavägen till torpet Hummelsmedjan, ca 2 km. Tema: skogshistoria, skogsbruk och naturhänsyn. Klädsel för vandring och ta med matsäck.

Samling vid Edebogården för fortsatt samåkning till utgångspunkten för vandringen.

Kontakt: Ingrid Holgersson, tfn 0763 93 12 33 ingridholgersson@msn.com

Torsdagen den 28 maj 2020

Resa till Ängelsberg och Åsby trädgård

Kl 07.15 Sparbanken Älmsta med Sundbergs Buss

Via Uppsala och Sala kommer vi till Norberg och omtalade Elsa Anderssons café. Här står kaffe med fralla framdukat när vi kommer. Den som önskar smaka på deras smått berömda Tangotårta, kan köpa den över disk.

Nästa besök på resan blir på den s.k. oljeön och Engelbergs Oljefabrik, världens äldsta bevarade oljeraffinaderi byggt 1875. Vi tar den lilla färjan som tar 5 minuter ut till ön. Efter att oljeraffineringen upphört fortsatte fabriken att förse de svenska hushållen med lysolja, vapenfett och fotogen långt in på 20-talet. Fabriken är idag ett museum och vi får en guidad tur bland de bevarade byggnaderna på området. Efter visiten på oljeön tar vi färjan tillbaka till Ängelsberg.

Lunchen äter vi på Nya Serveringen i Ängelsberg.

Nästa besök blir på Åsby trädgård utanför Hallstahammar.

Åsby växtvaruhus är en handelsträdgård som skiljer sig från vanliga handelsträdgårdar. Hit kommer mycket folk enbart för att beundra växtprakten. Här kan man se och handla allt som hör till växter och växtodling i hemmet, man har även en tropisk miljö med exotiska växter. Efter en stund i växtoasen med inköp och kanske en kopp kaffe beger vi oss mot hemorten igen.

Åter i Älmsta strax efter 18.00.

Pris: 675:-

I priset ingår: resa i turistbuss med toalett, förm.kaffe,

lunch, visningar och entréer enligt program.

Anmälan **senast den 18 maj** till Ingrid Holgersson 0763-93 12 33

ingridholgersson@msn.com

Lördagen den 6 juni 2020

Nationaldagsfirande på Kaplansbacken

Portarna öppnas kl 12.00.

Musik och underhållning av Ola Pettersson

Sommartal

SPF Seniorerna Skutan ansvarar för café och lotteri.



Välkommen
till oss!

Vårt bidrag till Väddöbygdens utveckling 2019

Utdelat från Roslagens Sparbanks Stiftelser 2019

- Singö Bygdegårdsförening
- Föreningen Björkö Teater
- Väddö Musiksällskap/Canimus
- Björkö-Arholma hembygdsförening
- Annika Ryderborn
- Väddö hembygds- och fornminnesförening
- Väddö IF
- Grisslehamns Sportklubb

Roslagens Sparbanks Sponsringssamarbeten

- Grisslehamns Sportklubb
- Söderbykarls IF
- Väddö Idrottsförening



Roslagens Sparbanks
Stiftelser

Roslagens Sparbank har sedan 2001 avsatt 128 miljoner kronor för ett attraktivt och öppet Roslagen i tillväxt genom projektstöd, bidrag och stipendier. Huvuddelen har hanterats av bankens stiftelser för Näringsliv & Kultur respektive Forskning & Utbildning som genom åren stöttat många olika skolaktiviteter, kulturrevenang, samlingslokalaföreningar och idrottsklubbar m.m.



Roslagens Sparbank



JUNI 2020

Torsdagen den 11 juni 2020 kl 15.00



KOM OCH FIRA

SPF SENIORERNA SKUTANS

30-ÅRSJUBILEUM 1990 -2020



Ni kommer att **bjudas** på en grillbuffé med tillbehör, dricka och underhållning.

Plats: Södra industriområdet Älmsta (snitslad bana)

Tid: kl 15.00

Jubileet är endast för SPF Seniorerna Skutans medlemmar

Anmälan **senast 15 maj** på vår hemsida www.spfskutanvaddo.se.

eller Margareta Vesterberg 070-4169806,
margarethawesterberg@hotmail.com

Välkomna önskar Ingrid och Margareta

Roslagens Sparbank



VÄDDÖ MÖBELAFFÄR

ECKERÖ  **LINJEN**



ICA
VÄDDÖ

AUGUSTI 2020

Torsdagen den 20 augusti 2020

Surströmming på Kista kl. 16.00



Pris: 100 kr

Du som vill äta sill meddela detta när du anmäler dig. Vatten, lättöl, kaffe, te finns. Annan dryck tar var och en med sig. Presentation av höstens program.

Musik och lotteri.

Anmälan **senast den 17 augusti** på Skutans hemsida www.spfskutanvaddo.se eller

PerÅke Lundin tfn 070-650 24 25. ordf@spfskutanvaddo.se



Ett personligt vårdalternativ

Vi bedriver hemtjänst hemsjukvård och
hemrehabilitering på våra enheter i Hallstavik
och på Vaddö.



Vi tackar alla våra kunder för det gångna året och hälsar nya kunder
välkomna!

VÄDDÖ VÅRD AB

GRISSEHAMNSV 3, ÄLMSTA TEL 0176-500 18

BJÖRKV 2, HALLSTAVIK TEL 0175-43 00 20

Anna Aleflod • anna.aleflod@vaddovard.se • www.vaddovard.se

Ett STORT TACK till våra sponsorer

Eckerö Linjen

Roslagens Sparbanken

Kröns Trädgård o Café

Vaddö Vård AB

Annas Handkraft AB