RURIKBLADET

SENIORERNA Rurik Norrtälje



År 2026 - Nr 2



Redaktören
Bill Rehn har ordet

Nu har vi lagt vårsäsongen bakom oss och en ny höst är ofrånkomligen på väg.

Vi kavlar som vanligt upp ärmarna och satsar på nya evenemang – visst känns det som att vi alla behöver muntra upp oss med lite olika aktiviteter när mörkret tar mer och mer plats?

Inför vårsäsongen införde vi möjligheten att snabbt och enkelt anmäla sig till våra månadsträffar på hemsidan och det tänker vi fortsätta med. Det görs ganska enkelt på hemsidan via länken KALENDER och det blir också enklare hantering för de som sitter på expeditionen jämfört med att hantera listor i pappersformat. Vi får då per automatik en koppling till medlemsregistret och de möjligheter som det ger med epostutskick och kontaktuppgifter till alla när vi behöver kolla betalningar och ta kontakt av olika skäl.

Tyvärr var det väldigt få som anmälde sig den vägen men vi tänker att det kommer nog mer bara vi hinner vänja oss.

Som vanligt vill jag tjata om att vi välkomnar dig som är intresserad av att göra en insats för oss i Rurik. Det kan vara allt från att delta i styrelsearbetet till att vara kontaktperson för någon aktivitet av något slag. Det kan vara bokcirkel, syjunta eller bara ett möte för samtal och umgänge. Jag tycker för min del att det är kul att ha något att pyssla med när man är pensionär och helledig.

Önskar alla en ljuvlig höst och en ”lagom” kall vinter.

Med vänliga hälsningar Bill Rehn, Redaktör

Pensionärsföreningen

RURIK

Ansluten till SPF Seniorerna
Partipolitiskt och religiöst obunden

Tack för att du ger oss din mailadress! Bra att ha när vi behöver skicka snabba meddelanden. Dessutom får du ju det digitala medlemsbladet från Stockholmsdistriktet!

Du hittar mer information om föreningen på den här adressen:

www.spfrurik.se

Expedition

Adress: Stockholmsvägen 1 A
761 43 Norrtälje

Exp.tid: Onsdagar
kl 11.00 - 13.00
Helgaftnar stängt

Telefon: 0176-199 88

Årsavgift: Årsavgift aviseras centralt från förbundet

Org.nr: 814400-6676

Hemsida: spfseniorerna.se/rurik

Epost: info@spfrurik.se

Anmälan: boka@spfrurik.se

RURIKBLADET

Redaktör: Bill Rehn
Annonsansvarig: Annette Norlén
Grafisk form och tryck:
Affärstryckeriet Norrtäje
Omslagsbild: Konststubbe i Societetsparken, fotograf Bill Rehn

För insänt ej beställt material ansvaras ej. Redaktionen förbehåller sig rätten att ändra och korta manus, om möjligt i samråd med författaren.



SPF Rurik Norrtälje
Styrelsen

Ordförande	Håkan Holgersson	070-5672470
Vice ordför.	Tommy Karlsson	070-6981697
Sekreterare/Medlemssekr.	Kerstin Andersson	070-2232848
Kassör	Birgitta Gillsberg	079-3023777
Ledamot	Sylvia Blomqvist	076-0960086
Ledamot	Bill Rehn	070-6380015
Ledamot	Annette Norlén	073-6108329
Ledamot	Ingalill Jansson	0702372244
Ledamot	Birgitta K Johansson	070-2401573
Ersättare	Nils Cederström	
	Erica Ängfors	
Revisorer	Stig-Åke Pettersson	
	Ann Christine Skyttberg	
Ersättare	Anders Olander	
Valberedn.	Vakant	
Kommunala pensionsrådet KPR	Johan Österberg	

Medlemsavgiften till SPF – vad går den till?

En fråga både vi och SPF förbundet ofta får. Medlemsavgiften är uppdelad i tre delar.

För innevarande år gäller:

- 190 kronor till SPF Förbundet
- 50 kronor till SPF Stockholmsdistriktet och till oss i
- Rurik 75 kronor.

Förbundets prioriterade områden är seniorers ekonomi, hälsa, vård och omsorg och boende.

Med 700 föreningar och mer än 245 000 medlemmar krävs det stora resurser.

Våra 75 kronor använder vi dels för att ha lokal att hålla till i och utrustning som dator, kopiator och telefon men det mesta går tillbaks till dig som medlem genom att vi subventionerar resor och evenemang samt våra månadsmöten.



Anmälnings- och betalningsrutiner Utflykter och evenemang

Vi skickar inte ut fakturor utan i stället får du som ska delta på ett evenemang själv göra betalningen med de uppgifter du får av oss. Notera att för varje evenemang finns sista betalningsdag. Vi stänger för anmälningar när det är fullbokat.

Detta gäller inte våra månadsträffar som man kan anmäla sig till när som helst senast måndag veckan innan. Betalning sker på plats med swish, kontant eller med kort.

Gör så här om du vill anmäla dig till något evenemang.

SPF Rurik

- Välj vilket evenemang du vill delta på i Rurikbladet eller på vår hemsida www.spfrurik.se
- Anmäl dig till Ruriks expedition genom att ringa 0176-19988 under våra öppettider onsdagar 11.00-13.00 eller genom epost till vår epostadress: boka@spfrurik.se
  Naturligtvis går det även bra att göra ett besök.
- Vid kontakten med oss får du muntligt besked eller svar på din epost om det finns plats kvar och i så fall vad du ska betala.
- Betalning sker helst till vårt bankgironummer eller alternativt till vårt swishnummer. Ange evenemangets nummer.

swish 123 277 86 78 bankgirot 105-4857

- Det nummer som ska anges finner du också vid varje evenemang här i Rurikbladet och på hemsidan.
- Om det inte finns plats hamnar du på en reservlista och blir i så fall kontaktad om du kan och vill följa med.

Anmälan är bindande och inbetalning skall ske till ett senast-datum som anges för respektive evenemang. Vid för få anmälningar ställs aktiviteten in.

Evenemang hösten 2026

Gå ofta in på vår hemsida www.spfrurik.se. Där skriver vi allt nytt som händer! OBSERVERA att vissa aktiviteter som vi av olika skäl inte hinner få med i bladet kan informeras om endast på vår hemsida och/eller som grupputskick med epost.



Nr	Datum	Evenemang	Betala senast
2680	2 sep	Pubafton	På plats
2681	10 sep	Rö gårdsmejeri	20 aug
2682	14 sep	Månadsmöte/rörelse för seniorer	På plats
2683	17 sep	Birka Vikingastaden på Björkö	26 aug
2684	1 okt	Vandring i Gamla stan	1 sep
2685	12 okt	Månadsmöte – modevisning	På plats
2686	18 okt	Söndagsmiddag	På plats
2687	9 okt	Soppteater	25 september
2688	22 okt	Kronohäktet Långholmen	23 sep
2689	28 okt	Vinprovning	28 sep
2890	4 nov	Vinprovning	4 okt
2691	9 nov	Månadsmöte, Ingemar Lind	På plats
2692	15 nov	”Jesus Christ Superstar”	15 okt
2693	18 nov	Pubafton	På plats
2694	25 nov	Polismuseet, guide	28 okt
2695	3 dec	Jultallrik	24 nov
2696	13 dec	”Chicago”	13 nov
2697	14 dec	Månadsmöte Luciafirande	På plats

Månadsträffar

Kostnad 90 kr (avvikelse kan förekomma) betalas på plats kontant, med kort eller swish till nr 1232778678. Kaffe och smörgås ingår. Anmäl på telefon, brev eller epost boka@spfrurik.se senast måndag veckan innan. Expeditionen är normalt öppen onsdagar 11.00 – 13.00. Avvikelser informerar vi om på vår hemsida eller med epost. Besök oss gärna på vår expedition. Den som anmäler sig till månadsträff men får förhinder måste meddela detta eftersom förtäring beställs till antalet anmälda.

Evenemang hösten 2026
September 2026

2 September 2680

Pubafton
Vi träffas på Pub Hörnet klockan 18.00 vid Stora torget för en bit mat och något att dricka och framförallt ha trevligt tillsammans.

Anmälan gör du till vår expedition onsdagar kl. 11:00 till 13:00 eller via boka@spfrurik.se Ange nr 2680.
Ansvarig Tommy Karlsson



FOTO: FRÅN RÖ GÅRSDMEJERIS HEMSIDA

10 september 2681

Besök på ostmejeri
Upptäck hantverksost från Roslagen. Vi samlas på parkeringen vid MIO Knutbytorg kl 12.30 för samåkning med egna bilar till Rö gårdsmejeri vid Väsby stuteri, där mejeristen Kajsa Söderbäck ger oss en genomgång om hantverksmässig osttillverkning. Genomgången tar ca en och en halv timme med bl.a provsmakning av ostar samt möjlighet att handla ost från gårdsbutiken.

Därefter blir det kaffe och smörgås. Kostnad 200 kr betalas senast 20 augusti, 25 kr/mil betalas av medpassagerare direkt till föraren.

Anmälan till vår expedition onsdagar 11.00-13.00 tel 0176-199 88 eller som mail till boka@spfrurik.se. Ange kod 2681. Max deltagare 20 personer.
Ansvarig Ingalill Jansson



Måndag 14 september nr 2682

Månadsmöte, Folkets hus. Hälsa och rörelse för oss seniorer
Att röra på sig är det bästa sättet att förebygga fallolyckor och hålla sig stark. Rörelse är avgörande för att bibehålla styrka, rörlighet och balans, vilket minskar stelhet och risken att ramla avsevärt. Små enkla styrkeövningar/stolsgympa i hemmet gör stor skillnad, och ger trygghet i vardagen.

Vi får besök av Maud Helander och Märet Ström från Träningslust i Norrtälje. De har båda lång erfarenhet av vikten av hälsa och rörelse för seniorer. De bedriver gruppträning anpassad för seniorer runt om i Norrtälje kommun, bland annat för 85+.

Maud kommer att ge oss insikt i vad vi själva kan göra för att behålla och förbättra vår hälsa och Märet Ström låter oss prova på lätta sittgympa rörelser som vi sedan alla lätt kan praktisera hemmavid.

Anmälan senast den 7 september på vår hemsida www.spfrurik.se genom att klicka på kalender i menyraden och sedan välja aktuell aktivitet. Du kan också anmäla dig med mail till boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00 – 13.00
nr 0176-199 88 och ange nr 2682.
Anmäl också om du får förhinder.

Ansvarig Britt-Marie Hedlund

17 september nr 2683

Sensommarkryssning till Birka, vikingastaden på Björkö i Mälaren

Heldagsutflykt med vikingarnas stad på Birka i sikte. Båtresan från Stadshuskajen med Strömma kanalbolaget tar oss två timmar i vardera riktningen och under tre timmar på Birka lär vi oss det mesta om vikingarnas liv från födsel till livets slut, deras bostäder, vardag, ritualer, traditioner och familjer. På Birka kliver vi rakt in i vikingatiden. Här ligger UNESCO-världsarvet som ofta kallas Sveriges första stad.

Vi ser de rekonstruerade vikingakvarteren vid vattnet, gravfälten i det vackra kulturlandskapet, vikingamuséet med alla redskap och allt övrigt som behövdes för människornas överlevnad.

Vår resa inleds med egen buss från Norrtälje busstation kl. 8.45 torsdag 17 september. Strömma kanalbåten avgår från stadshuskajen kl. 9.30 och efter två timmar ombord ute på Mälarens vatten når vi Birka. Här följer vi guiden under någon timme och strövar fritt under ytterligare någon dryg timme. På Birka finns möjlighet till lunch och/eller enklare förtäring. Ange om du önskar äta lunch på restaurang Särimner eller fika vid uteserveringen på café Eldrimner. Egen matsäck går naturligtvis också bra.

Efter c:a tre timmar på Birka går vi ombord på båten som tar oss tillbaka till Stockholm, där vår buss väntar på att ta oss åter till Norrtälje. Beräknad hemkomst kl. 18 – 18.20.

Vid 25 deltagare blir hela reskostnaden inkl guidning 650 kr. Önskar du äta på Särimner eller Eldrimner tillkommer ytterligare kostnad som du betalar på plats.

Betalning 650 kronor senast onsdag 26 augusti och anmälan till vår expedition onsdagar kl 11.00-13.00 på tel. 0176-199 88 eller via epost till boka@spfrurik.se Ange 2683. Ansvarig Johan Österberg



Oktober 2026

1 oktober nr 2684

Vandring i Gamla stan

Vi möter vår guide Mari Andersson som är en auktoriserad Stockholmsguide vid Kornhamnstorg gamla stan kl:12.00. Hon tar med oss på en vandring på 1,5 timmar genom gamla stans gränder. Vi har anlitat henne tidigare och har mycket goda erfarenheter av det. Vi åker buss 676 kl:10.18 från Norrtälje busstation.

Kostnad 140 kr. Betalas senast 1 september. Anmälan till boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00-13.00 nr 0176-199 88. Ange kod 2684. Ansvarig Sylvia Blomqvist.





Måndag 12 oktober nr 2685

Månadsträff med modevisning

Modevisning med både dam- och herrmode för hösten och vintern. Kaffe och smörgås.Anmälan senast den 5 oktober på vår hemsida www.spfrurik.se genom att klicka på kalender i menyraden och sedan välja aktuell aktivitet. Du kan också anmäla dig med mail till boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00 – 13.00 nr 0176-199 88 och ange nr 2685. Anmäl också om du får förhinder. Ansvariga Birgitta Johansson och Karin Lindell

18 oktober nr 2686

Söndagsmiddag

Vi träffas kl 17.00 på Brasseri Stationen för en bit mat och något att dricka och ha trevligt tillsammans. Anmälan boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00-13.00 tel 0176-199 88. Ange kod 2686. Ansvarig: Tommy Karlsson

BRASSERI
STATIONEN
LILLA BROGATAN 2

21 oktober nr 2687 ÄNDRAD till 9 OKT

Soppteater



Vi får njuta av en timmes teaterföreställning, konsert eller humorshow till en smakrik soppa och kaffe på Kafé Klaras scen.

Vi åker från Norrtälje busstation med buss 676 kl. 10:03.
Föreställningen är ännu inte fastställd men vi skickar ut information så fort vi vet programmet för vår föreställning. Vi har 25 platser.
Pris 300 kr betalas senast 20 september.

Anmälan med epost boka@spfrurik.se eller per telefon 0176-199 88 till expeditionen onsdagar 11.00-13.00. Efter anmälan och när vi vet datum skickar vi ett mail med information. Ange kod 2687 vid anmälan. Ansvarig Britt-Marie Hedlund

22 oktober nr 2688

Långholmens fängelsemuseum

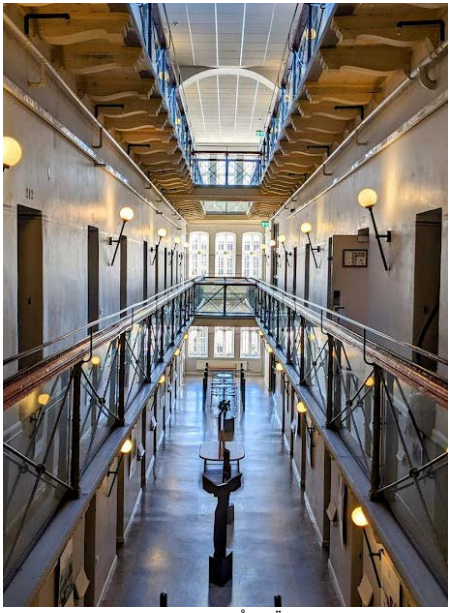


FOTO: FRÅN FÄNGELSETS HEMSIDA

Långholmen är Stockholms sjunde största ö och kanske mest mytomspunnen på grund av det gamla fängelset. Långholmen har en lång historia från Spinnhusets dagar på 1700-talet till dess att fängelset stängdes 1975. Vi guidas en timme kring fängelset och dess celler och upplever hur fångarna bodde när det begav sig. Se, hör och läs hur fångarna behandlades och hur deras vardag såg ut.

Vi reser med egen buss från Norrtälje busstation torsdag 22 oktober kl. 9.45 till Långholmen.

Vår guide välkomnar oss kl. 11.00 och en timme senare, efter guidningens slut, dricker vi kaffe med ostsmörgås på hotell Långholmens restaurang. Vår buss tar oss tillbaka till Norrtälje, dit vi beräknas vara framme mellan kl. 13.30 och 14.00. Antal platser är 30.

Inträde, guide, resa och kaffe kostar 380 kronor. Betalning sker senast onsdag 23 september och anmälan görs till vår expedition på telefon 0176-199 88 onsdagar 11.00-13.00 eller via epost till boka@spfrurik.se Ange kod 2688.
Ansvarig Johan Österberg

28 oktober nr 2689



Vinprovning ”Ost från Rö gårdsmejeri”
Vi träffas kl 16.00 vid Urban Winery Sjöfartsgatan 4 nere vid hamnen där sommelier Johan Ununger och Ann Franzén låter oss få prova 4 olika ostar från Rö gårdsmejeri samt 4 olika sorters vin som passar till dessa ostar. Provningen tar ca en och en halv timme 16.00-17.30. Pris 550 kr betalas senast 28 september. Max deltagare 12 personer.

Anmälan till vår expedition på telefon 0176-199 88 onsdagar 11.00-13.00 eller via epost till boka@spfrurik.se ange 2689.

Det finns även möjlighet att köpa vin från deras egen tillverkning. Ansvarig Ingalill Jansson

November 2026

4 november 2690

Vinprovning ”Mat och vin i kombination”
Vi träffas kl 16.00 vid Urban Winery Sjöfartsgatan 4 nere vid hamnen där sommelier Johan Ununger och Ann Franzén under denna provning går igenom de viktigaste exemplen på goda kombinationer mellan mat och vin. De går även igenom mindre lyckade kombinationer. Provningen tar ca en och en halv timme 16.00-17.30. Max deltagare 12 personer. Det finns även möjlighet att köpa vin från deras egen tillverkning.

Pris 550 kr betalas senast 4 oktober.

Anmälan till vår expedition på telefon 0176-199 88 onsdagar 11.00-13.00 eller via epost till boka@spfrurik.se ange 2690. Ansvarig Ingalill Jansson

Måndag 9 november nr 2691



Månadsmöte Ingemar Lind
Ingemar Lind kommer som alla år till vår månadsträff och ger oss en inspirerande berättelse om naturens underverk.

Anmälan senast den 2 november på vår hemsida www.spfrurik.se genom att klicka på kalender i menyraden och sedan välja aktuell aktivitet. Du kan också anmäla dig med mail till boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00 – 13.00 nr 0176-199 88 och ange nr 2691. Anmäl också om du får förhinder.

15 november nr 2692

Stadsteatern Jesus Christ Superstar kl: 13.00

Vi har biljetter till Jesus Crist Superstar. Där vägen till korsfästelse formas av kampen mellan ljus och mörker. Kantat av många välkända musikstycken. I rollerna ser vi bl.a Alexander och Fredrik Lycke, Maria Songcom och Magnus Uggla som Herodes.

Sylvia Blomqvist kommer att åka i god tid med buss 676 kl 10.48 från Norrtälje busstation för att dela ut biljetter i nedre foajen (entren). Välkomna att åka med annars åker man själv senare. Kostnad 530 kr betalas senast 15 oktober. Anmälan boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00-13.00 nr 0176-199 88. Ange nr 2692. Ansvarig: Sylvia Blomqvist



FOTO: FELIX SWENSSON

18 november nr 2693

Pub-afton

En bit mat och något att dricka och ha trevligt tillsammans. Vi träffas på Pub Hörnet kl 18.00. Anmälan gör du till vår expedition onsdagar kl. 11:00 till 13:00 eller via boka@spfrurik.se Ange nr 2693. Ansvarig Tommy Karlsson



FOTO: POLISMUSEETS HEMSIDA

25 november nr 2694

Polisens roll i det svenska samhället från 1850 fram till idag

Den 28 mars 2026 öppnades polismuséet åter efter renovering och nytt upplägg.

För polismuséet är mötet med människor viktigt för att föra en dialog om polisens roll i vårt samhälle. Muséet ger också en inblick i hur polisen arbetar idag.

Följ med Rurik till polismuséet i Stockholm och ta del av det mesta i polisens verksamhet, från olika former av service till den breda allmänheten, till bekämpandet av alla former av kriminalitet och hur det arbetet har förändrats över tid för att möta medborgarnas krav och förväntningar.

Vi reser tillsammans med egen buss från Norrtälje busstation onsdag 25 november kl. 12.00 och möter egen guide på polismuséet kl. 13.00. Bussen tar oss hem kl. 15.00

Resa, guide och inträde kostar 270 kr per deltagare. Betalning sker senast 28 oktober och anmälning till vår expedition per telefon 0176 – 199 88 eller via mejl till boka@spfrurik.se Ange nr 2694. Ansvarig Johan Österberg

December 2026



3 december nr 2695

Jultallrik – Folkets hus

Vi äter jultallrik tillsammans till en kostnad på 225:- inkl dryck på Folkets hus. Klocktid SENARE. Lokalen tar 40 personer vid matservering så det är ”först till kvarn” som gäller. Kostnad 225:- som betalas till oss senast 24 november. Anmälan till boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00 – 13.00 nr 0176-199 88. Ange nr 2695. Anmäl även om du fått förhinder. Ansvarig Tommy Karlsson

13 december nr 2696

Chicago, Oscarsteatern

På Luciadagens eftermiddag den 13 december ges tillfälle att se den klassiska Broadway-musikalen Chicago på Oscarsteatern. Föreställningen utspelar sig i 1920-talets Chicago, där glamour, korruption, showbiz och mord ingår. Huvudrollen innehas av den världsberömde Peter Jöback. Det blir en oförglömlig upplevelse. Vi har egen buss, som avgår från busstationen kl 13.15 och föreställningen börjar kl 15.00 och håller på i tre timmar inkl. paus.

Kostnaden är 1 170 kr och betalning senast fredagen den 13 november. Anmälan till vår expedition på onsdagar 11.00 - 13.00 tel. 0176-19988 eller via boka@spfrurik.se Ange kod 2696. Ansvarig Karin Lindell 076-7922557.



Måndag 14 december nr 2697

Månadsmöte med Luciafirande

Sedvanligt besök av Lucia med följe från Roslagsskolans musikklasser. Kaffe och Lussebulle och betalning 90 kronor på plats som vanligt.

Anmälan senast den 7 december på vår hemsida www.spfrurik.se genom att klicka på kalender i menyraden och sedan välja aktuell aktivitet. Du kan också anmäla dig med mail till boka@spfrurik.se eller vår expedition onsdagar 11.00 – 13.00 nr 0176-199 88. Ange 2697. Anmäl också om du får förhinder.



Vi behöver varandra och nu behöver vi dig!

I vår secondhandbutik, i vårt café eller som sjukhusvärd



Vill du bli frivillig? Anmäl dig till oss på
krets.norrtalje@redcross.se
0176-57989

Svenska Röda Korset
Norrtälje Rödakorskrets

www.rodakorset.se/engagera-dig

Svenska Röda Korset



Dina gåvor gör stor skillnad. Genom försäljning omvandlar vi dem till hjälpverksamhet.
Förutom secondhandbutik finns ett café med hembakat bröd.
Öppettiderna kan variera så ring 0176 57989
eller maila krets.norrtalje@redcross.se för aktuell info.
Besöksadress Trädgårdsgatan 5

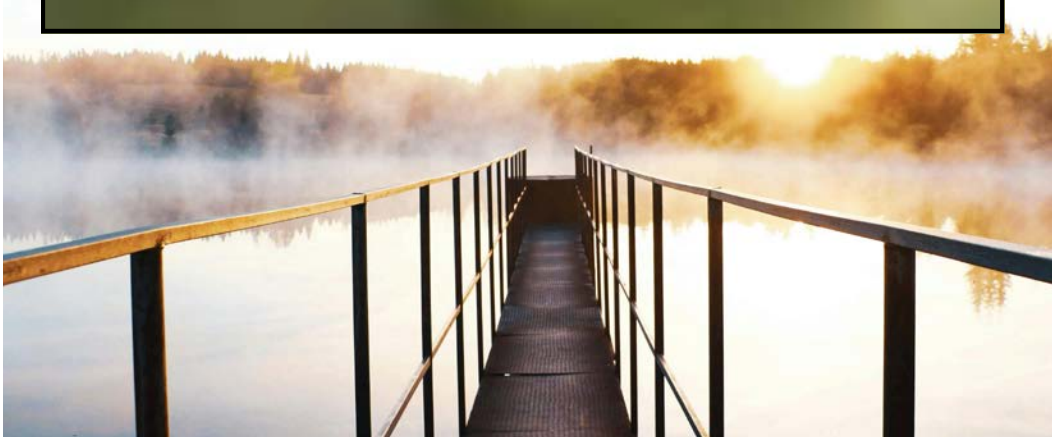
Wallins
BEGRAVNINGSBYRÅ

SVERIGES AUKTORISERADE BEGRAVNINGSBYRÅER

- med tiden

Erik Robin Pia Annelie Lennart

0176-574 58 | www.wbb.se





Mer tid för dig

Vi tror på värdet av personliga möten – att kunna sitta ner, få svar på sina frågor och känna sig trygg i sina ekonomiska beslut.

Träffa oss på plats i Älmsta, Hallstavik, Rimbo och Norrtälje eller varför inte via ett videomöte på teams. Du väljer hur och när vi ses – vi finns här för dig!

Bokningsbara tider

Mån - fre...08.00 - 18.00

Boka möte med oss

Scanna QR-koden – roslagenssparbank.se/boka – 0176-770 00

@roslagenssparbank

Roslagens Sparbank

BOULESEKTIONEN



Vi spelar boule hela året på måndagar och onsdagar, under vintersäsong även de flesta lördagarna. Vintersäsong börjar första oktober och håller på till sista april.

Höst och vintertider
Måndagar 10.00-12.30
Torsdagar 15.00-17.30
Lördagar 13.00-15.30

Vi spelar mestadels två omgångar, och har en fikapaus och spelar sedan en gång till och det tar ungefär två timmar. Det finns bouleklot att låna för Dig som vill prova på. När vi spelar inomhus är vi i Boulehallen vid Sportcentrum. Kostnaden för deltagande i vårt Boulespel är 200 kronor per år.

Under sommartid spelar vi utomhus på boulebanor i Vigelsjö och då startar vi klockan 10.00. Banorna ligger i änden av Lommarvägen, bakom Vigelsjö Gård. Det är en mycket trevlig, rolig och spännande tillvaro som alla kan delta i. Att spela boule ger en god gemenskap och vi vill att alla ska trivas och må bra.

Vid frågor kontakta: Lars Eriksson tfn 070-5610406

BOWLING



Sugen på bowling? Vi har idag ingen bowlingsektion men vi hoppas att det finns intresse bland er medlemmar att starta igång en sådan. Du som kan tänka dig att vara kontaktperson för bowling hör av dig till oss på telefon 0176-199 88 onsdagar 11.00-13.00 eller maila **info@spfrurik.se**

I skrivande stund är bowlinghallen stängd men vi räknar med att den öppnar igen i höst.

Medtag kupongen till Mixit och få **15%**
rabatt vid ett köptillfälle!

(Gäller ej bad- och underkläder)
Erbjudandet gäller t.o.m. 31 oktober 2026
Endast en kupong per kund

Mixit
Tullportsgatan 6, Norrtälje, 0176-570 33. Öppet mån-fre 10-18, lör 10-15

TENNIS

Tennissektionen. Vi spelar dubbel och bara korta set, då får vi spela oftare. Men eftersom det bara finns två banor i tennishallen så sitter några och vilar i väntan på att få spela. Då passar det bra att vara social och prata om bl a helgens nyheter.

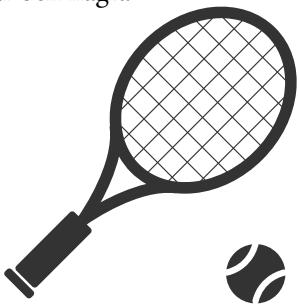
Tennishallen ligger vid Rodengymnasiet och har ny belysning och en ny typ av beläggning som ger ganska långsam studs.

Sommartid spelar vi på de fyra grusbanorna i vår vackra Societespark. De banorna har långsammare studs, som gör att man hinner med bollarna ännu bättre.

Det finns ett 40-tal spelare på telefonlistan. Ett 20 tal herrar och några damer spelar **varje måndag mellan kl. 9-11.**

Damerna spelar också själva en extra timme därefter på måndagen.

Mer information ring: Hans-Gunnar Andersson, tfn 070 616 35 48



MATTCURLING



Curling utan is

Det har visat sig vara ett givande spel, som gjort för oss lite äldre. Så kom och pröva på! Lagindelning sker genom lottning. Vi spelar i sporthallen på Nordrona, Kaserngatan 2.

Torsdagar kl. 10.00 - 12.30

Uppehåll under sommaren, men håll utkik på vår hemsida om aktuella starttider. www.spfrurik.se

Spelavgift 30 kr per gång, betalas på plats.

Vi spelar tillsammans med PRO.

Har du frågor ring:
Jan-Erik Enström tfn 0706852336

Advokataktiebolaget Gärdlund

Advokataktiebolaget Gärdlund finns här för Dig och erbjuder juridisk hjälp inom familjerätt, arvsrätt, affärsjuridik, fastighetsrätt, generationsskiften & tvistelösning.



Tveka inte att höra av Er! Ni hittar oss i Faktoriet, den gula villan, precis invid ån på Faktorigatan 6, i Norrtälje stad.

Ni når oss via telefon **0176-77850** och email: **info@advokatablg.se**

BILJARD



Vi spelar biljard varje tisdag klockan 13.00 och håller på i två timmar med en kaffepaus. Vi vill gärna starta en eller flera nya grupper. Nybörjare får prova på två gånger med utbildning och råd om hur man gör.

Vi har tillgång till Norrtälje Biljardklubbs lokal, som ligger på Stockholmsvägen 17 i källaren ingång på baksidan. Biljardklubben har 6 biljardbord av högsta kvalitet.

Anmälan kan göras på mail till lee021@icloud.com eller på telefon 070-5610406.

Vi har idag en grupp som spelat några år. Men vi tror att det finns många som gärna skulle spela om de bara får tillfälle, och det är här nu. Blir vi många startar vi en ny grupp. **Vid frågor kontakta: Lars Eriksson tfn 0705610406**

FÖRVERKLIGA
DINA RESEDRÖMMAR

Upplev världen!
Vi hjälper dig med
flyg, hotell, kryssningar
i Medelhavet och Karibien.

Charterresan med
Apollo, Ving, TUI mfl.
fixar vi också.

Grupparrangemang
enligt ditt önskemål.

NORRTELJE RESEBYRÅ
Lilla Torget 3
Tel 0176-125 00
www.norrteljeresebyra.se

Nyhet

Vår mest avancerade synunder-sökning

Ögonhälsoundersökning inkl. OCT-skanning

645 kr



Specsavers

Specsavers Norrtälje
Tullportsgatan 11, 0176-104 30

Boka tid på
specsavers.se

Om vi vid ögonhälsoundersökningen hittar något som behöver undersökas vidare hjälper vi dig med uppföljande kontroller och ser till att du hänvisas till en ögonläkare när det behövs.

B Medlems-tiding
PP Sverige, Port Payé
Retur: SBF Rurik
Stockholmsvägen 1 A, 761 43 Norrtälje

Upplev det bästa av Helsingfors

Skönkryssa österut och låt äventyret fortsätta i land. Vi tar dig till höjdpunkter som Finlandiahuset, Vinterträdgården och Sibeliusparken. En tre timmar lång guidad busstur rakt in i hjärtat av Helsingfors, med en glimt av den finska själen. Turen avslutas vid Senatstorget – perfekt för en fika på klassiska Fazer.

Viking Line Club-prisex

1175:-

Prisex per person. Ord pris 1275:-.
Kryssning Helsingfors t/r, del i Insidehytt & guidad busstur.
Avresa 9/11 och 30/11.





MyHelsinki, Jussi Hellsten



MyHelsinki, Teemu Lautamies





MyHelsinki, Karoliina Barlund

VIKING LINE

Boka på Vikingline.se/senior