

Järfälla SENIORREN



Nr 2 Maj 2024

På kryssning till
Höga Kusten, sid 16








Gökotta sid 32

Vardagsluncher, sid 28

SPF's styrelse 2024
sid 4-5

BH-skola, sid 34

Innehåll

Ordföranden har ordet	3
Porträtt av styrelsen	4
Föreningsmöten.	6
Aktuellt från KPR	7
Extern information.	8
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	12
Aktiviteter SPF – att tänka på	14
 Resor	15
 Studiebesök	23
 Teater – Musik – Film	26
 Månadsträffar	27
 Trivsamma träffar.	28
 Friskvård.	35
 Studiecirklar	39
Föreningsexpeditionen	42
Anmälan	42
Återbud – Avanmälan	42
Medlemskap	43
Förmåner	44
Försäkringar	44
Kontaktuppgifter	47
Program 2024	48

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol

SV

JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i

 SENIORERNA Järfälla

Ansvarig utgivare: Katarina Wicksell. Redaktör: Bo Kilman
Layout och foto omslag: BL Morell
Tryckeri: Ätta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.

Kom in i gemenskapen!



Foto: SPF.

Våren är på gång, i än större omfattning när ni läser detta får vi tro. Naturen vaknar och fåglarna är i full aktivitet. Apropå aktivitet, jag tror/vet att ni är många som inte deltar i våra aktiviteter; fysiska sådana, resor eller gemensamma måltider. Jag har besökt de flesta och deltar så mycket jag kan och hinner. Kan bekräfta att vi har väldigt roligt och trevligt tillsammans. Jag uppmanar er, kolla vad som finns att göra i denna tidning, häng på, träffa nya vänner och känn den trevliga atmosfären och gemenskapen! Visa också din tidning för dina vänner och grannar, och tipsa om medlemskap, kanske vet de inte hur mycket vi i SPF har att erbjuda i fråga om gemenskap och trevliga aktiviteter. Ju fler vi är, desto starkare blir

föreningen och vår påverkan i samhällspolitiska frågor för seniorer ökar.

Vid årsmötet, som hölls den 29 februari, omvaldes jag till det trevliga och ärofyllda uppdraget som ordförande i föreningen. Tidigare medlemmar i styrelsen omvaldes också eller sitter kvar på ett år. Till den vakanta platsen invaldes Berith Harrysson till vår stora glädje. Berith är för de flesta bekant som medarbetare på expeditionen, ett uppdrag hon har kvar även fortsättningsvis.

I denna utgåva av Järfällasenioren finner du aktiviteter av allehanda slag fram till slutet av sommaren. Läs igenom och se vad du vill delta i. Vår eminenta hemsida uppdateras hela tiden med eventuella ändringar och nyheter, så håll koll på den! Du hittar också tips och aktualiteter på vår Facebooksida. Vi är nu 400 medlemmar där, anslut dig till den, du också!

Vill även återkomma till uppmaningen att ta kontakt med oss om du vill hjälpa till i föreningen, vi behöver ständigt nya funktionärer. Tyvärr slutar en del, av hälsoskäl eller andra orsaker. Vill påpeka att du aldrig är ensam i ditt uppdrag. Intresserad? Ta kontakt med någon av oss i styrelsen; kontaktuppgifter finner du längst bak i tidningen.

Jag vill avsluta med att önska er en skön och trevlig vår och sommar i gemenskap med andra. Jag kommer att träffa många av er under perioden, för vi ses ju därute!

Väl mött!

Per Hedenström
Ordförande

Porträtt av styrelsemedlemmar 2024

Per Hedenström

Ordförande

Bor i Viksjö med sam-bon Maggie. Jag är mycket idrottssintresserad och reser mycket. Har tidigare släktsforskning, väldigt intressant.

Hela mitt yrkesverksamma liv har jag jobbat inom bank. Bodde i Jönköping i nästan 40 år. Flyttade ”hem” och till Järfälla i oktober 2016.

Jag blev medlem i SPF 2018. Blev snabbt engagerad och kom med i styrelsen 2020 och blev ordförande 2021. Sedan ett år är jag även ledamot i distriktsstyrelsen. Vi är ett glatt och hängivet gäng, vilket är en väldigt bra förutsättning för att trivas och få saker gjorda.



Ann-Jeanette Ahlström

Sekreterare och 1:a vice ordf samt ansvarig för Organisation

Uppvuxen på Söder och har bott i Viksjö sedan 1986. Jag är gift med Anders och vi har en dotter och två barnbarn. Mina hobbyer är ridning, körsång, resor och matlagning samt huset på Gotland. Jag har arbetat som projektledare och assistent nationellt och internationellt inom telekom och läkemedel. Har också nosat lite på restaurang- och mässbranschen. Jag gillar att serva och se till att alla har det bra.

Jag är medlem i SPF sedan 2018 och kom nästan direkt in i styrelsen. Det är roligt att vara engagerad ideellt och träffa många nya människor.



Merja Axberg

Kassör

Jag är gift och bor i terrasshusen i Kallhäll. För närvarande är min hobby styrelseuppdrag i tre styrelser. Utöver detta försöker jag hinna med barnbarn, läsning, film och teater.

Jag har jobbat med ekonomi i drygt 30 år på olika förvaltningar i Stockholms stad. Tio år av dessa har jag haft förmånen att arbeta i det vackra Stadshuset som redovisningsansvarig. Gick med i SPF 2022 och tänkte börja ett liv som pensionär. Tyvärr har inte jag hunnit med det ännu, men den dagen kommer väl.



Katarina Wicksell

Ledamot och 2:a vice ordf samt ansvarig för Kommunikation

Jag bor sedan 1998 i Barkarby. Mina intressen är konst, kultur och textil hantverk. Jag är utbildad bibliotekarie och har arbetat som det i Järfälla kommun. Dessutom har jag arbetat med allmäncultur i Järfälla, innan jag började på Studieförbundet Vuxenskolan, där jag arbetade i 29 år. Jag har varit medlem i SPF Seniorerna Järfälla sedan 2016 och för mig var det ett självklart val eftersom jag hade god inblick i SPF efter



att ha arbetat med SPF-föreningarna och deras verksamhet i min roll som verksamhetsutvecklare i Studieförbundet Vuxenskolan.

Maj-Liz Nilsson

Ledamot och ansvarig för Medlemsfrågor

Jag är född och upp-
vuxen i Sundbyberg. Är
gift med Janne, vi har en
dotter och två barnbarn.



Har jobbat inom läkemedelsindustrin och administrerat och koordinerat för IT-arbetsplatsupport som Team Leader. Musik är ett stort intresse, från opera till 50-tals rockmusik, jag läser mycket och är med i en bokcirkel. Vi har kunnat resa mycket, både kortare och längre resor. Gick med i SPF när jag fick avtalspension och värvades ganska omgående till expeditionen 2014. Kom sedan med i styrelsen 2016, till ett uppdrag som medlemssekreterare, vilket är fantastiskt roligt.

Kerstin Englund

Ledamot och ansvarig för Program

Jag är gift med
Christer och vi har 3
barn och 5 barnbarn.
Vi flyttade till Viksjö
1982.



Naturen är viktig för mig, såsom blommor, svamp- och bärplockning, vandring och skidåkning, här hemma och i Dalarna. Gillar att läsa böcker och upptäcka världen utanför Viksjö. Jag sjunger i Järfälla Gospel och dansar Nia.

Arbetade många år som ekonomichef inom IT. Mina 12 sista yrkesverksamma år arbetade jag på Unionen som coach. Jag gick med i SPF 2017 och valdes in i styrelsen 2018. När jag slutade jobba ville jag göra något för andra seniorer, SPF var det självklara valet.

Berith Harrysson Ledamot

Jag är jakobsbergsbo sedan 2003, SPF-medlem sedan 2015. Valdes in i styrelsen i år. Jobbar på expeditionen sedan ett



antal år tillbaka, ett arbete som genererar många trevliga kontakter med våra medlemmar och också förhoppningsvis håller huvudet lite alert. Innan pensioneringen arbetade jag 33 år som assistent inom olika enheter på Ericsson.

Förutom SPF-jobbet så skjutsar jag barnbarnen, livets efterrätter, till och från aktiviteter. Mina vänner, både nya och gamla, umgås jag ofta med, det blir både kultur, mat och mycket prat.

Samtliga foton av Lars-Erik Larsson

Var finns du?

Många tycker det är trevligt att gå på aktiviteter. **Du** är en person som tycker om att hjälpa till eller ordna, eller har idéer på aktiviteter. Hör av dig till Kerstin Englund, 070-580 26 08, programansvarig i styrelsen, så att vi kan fortsätta att ha trevligt tillsammans.



Trubaduren Per Speleman
underhåller.

Foto: Grazyna Sowinska

Glöm inte att **anmäla dig** till
expeditionen

Senast måndag 9 september
exp@spfseniorenajarfalla.se
eller 08-580 274 20

Frågor besvaras av Ann-Jeanette
Ahlström, 070-389 72 52

Föreningsmöte

Tisdag 17 september
kl. 13.00-15.00
Folkets Hus, Kallhäll

Program

Vad skall jag tänka på
när jag säljer mitt hus/lägenhet?

Mäklare HusmanHagberg

Hur skyddar man sig
mot bedrägerier?

Eva-Lena Brodin, Polisen

Vad händer i Kommunala
Pensionsrådet?

Eva Stenehall

Föreningsinformation

Per Hedenström

Kaffe serveras.

Extra föreningsmöte

Onsdag 2 oktober, kl 14.00
Davidssalen, Viksjö Kyrka



Eva-Maria van der Kwast
Familjens Jurist

håller föredrag om familjejuridik
med inriktning på att skriva testamente.

Möjlighet till frågor finns. Anmälan till
exp@spfseniorenajarfalla.se
eller telefon 08-580 274 20
senast måndag 23 september.

Pris: 50 kr inkl. fika.

Rapport från KPR-gruppen april 2024

Kommunala pensionsrådet (KPR)

Årets första KPR hade tema, ”Kost”. Vi lyfte undringar vi hört talas om. Transportkostnad som är per låda. Dubbelt om man får två matlådor samtidigt. Svar: det är åtgärdat, antal leveranser som ska debiteras. Kostnaden för kommunen bör vara <40 kr/portion. Emballaget är dyrt. Det förekommer en hel del halvfabrikat. En lunch ska täcka 25% av dagsbehovet av näring, en middag 25% återstår 50%, hur tillgodoses detta?

Inom ramen för äldreomsorgslyftet fortsätter kommunen utbilda personalen till undersköterskor.

Enligt förvaltningen är det för få som använder fixartjänsten och datortjänsten. Därför slås de ihop till en heltidstjänst. Kommunen har köpt in SPF-hemtjänstindex, så nu förväntar vi oss en kvalitetsgenomgång.

En dag innan nämndmötet i februari fick vi en inbjudan att yttra oss om kommunens bostadsförsörjningsprogram. Inte ok att få en dag på sig. En skrivelse hann in med synpunkter på hur frågan hanterats. Detta resulterade efter många om och men i ett extra KPR i frågan. Vi hann läsa in oss på programmet och våra organisationer hann träffas och diskutera vad som vi anser viktigast. Kommunens ansvar, trygghetsboende, helhetssyn, lokalisering, finansiering, flyttkedjor, tillgänglighet och ekonomiska aspekter. Alla pensionärsorganisationerna i KPR skrev under.

På detta extra KPR fick vi en presentation av remissmaterialet: ”En nulägesbeskrivning av bostadsförsörjningen i Järfälla”, ”Bostadsutbud och socioekonomiska förutsättningar i Järfällas kommundelar”. Mycket information och många tabeller men ett är klart; vi seniorer blir bara fler i kommunen och fler bostäder till rimliga kostnader behövs. Flyttkedjor behöver kunna komma igång så ensamstående i t.ex. radhus vill/kan flytta till lägenhet så att trångbodda barnfamiljer hittar större bostäder. Hur t.ex. trygghetsboende/mellanboende/65+boende ska utformas och finansieras är en avgörande fråga. Vi seniora organisationer framförde också ett starkt missnöje över hur hela frågan har hanterats. Inte OK med så kort tid för yttrande.

Vårt yttrande om bostadsförsörjningsprogrammet ska vara inne senast 5 april till kommunstyrelseförvaltningen/kommunstyrelsen och i skrivande stund är dokumentet på väg. Två ytterligare remisser har sent inkommit och yttrande ska vara inne 18 april: ”Program för mänskliga rättigheter i Järfälla kommun” och ”Program för ökad trygghet”. Vi, de seniora organisationerna kommer att skriva yttranden. Kommunen hade ett förslag, att omorganisera sig så att Äldre- och omsorgsnämnden skulle gå upp i Socialnämnden fr o m 2025. Med någon röst emot så blev det inte så.

Vid KPR 10 april var temat Hälsofrämjande åtgärder.

Eva Stenehall

Har du frågor eller synpunkter? Kontakta oss i KPR-gruppen:

Anette Borg	070-782 92 99	Lars Friberg	070-862 87 87
Anita Gröning Persson	070-567 87 25	Lena Drevemo	073-802 10 75
Eva Stenehall	070-459 77 91	Per Hedenström	076-134 57 01

Extern information

Anhörigfrågor

För dig, som har en partner eller vän som behöver stöd, kan medlemskap i Järfälla Anhörigförening vara till stor hjälp. Vi fortsätter med våra anhörigcaféer våren ut. De äger rum kl 13.30 – längst 15.00 måndag 27 maj på Seniorträffen Kallhäll och torsdag 30 maj i Viksjö kyrka.

Under sommaren blir det några andra träffar och i slutet av augusti blir det åter anhörigcaféer i Kallhäll och Viksjö. Du som har någon närstående att stötta, kom med som medlem. Du har möjlighet att träffa andra anhöriga och få råd och möjlighet att diskutera dina eventuella problem. Medlemsavgiften är endast 50 kr för år 2024.

Har ni frågor gällande vår verksamhet, så får ni mycket gärna kontakta oss i styrelsen.

Lennart Backman, ordförande	073-669 22 53
Anette Borg, vice ordförande	070-782 92 99
Ann-Britt Elstorp, ekonomi	073-760 52 11
Lars Olsson, sekreterare	076-349 92 66
Ulla Rondahl	073-985 76 72



FONDKISTAN
KANDEMA

FONDKISTAN JÄRFÄLLA

Personligt och prissvärt

Vi hjälper er med begravning och bouppteckning.
Välkommen att kontakta oss.

Besöksadress:
Viksjöplan 11, Viksjö centrum
(HusmanHagberg)

Vi gör även hembesök.

www.fondkistan.se
Tel 08 580 270 01



Michael Kandeman



Cybersäkerhet

Här följer några tips för att säkra att du inte råkar illa ut på sociala medier. Sociala medier kan vara trevligt att vara med i och använda sig av, men man ska alltid vara på sin vakt och tänka efter vad man lägger ut och hur man agerar.

Stanna upp /Tänk efter/Agera/Rapportera/

- Det viktigaste är att vara nyfiken – våga ställa frågor om något känns fel.
- Tänk efter noga innan du svarar på okända mejl:
 - ◆ Stämmer det som står i rubriken?
 - ◆ Stämmer mejladressen från avsändaren?
 - ◆ Kolla stavning och grammatik.
- Om informationen ovan inte stämmer, kan man hovra med musen över mejl-adressen. Då kommer en ruta upp med en mejladress. Om den inte har samma information som raden så är det ett falskt mejl; någon har ”stulit” en mejladress. I mobilen, när du trycker på adressen så hamnar du i adresslistan och då kommer adressen upp. Är den konstig, t ex en utländsk adress eller okänd – släng!
- Vad gäller osäkra sms-förfrågningar, t ex någon som utger sig vara från en släkting: Bestäm ett kodord eller kodmening muntligen inom familjen. Det kan t.ex. vara ”kommer du ihåg vilket år vi var på Mallorca?” Svar 1995. Skicka meningen till avsändaren och fråga efter året.
- Köp ett, helst två s k skimmingkort på välkänt företag t ex ElGiganten eller Clas Ohlson. Det lägger du i plånboken bakom (och framför) ditt kreditkort. Då kan inte bedragaren skimma (avläsa) ditt kort i t ex kassakön. Det kostar cirka 50:-/st.
- Uppge inte ditt personnummer eller mailadress när du står vid en kassa, t ex för att registrera ett bonuskort (det är egentligen olagligt av affären). Be att få göra det när du kommer hem.
- Använd helst en hel mening som lösenord. Det tar för lång tid att lösa för en bedragare.
- Använd aldrig husdjurets namn, barnbarnets namn, årstider, veckodagar och liknande som lösenord.
- Du kan öppna ett skumt mail, men får **ABSOLUT INTE** klicka på en länk eller bilaga. Finns det bilder så låt inte pekaren/cursern hovra över bilden, det kan finnas en gömd länk.
- Om du får ett sms från ett okänt nr i Sverige med skumt innehåll (fel grammatik eller annat) så sök upp numret i Hitta.se eller Eniro.se och se vem numret tillhör. Ring upp och meddela personen att dennes telefon blivit kapad.

- Tänk dig för en eller två gånger innan du lägger upp bilder under semestern. Risken att de gör inbrott hemma hos dig kanske inte är så stor (för krångligt) men de kanske mejl-bombar dig med oseriösa mejl som du kanske läser slarvigt i solstolen när du inte är lika alert.
- Får du ett mejl enligt följande: ”Hej mamma, jag har ett nytt nummer. Mobiltelefonen är trasig. Du kan ta bort det gamla och spara det här numret och sedan skicka ett sms till mig via Whats App.”
Då kan du med 99,99% säkerhet vara säker på att någon försöker lura dig på pengar. Gör absolut INTE det som står i mejlet. Kolla med dina barn på deras vanliga nummer om något har hänt.

Sist, men inte minst viktigt: rapportera alltid till Polisen när du utsatts för/eller misstänker bedrägeri! Ju fler anmälningar Polisen får in, desto större prioritet!

Den enda låssmed du behöver!
Vi värnar om din säkerhet.
Vi säljer lås och gör nycklar



AB NORRLÅS



Allmogeplatsen 16, Jakobsberg C, 08-590 190 09, e-post: info@norrlas.se



Liliana's Hårsalong

Pensionärspris för klippning Mån-Fre 10-15

**DAM & HERR
DROP IN**
Även tidsbeställning
Tel 08-580 250 65
Drabantvägen 7
Jakobsberg

Även permanentning, klippning och slingor
vid tidsbokning
samt hembesök i Järfälla

ÖPETTIDER
Mån-Fre 10-18

5% Seniorrabatt

Vilken dag i veckan du vill!



Låga priser och noga utvalt.

Handla online hos oss – hemleverans sju dagar i veckan!

maxibarkarby.se

Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det året du fyller 65 år.
- Du måste vara **stammis** och handlat hos oss med ditt ICA-kort eller kopplade betalkort.
- Rabatten laddas automatiskt på ditt stammiskonto.
- Gäller ej köp av spel, tobak, lotter eller receptfritt.
- Rabatten går ej att kombinera med andra kron- och %-rabatter.
- Rabatten gäller endast i butik vid ett köptillfälle per veckan.



VI HAR ÖPPET ALLA DAGAR

6-23

BARKARBYSTADEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder

Välkommen till Järfällas seniorportal på webben, där kommunen samlat allt som rör dig som är över 65 år och bor i Järfälla kommun. Här hittar du, förutom bra information, även aktiviteter och evenemang som är seniorvänliga. Om du ska arrangera en öppen aktivitet, som inte kräver medlemskap, kan du tipsa kommunen om den och då vara med i evenemangskalendern. www.jarfalla.se/seniortraffar

Sökord: Senior i Järfälla

Direktlänk Seniorwebben: www.jarfalla.se/senior

Direktlänk till Evenemang: www.jarfalla.se/evenemang

Nedan följer ett antal aktiviteter som du kan söka på kommunens hemsida www.jarfalla.se och få aktuell information om. Genom att ange ett sökord hittar du valt område.

Sökord: Restauranger

Restauranger som med stöd från kommunen serverar subventionerad lunch:

- **Barkarby**, restaurang **Ikaros**
- **Barkarbystaden**, restaurang **Flottiljen**
- **Kallhäll**, restaurang **Kärnmakaren**
- **Jakobsberg**, restaurang **Solhöjden**

Sökord: Seniorträffar

Seniorträffar erbjuder kostnadsfria gruppaktiviteter, bra för både kropp och knopp. Ingen föranmälan krävs. Seniorträffarna tillhandahåller informationsmaterial. Vissa tider finns representanter för kommunens stöd- och förebyggandetjänster på plats. För seniorer finns fem kostnadsfria inomhusgym:

- **Seniorträffen Barkarby**: Gym och bastu
- **Seniorträffen Kallhäll**: Gym och bastu
- **Seniorträffen Flottiljen**: Gym, bassäng och bastu
- **Seniorträffen Jakobsberg**: Gym och bastu
- **Seniorträffen Viksjö**: Fysiska aktiviteter

Sökord: Utegym

Det finns ett antal utegym på olika platser i kommunen. Speciella seniorgym finns i Kallhällsparken vid Ankdammen och bakom Vattmyraskolan.

Sökord: Orientering

Tisdag och **onsdag** arrangerar Seniorträffen Barkarby två orienteringsbanor i Vålbergaskogen. Lätta banor, både i skog för dig som går utan hjälp och på parkväg för dig med rollator.

Kartor och startkort hämtas på Brors hörna, Jaktplan 2.

Gemensam genomgång tisdagar kl. 10.30. Efter avslutad bana lämnas startkortet på samma plats. Småpriser lottas ut.

Sökord: Kulturstigar

Lite Järfällahistoria – när du har tid för en promenad eller cykeltur.



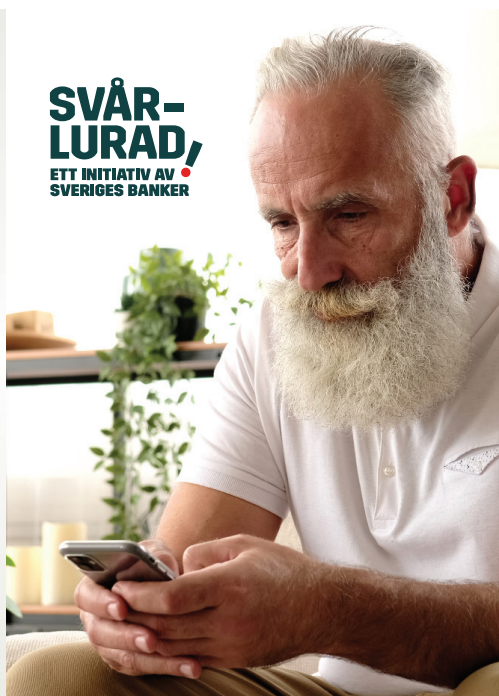
☎ 073-749 02 77
✉ Vibblabyvägen 34, 177 64 Järfälla

Bli svår- lurad!

På svarlurad.se kan du lära dig hur du undviker att drabbas.

Handelsbanken

Riddarplatsen 11, Järfälla
08-584 105 30
jakobsberg@handelsbanken.se



**SVÅR-
LURAD,**
ETT INITIATIV AV
SVERIGES BANKER

Aktiviteter SPF – att tänka på

Här redovisas aktiviteter under rubrikerna **Resor, Studiebesök, Teater-Musik-Film, Månadsträffar, Trivsamma träffar, Friskvård, Bridge och Studiecirklar.**

Om noteringen ”Fulltecknat” finns har aktiviteten annonserats tidigare och blivit fulltecknad. En väntelista har upprättats och om möjligt dubbleras aktiviteten. Är du intresserad av att delta i en aktivitet, hör av dig även om anmälningstiden gått ut eller om ”Fulltecknat” anges. Det kan ha kommit ett sent återbud. Samtliga aktiviteter är endast för medlemmar.

Får du **förhinder** att delta, meddela expeditionen, 08-580 274 20 (öppethållande se sid 42), så att annan medlem kan erbjudas plats. Du kan även skicka mejl till exp@spfseniorernajarfalla.se. Det gäller även om deltagande är kostnadsfritt.

Måste du lämna återbud sent under icke expeditionstid, kontakta samordnaren för aktiviteten eller någon i styrelsen. **Anmälan eller avanmälan kan inte lämnas på telefonsvararen.** Vid de flesta av våra aktiviteter går det bra att ha med rullstol eller rollator. Är du tveksam om det är möjligt, kontakta samordnaren. Vi vill givetvis att alla ska kunna delta. Om du som har rullstol anmäler dig till aktivitet i vår lokal, tala redan vid anmälan om detta, så ska vi på bästa sätt ordna plats.

Glöm inte **hämta ut dina biljetter i tid**, så du inte missar aktiviteten!



GRAND TRAVEL AWARD
SVERIGES BÄSTA REDERI 2024

**BUSS + BÅT T/R
+ UNDERHÅLLNING**
Webbpris t.o.m. 30/5 **180:–**
(ordinarie pris 210:–)
Webbpris 1/6–31/8 **200:–**
(ordinarie pris 230:–)

TA BUSSEN TILL BÅTEN!
Anslutningsbuss från Jakobsberg
och många andra orter,
www.eckerolinjen.se/
anslutningsbussar

Dagskryssning till Åland
Njut av 4,5 sköna timmar tur och retur
med **M/S Eckerö** på Ålands hav!
Koppla av till **trevlig underhållning,**
ät gott i våra trivsamma restauranger
och **handla förmånligt** ombord.

ECKERÖ LINJEN
www.eckerolinjen.se • Telefon 0175-258 00.

Resor

På sidan 42 finns generella bestämmelser gällande anmälan – avanmälan. Härutöver bör följande noteras beträffande resor.

- För resor gäller avbeställningsregler som framgår av resebeskrivningen. Det är viktigt att avbokningar sker till expeditionen! Det tas i regel ut en avbokningsavgift, som ökar stegvis fram till avresedagen. Den som vill gardera sig mot denna kostnad bör teckna avbeställningsskydd eller reseförsäkring, om inte sådan ingår i den egna hemförsäkringen. Skäl till krav på ersättning via avbeställningsskydd eller försäkring ska styrkas med läkarintyg.
- Betalning av resor görs till föreningen som för andra aktiviteter, om inte annat framgår av resebeskrivning i JärfällaSenioren.
- Vid resor till EU-länder bör du ta med europeiskt sjukförsäkringskort. Det berättigar till nödvändig medicinsk vård i det allmänna sjukvårdssystemet på samma ekonomiska villkor som för landets egna invånare. Detta kort utfärdas av Försäkringskassan och har begränsad giltighetstid.
- Föreningen försöker alltid träffa överenskommelser som innebär att medlemmarna inte ska behöva betala dricks till chaufförer och guider under resor. Av olika skäl går det inte alltid att säkerställa att detta önskemål uppfylls. Behovet av att som resenär själv betala dricks kan alltså variera från fall till fall.

LUNCHER VARDAGAR

Luncher vardagar 10⁰⁰–14⁰⁰
SPF-medlemmar kan välja av
5 rätter för 120 kr.

Ö P P E T

Måndag–torsdag 10⁰⁰–23⁰⁰
Fredag, Lördag 12⁰⁰–01⁰⁰
Söndag 12⁰⁰–22⁰⁰

La Gondola i Viksjö är en liten mysig restaurang med inspiration från italienska maträtter och viner. Familjefester såsom födelsedagar, bröllop, dop eller någon högtid som ni vill fira. Vi hjälper er att planera.

La Gondola
RESTAURANG

LUNCHER MIDDAGAR FESTER

Viksjöplan 11, 178 45 Järfälla
Tel: 580 354 06 • www.lagondola.nu

**Din tandläkare i
Kallhäll centrum**
Boka online eller ring
08-22 22 22



D DISTRIKTS
TANDVÅRDEN

Kryssning till Höga Kusten 11–13 juni



Foto: B.-L. Morell.

Tredagars kryssning till Höga Kusten och Härnösand med Viking Line. Se världens högsta kustlinje från soldäck på M/S Birka Gotland och upplev en unik mix av skärgård, vild natur och kornblått hav.

Måltider som ingår: Middagsbuffé i Sjösalen inkl öl, vin, läsk och kaffe på utresan samt bufféfrukost dag 2. Buffé med inspiration från Norrland på hemresan inkl öl, vin, läsk och kaffe samt bufféfrukost dag 3.

Valfri utflykt i Härnösand: Höga Kusten-bron med lokala delikatesser inkl lunch. Utflykten kostar 815 kr. och beställs samtidigt med resan.

M/S Birka Gotland avgår Stockholm tisdag 11 juni kl 17.00 och ankommer Härnösand 12 juni kl 09.30. Hemresa onsdag 12 juni kl 15.00 med ankomst Stockholm torsdag 13 juni kl 14.30.

Tid: tisdag 11 juni – torsdag 13 juni.

Buss: hämtar i Kallhäll bakom bussterminalen kl. 15.00 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minuters parkeringen, kl. 15.15. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen.

Samordnare: Rose-Marie Pernemark, 073-402 26 66.

Pris: 3 105 kr/person i utsides dubbelhytt. Utsides enkelhytt 4 670 kr. Efter anmälan och om plats erhållits, sätts totalbeloppet in på Pg 23 17 69-1. Med notera ”Höga Kusten” på talongen. Betalar du för fler personer än dig själv, ange vem betalningen avser.

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 6 maj. Min. 30, max 35 deltagare.

Anmälan: till exp@spfseniorennajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Giltig ID-handling medtages på resan!

Moas torp och Arbottna Herrgård



Foto: Sjöberg Bildbyrå. KG Kristofferson.

Vårt första besök är Moa Martinsons torp Johannesdal i Sorunda, en av vårt lands mest besökta författarbostäder. Här välkomnas vi av Moas sondotter Harriet Thungren, som berättar om sin farmors liv.

Hit flyttade Moa 1910, när hon var 19 år och väntade sitt första barn med Karl Johansson. Sex år senare hade hon fött fem söner.

Moa kom att stanna resten av sitt liv på Johannesdal. Naturen, avskildheten och minnena blev starka rötter. Här fick hon inspiration att skriva sina böcker. Det var också på Johannesdal som Moas make under elva år, Harry Martinson, utvecklade sitt författarskap och under trettioalet blev torpet mötesplats för många av de unga författarna. Johannesdal står än idag kvar som Moa lämnade det vid sin död 1964. Vi serveras bussfika.

Via en tre kilometer lång tunnel kommer vi till Muskö, med en vidunderligt vacker skärgårdsnatur. I Arbottna Herrgård serveras lunch och därefter får vi en guidad visning och får höra mer om Arbottnas spännande, mer än 1000-åriga historia. Arbottna Herrgård har en förhistoria på platsen som sträcker sig tillbaka till minst vikingatiden. Det första säteriet brändes ned av ryska flottan 1719 under ”rysshärjningarna” längs kusten. Det dröjde till 1790 innan den nuvarande herrgårdsbyggnaden stod klar.

Hemresa för att vara åter i Kallhäll/Jakobsberg ca kl. 16.00.

Tid: onsdag 17 juli.

Buss: Hämtar i Kallhäll bakom bussterminalen kl. 08.15 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minuters parkeringen, kl. 08.30. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen.

Samordnare: Rose-Marie Pernemark, 073-402 26 66.

Sista anmälningsdag: torsdag 13 juni. Min. 30, max. 40 deltagare.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Pris: per person: 895:- I priset ingår: bussresa, busskaffe med bröd, lunch, besök och guidningar enligt programmet.

Resekompaniet, som arrangerar resan, sänder ut resebevis med anvisningar om betalning samt avbeställningsvillkor.

Utförligt program kan hämtas på vår hemsida eller på expeditionen.

Opera på Skäret med Bellinis "Norma", 11–12 augusti



Operan På Skäret och Grythytte Qvarn. Foto: B-L Morell

Vi åker med bussen genom det vackra Bergslagen till det säregna operahuset vid sjön Ljusnaren. Den unika akustiken i detta virkesmagasin är så magnifik att den är svår att överträffa. Där får vi uppleva Bellinis gripande opera "Norma", som är hans mest spelade bel canto-opera. Efter operan väntar en förstklassig middag och boende på det anrika Loka Brunn. Efter frukost nästa dag styr vi mot Grythyttan. Där får vi möjlighet att strosa omkring i den idylliska omgivningen. Ett besök i den vackra kyrkan, färdigställd 1632, rekommenderas. Vi besöker också Grythyttans herrgård och får träffa Kristina Henricsson, vars familj har bott på herrgården i fem generationer. Ett besök på stenkvarnen, "Grythytte Qvarn", med möjlighet att köpa nymalet mjöl mm, hinns också med.

Efter besöket i Grythyttan fortsätter vi mot Nora, där vi gör ett stopp på Bryggerikrogen. Tändrörsfabriken med anor från 1500-talet, har nu omvandlats till en krog som bjuder in till en måltid lagad med de bästa svenska råvarorna i säsong. Vi äter lunch och får en liten ölprovning bestående av tre olika öl från svenska bryggerier. Därefter påbörjar vi vår resa hem och räknar med att vara hemma ca 19.00. De operakunniga reseledarna Rita Saxmark och Teddy Lundberg guidar oss i var sin buss.

Tid: söndag 11 – måndag 12 augusti. Preliminär avresa ca kl. 09.00. Ytterligare info kommer att utsändas till alla anmälda.

Samordnare: Ingrid Kvist, 073-751 15 40

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningdag: måndag 6 maj.

Pris: 5 690 kr. I priset ingår bussresa, reseledare, del i dubbelrum med frukost, två luncher, tre rätters middag, ölprovning, operabiljett samt övriga besök enligt programmet. Tillägg enkelrum 300 kr.

ReseSkaparna förmedlar resan och sänder ut resebevis med anvisningar om anmälningsavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Utförligt program kan hämtas från vår hemsida eller på expeditionen.

Konst, musik & historia med Fiskars, Ekenäs och Hangö 25-28 augusti

Vi lämnar Stadsgården med Viking Line kl 16.30, och efter en natt till sjöss är vi framme i Helsingfors, dag två vid 10-tiden. Vår första dag i Finland börjar med ett besök i Fiskars, 1600-talsbruket som förvandlats till en unik design- och hantverksby. Här avnjuter vi en trerätters lunch på restaurang Kopparsmedjan.

Färden fortsätter till Hangö, där vi besöker Hangö frontmuseum. Bussen fortsätter därefter till spahotellet Regatta, beläget på första parkett vid havet. Under förmiddagen dag tre bekantar vi oss närmare med den charmiga småstadsidyllen i Hangö, innan det bär av mot nya äventyr i Ekenäs, Wiurila Gård och Hirvensalo. Vi lämnar Finland och Åbo sent på kvällen dag tre. Och åter i Stockholm tidigt dag fyra.

I programmet ingår bland annat:

Dag 2: Bussightseeing i Helsingfors, rundtur, egen tid och trerätters lunch i Fiskars. Besök på Hangö frontmuseum, musik i Hangö kyrka samt i stadshuset och middag på Hotell Regatta.

Dag 3: Guidad tur i Hangö och lunch på Hangö Casino. Guidning i Ekenäs med besök i konstmuseerna Raseborg och Chappe. Besök på Wiurila gård med kaffe och smörgås. I Hirvensalo besöker vi S:t Henriks ekumeniska konstkapell och lyssnar på en pianokonsert.

Tid: söndag 25 – onsdag 28 augusti.

Buss: hämtar kl 14.15 från Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minuters parkeringen, och kl 14.30 från Kallhälls bussterminal. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen. Returen från Stadsgården till Järfälla avgår efter båtens ankomst 28 augusti kl 06.30.

Samordnare: Britt-Marie Edvinsson, 072-350 77 50.

Anmälan: till exp@spfseniorearnajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningsdag: måndag 17 juni. Min. 25, max. 35 deltagare.

Pris: Pris per person i dubbelhytt och dubbelrum 7 870 kr. Tillägg för enkelhytt och enkelrum 1 505 kr. I priset ingår båtresa Stockholm–Helsingfors och Åbo–Stockholm, utsideshytt, buffémiddag inkl. dryck t/r samt frukost t/r, buss Jakobsberg/Kallhäll-Vikingterminalen, buss i Finland, en hotellnatt, måltider och guidning i land enligt programmet.

Sista inbetalningsdag: torsdag 20 juni, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Hangö”.

Utförligt program kan hämtas på vår hemsida eller på expeditionen.



Hangö Frontmuseum. Foto: Museet.

Skagen när färgerna är som vackrast 23–26 september

Med Viatours bekväma buss lämnar vi Kallhäll och Jakobsberg och styr mot Göteborg med lämpliga pauser på vägen. Vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn och anländer till vårt centrala Skagenhotell på kvällen.

Under dagarna i Skagen kommer vår rutinerade lokalguide Hanne vara med oss under en stor del av vår vistelse. Vi börjar första dagen med att köra ut till Grenen, Danmarks nordligaste udde där haven möts, och därefter följer en stadsrundtur. Vi besöker ”Den Tilsandede kirke” och det anrika Höjen, Gammelskagen, där vi bl.a. ser solnedgången. Efter ett par timmar på egen hand i Skagens centrum åker vi på eftermiddagen till det spännande Oddecentrat ute på Grenen. Vi besöker också Skagens kyrkogård där de mest berömda Skagenmålarna har sina gravplatser. Åter på hotellet blir vi i restaurangen underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet innan vi äter en tvårätters middag.

Onsdagen börjar med något unikt, nämligen en för oss privat visning av de båda största museerna, Skagens museum och Anchers Hus. Vi besöker också f.d. Svenska Sjömanskyrkan och får information om dess verksamhet samt kaffe med bulle. Sedan tid på egen hand och vill man göra återbesök på museerna så har vi förmånen att gratis göra det under hela dagen. På kvällen äter vi middag på restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt över både Kattegatt och Skagerack. Restaurangen ligger så långt ut man kan komma med buss.

Avresa kl. 11.00 vår sista dag och vi kör först till Kandesstederna och ”öknen”, som ligger en bit utanför Skagen. Där får vi i verkligheten uppleva det som vi tidigare sett delar av på Oddecentrat. Sedan blir det åter till Stena Line, med avgång kl. 13.50 till Göteborg, och vidare med bussen hem, med ankomst till Järfälla runt midnatt.

Tid: måndag 23 – torsdag 26 september.

Buss: hämtar och lämnar vid Kallhälls bussterminal kl. 07.00 och vid Jakobsbergs busstation, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 07.15. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen.

Samordnare: Ingrid Kvist, 073–751 15 40.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningdag: torsdag 20 juni. Min. 30, max. 50 deltagare.

Pris: 8 985 kr, enkelrumstillägg 1 590 kr (på hotellet finns inga enkelrum utan den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk). Pris beräknat efter max. kursen 1 DKK = 1.60 SEK. I priset ingår buss/båtresa t/r Järfälla - Skagen, färje- & vägavgifter, övernattnig i dubbelrum, frukostbuffé, Drachmannunderhållning, två middagar i Skagen, guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus, besök i f.d. Svenska Sjömanskyrkan inkl. förmiddagskaffe samt flera utflykter.

CK:s Resor, som arrangerar resan, skickar efter din bokning en bekräftelse i två delar på att resan är beställd, där den ena är bokningsavgiften på 20 % och den andra är slutbetalningen som ska vara gjord ca 6 veckor före avresan. Ett avresemeddelande med närmare detaljer skickas också till varje deltagare ca tre veckor före avresan.

Utförligt program: kan hämtas från vår expedition eller på hemsidan.



Kryssa med Viking
Glory, från 515:-
Pris ex per person när
två delar en Insidehytt.

Res 8 eller fler – få
grupprabatt!

Boka på Vikingline.se



Bosch Car Service

Höja Bil och Motor AB



VI SÄLJER & MONTERAR

HYDRAULISKA STÖDBEN FRÅN EP-HYDRAULICS

VI HAR LÅNG ERFARENHET
AV MONTERINGAR

EP är det enda fabrikatet
som är godkänt av AL-KO



Styr allt
med fjärr-
kontrollen!

LUFTFJÄDRING FRÅN VB AIRSUSPENSION



NYHET!!!

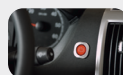
Rengör din motor invändigt
från sot och koks och minska
bränsleförbrukningen med 15%!

VI HAR FULLSERVICE FÖR ER HUSBIL

Hos oss får ni professionell hjälp med
servicen på er husbil eller personbil!



Vi utför service



Vi monterar
Bossings E-Brake



Vi är auktoriserade av
Bergholmgruppen för
deras märken



Vi installerar fasta Alugas
och Wittcamp gasoflaskor



Vi utför bränsle-/
effektoptimering



Enligt MRF och SPVF:s
branschstandard

Höja Bil & Motor AB | Bruttovägen 12, Järfälla | 08-580 330 81 | hoja@boschcarservice.se | www.hojabil.se



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Fira Nationaldagen - med Linnéa Sallay

Fira nationaldagen tillsammans med operasångerskan/violinisten Linnéa på en underhållande resa som bjuder på sång och fiol.

SPF PRIS: 5 150 kr ord. pris 5 450 kr **2 dagar, 5/6**

Musik i Midsommar - med Erik Sunnerstam

Fira midsommar i Dalsland tillsammans med Erik på magnifika Baldersnäs Herrgård med traditioner, musik och gemenskap.

SPF PRIS: 7 950 kr ord. pris 8 250 kr **3 dagar, 20/6**

Sommarens musikresa - med opera på Läckö Slott

Stiftelsen Läckö Slott presenterar Rossinis komiska opera från 1816, baserad på Goldonis pjäs "Äktenskap genom annons".

SPF PRIS: 4 550 kr ord. pris 4 850 kr **2 dagar, 13/7**

Edinburgh - med Royal Military Tattoo

Upplev Edinburgh med Skottlands- och whiskyexperten Jöran Nielsen under augusti när festivalsången når sin höjdpunkt!

SPF PRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450 kr **4 dagar, 18/8**

Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf



Uppge kod
SPF
vid bokning

reseskaparna.se
08-94 40 40 info@reseskaparna.se

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Pythagoras industrimuseum i Norrtälje SV

Foto: Kent Gustafsson.



Pythagoras Verkstad var tillverkare av tändkulemotorer, som såldes över hela världen under tidigt 1900-tal. Motorn fanns även i gamla småbåtar i Sverige. Vi får se fabriken, kontoret, ett arbetarhem från 1940-talet och höra en motors dunk. I Kafé Smedjan kan de som vill, äta lättare lunch/fika före visningen.

Tid: torsdag 29 augusti kl 11.20 utanför fabriken.

Plats: Verkstadsgatan 6, Norrtälje.

Samordnare: Christina Ramstedt, 073-655 22 98

Anmälan: till exp@spfseniorenarjafalla.se eller 08-580 274 20

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 12 augusti. Min 15, max 20 deltagare.

Pris: 140 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering

”Norrtälje”. Resan och eventuell lunch betalas av var och en. Meddela vid anmälan om du vill fika eller äta matig smörgås på Kafé Smedjan.

Resväg: Pendeltåg till Odenplan, buss 4 till Tekniska högskolan/Östra station.

Ta buss 676 mot Norrtälje. Gå av vid hållplats ”Gustavslund” (ICA Flygfyren).

Gå Stockholmsvägen i bussens körriktning på samma sida, gå till höger in på Rodengatan, till vänster på Lennart Torstenssons väg och sedan höger in på Verkstadsgatan, följ den fram till verkstadsgården, ca 10 min. Bussen tar runt 60 min, går cirka varje kvart, men ingen tidtabell finns när detta skrivs.

För bilburna: Kör E18 till Södra infarten, i rondellen välj Stockholmsvägen mot centrum, passera ICA Flygfyren rakt fram och efter cirka 500 m skylt ”Pythagoras industrimuseum” sväng höger första avtagsvägen Rodengatan, sedan vänster på Lennart Torstenssons väg och höger på Verkstadsgatan tills den tar slut. Parkering på gården.

Slussenprojektet SV

– från förlegad trafiklösning till ny mötesplats

Slussen har varit i så dåligt skick att anläggningen har behövt rivas och byggas upp från grunden. Staden tar tillfället i akt att skapa en attraktiv mötesplats där människor vill stanna kvar och inte som nu, ett ställe där man möts för att sedan gå vidare. Det här projektet innehåller: ny mötesplats, vattenreglering av Mälaren, trafiklösningar och överdäckning.

Slussens ombyggnad är viktig för Stockholm, men också för resten av Mälardalen. Dessutom säkras dricksvattnet för cirka 2 miljoner människor i Mälardalen. Översvämningsriskerna i Mälaren är idag oacceptabelt stora.

Tid: onsdag 11 september kl 10.30 – 12.00.

Plats: Slussenrummet, Södermalmstorg 4.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

Anmälan: till exp@spfseniorerna.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälings- och inbetalningsdag: torsdag 29 augusti. Max 20 deltagare.

Pris: 100 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Slussen”.

Resväg: pendeltåg till Stockholm City. Byt till T-banans gröna linje 19 mot Hagsätra. Stig av vid Slussen och gå cirka 80 m till Södermalmstorg 4.

Marabouparkens skulptursamling SV



Marabouparken är ett byggnadsminne med en intressant arkitektur och en industrihistorisk pärla. Här startade en gång Marabou sin chokladtillverkning och skapade skulpturparken för sina anställda, i övertygelsen om att konsten spelar en viktig roll både för den enskilde och för samhället. Vi kommer att få en visning med fokus på skulpturerna i parken och på konstnärerna bakom verken.

Tid: torsdag 13 juni kl 10.00, samling kl 9.50 utanför grindarna.

Plats: Löfströmsvägen 8, Sundbyberg.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20

Sista anmälings- och inbetalningsdag: måndag 20 maj.

Pris: 125 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Marabouparken”.

Resväg: pendeltåg till Sundbyberg. Från stationen är det 680 m till skulpturparken.

Kommande studiebesök senare i oktober.

Visning av Frimurarorden i Bååtska palatset. Mer information i JS3,

Samordnare: Majmo Christiansson.

SENIORRABATT VARJE MÅNDAG, TISDAG & ONSDAG

5%

RABATTEN FINNS LADDAD
PÅ DITT ICA-KORT!

GÄLLER EJ TOBAK OCH SPEL.
KAN EJ KOMBINERAS MED
ANDRA RABATTERBJUDANDEN.



Varmt välkommen!
Tomas med personal

Har Du fyllt 65 eller fyller Du i år? GRATTIS! Då får Du 5% seniorrabatt varje måndag, tisdag & onsdag. Rabatten är laddad på Ditt ICA-kort. Har Du inget ICA-kort? ANSÖK I SPELAVDELNINGEN REDAN IDAG!

ICA
KVANTUM
VIKSJÖ

För tillfället finns det inga evenemang här.

Missa inte resan till Grythyttan och föreställningen ”Norma” på Operan på Skäret den 11–12 augusti. Läs mer om resan på sidan 18.

Medlemserbjudande!

Går du i säljtankar? Hos oss får du som medlem i SPF seniorerna nu 5 000 kr i rabatt* på mäklararvodet samt hjälp med en bas-styling.

Tel: 08-580 104 60 eller jarfalla@husmanhagberg.se

*Avser rabatt på ordinarie pris och under år 2024. Kontakta oss om du vill ha mer information gällande aktuell prislista. Gäller endast hos HusmanHagberg Järfälla.



Minimi Medicinsk fotvård

tel: 070-847 28 90

Vi utför medicinsk fotvårdsbehandling, hjälper er med liktornar och svampbesvär. Vi har pensionärsrabatt.

Vi finns på Kvarnplan 1, Jakobsberg.

Erbjudande: Gratis tånagellackning vid fotvård!

Varmt välkomna!

Elisabeth Karlsson, Dipl.Fotterapeut



Månadsträffar

Vi har månadsträffar för att under trivsamma former öka gemenskap och trygghet. Alla medlemmar är välkomna.

Pris: 50 kr, inkl. kaffe/te med bröd, om inget annat anges.

Jakobsberg

Obligatorisk föransmälan till exp@spfseniorenajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79.

Träffar: onsdagar kl 14.00 i vår lokal på Aspnäsvägen 24.

Pris: 50 kr betalas på plats kontant eller med Swish.

25 september – Musikquiz

med trubaduren Bengt Vilhelmsen, som leder oss med sång och gitarr i en stunds musikfrågesport. Vi löser korsord till välkända låtar.

23 oktober – Vokalensemblen Stämgauffeln

Stämgauffeln består av fyra kvinnliga sångare från Musikhögskolan som sjunger fyrstämmig a cappella samtidigt som de framför rytmik på ett lättillgängligt och gripande sätt. Vi får njuta av vackra täta klanger med förstärkande koreografi.

20 november – Bellman på krogen

Carl Michael Bellman skildrar och namnger cirka 115 olika krogar och värdshus i sina epistlar och övriga skrifter. Duon Staffan Wikström och Puch Magnus Olsson framför epistlar och sånger som relaterar till dessa miljöer och berättar om poetens relation till respektive krog och en del om krogens historia. Staffan är guide och trubadur i Bellmanhuset på Urvädersgränd. Han har skrivit boken ”Carl Michael Bellmans Geografi”. Puch Magnus är vissångare och numera en av de få som trakterar den svenska tolvsträngade lutan.

Viksjö

Samordnare: Gerhild Kullberg, 070-796 16 85, Britt Gerremo, 070-234 59 53 och Raili Skoglund, 070-421 19 73.

Obligatorisk föransmälan till någon av samordnarna.

Träffar: måndagar kl. 13.30 i Viksjökyrkans Davidsal. Max 48 personer. Kaffe med hembakat serveras.

Pris: 50 kr betalas på plats kontant eller med Swish.

26 augusti: Wendela Hebbe

var vår första kvinnliga journalist. Ing-Marie Eriksson berättar om Hebbes dramatiska liv. Hon var uppvaktad av Esaias Tegner men gav sitt hjärta till Lars Johan Hierta, redaktör på Aftonbladet.

Vardagslunch kl 12.45

Kom och ät dagens lunch och umgås med andra medlemmar en stund!

7 maj	Viksjö Golfklubb
4 juni	House We, Källtorpsvägen 83, Kallhäll
18 juni	Kallhälls krog, Kallhäll centrum
16 juli	Viksjö Golfklubb
2 augusti	La Gondola, Viksjö centrum
27 augusti	Roma, Jakobsberg centrum
16 september	Viksjö Golfklubb

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föränmälan.

Vinprovning

Vår föredragshållare Carolina Soudan är utbildad sommelier och matskribent och har tidigare haft en vinskola.

Tid: torsdag 23 maj kl 18.00-ca 20.30.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24 .

Samordnare: Marie-Louise Cederström, 070-348 45 31 och Åse Hagerman, 070-797 81 79.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 6 maj. Max 36 deltagare.

Pris: för vinprovning inkl ostbricka 340 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Vinprovning”.

Betalningsvillkor: vid avanmälan se sid 42.

Pubafton med musikquiz på Allmogevägen

Välkommen till några timmars trevlig samvaro i denna lokal, som för kvällen är förvandlad till pub. Träffa gamla och nya bekanta och ha trevligt tillsammans.

Vi serverar vin, öl, läsk, irish coffee (naturligtvis finns det alkoholfria alternativ), kaffe/te, samt tillugg, som smörgåsar med olika pålägg samt ostallrik.

Lotteri och pilkastning, med fina priser, är ett stående inslag. Spännande är också vilket bord som vinner musikquizen.

Om grinden är stängd, ring samordnaren för att få koden.

Du kan betala med kontanter, kort eller Swish.

Tid: torsdag 26 september, 24 oktober och 28 november, kl. 18.00 – ca 21.00

Plats: Allmogevägen 8–10 (ingång, från gården).

Samordnare: Ann-Charlotte Dessel, 070-770 59 37.

Obligatorisk föränmälan till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Max 85 personer. Avansmälan samma dag som aktiviteten äger rum görs till samordnaren.

Ingen avgift, men är du anmäld och inte kommer utan att ha avbokat dig, utgår en avgift på 100 kr.

Träff på Bolinder Strands Krog

Här kan vi äta en god måltid tillsammans. Vid lämplig väderlek kan vi sitta utomhus. Krogen ligger ca 5 minuters promenad från Kallhälls buss- och järnvägsstation, adress Birger Dahlérus väg 6. Den 15 maj startar sommarhalvårets träffar, som förhoppningsvis kan ske utomhus.

- 15 och 29 maj
- 12 och 26 juni
- 10 och 24 juli
- 7 och 21 augusti
- 4 september

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föransmälning.

Längtar du efter att dansa?

Det är vi fler som gör! På Ulvsättra Loge i Kallhäll är det dans på våren och sensommaren, två moderna och en gammeldans till levande musik. Vill du ha sällskap dit? Vi samlar nu ett gäng danssugna SPF-are för att gå dit gemensamt en tisdagskväll.

Tid: Tisdag 10 september kl. 19.00.

Plats: Vi träffas utanför Ulvsättra Gård 18.45. Ta dig dit på egen hand, t ex buss till Molnsättra.

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79, ase.hagerman@gmail.com.

Anmälan: senast torsdag 5 september till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Ca 10-12 personer. Avansmälning sker direkt till samordnaren.

Pris: Var och en betalar för sig, kontant eller Swish. Inträde 120 kr inkluderar kaffe och bröd.



Foto: Sture Eriksson.

ABBA-quiz

SV

Hur mycket minns du om ABBA och deras segertåg över världen med sin musik? Även denna gång är det Sören och Mats som sammanställer frågor och musik. Vi serverar något lätt att äta och ett glas vin eller öl (alkoholfria alt. finns). Mer att dricka finns sedan till försäljning.
Tid: onsdag 16 oktober kl.18.00.

Insläpp från kl. 17.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Ann-Jeanette Ahlström, 070-389 72 52 och Maj-Liz Nilsson, 070-294 85 58.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: torsdag 10 oktober. Min. 15 och max. 32 deltagare.

Pris: 210 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”ABBA-quiz”.

Betalningsvillkor: vid avanmälan, se sid 42.



Foto av skrivningslag: B-L Morell.

Hemligt restaurangbesök, lunch

Våga hänga med på vårt hemliga lunchbesök! Bord är bokat på en restaurang nära en pendeltågsstation eller busshållplats.

Tid: tisdag 5 november kl 12.30-14.30.

Plats: Vi åker gemensamt pendeltåg från Jakobsbergs station och samlas kl 12.30 innanför spärren i vänthallen (i riktning mot Stockholm). Se till att ha din SL-biljett klar inför resan!

Pris: du väljer och betalar din lunch samt din SL-biljett.

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79, ase.hagerman@gmail.com.

Obligatorisk föranmälan: senast måndag 14 oktober till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max. 12 deltagare.

Avanmälan: samma dag som evenemanget görs direkt till samordnaren. Om du uteblir utan avanmälan, kan du bli betalningsskyldig för dagens lunch beroende på restaurangens avbokningsregler.



ULVSÄTTRA LOGDANSER 2024

30 april Janssons Orkester

7 maj Samzons

14 maj Holens

21 maj Junix

28 maj Edwings

4 juni Lars-Erikssons

11 juni Tomaz

18 juni Gideons

25 juni Junix

6 augusti Tomaz

13 augusti Lars-Erikssons

20 augusti Holens

27 augusti Gideons

3 september Janssons Orkester

10 september Samzons

17 september Edwings



SYCAFÉ I ULVSÄTTRA GÅRD

För dig som vill träffas, utbyta erfarenheter eller bara sitta ner och umgås. Vill du sticka, virka eller sy så håller vi med utrymme. Det krävs inga förkunskaper. Vi lär av varandra. En symaskin finns på plats men ta gärna med egen. Ibland kommer det att finnas tyger att köpa. Du är välkommen i vilken ålder som helst. Det viktiga är att ha en trevlig gemenskap.

ONSDAGAR 17-20

UTHYRNING AV BYGDEGÅRDEN OCH LOGEN

Ulvsettra bygdegård och tillhörande loge uthyres till förmånliga priser. I bygdegården finns plats för 60 personer med full köksutrustning. I logen finns plats för 150 personer. För mer info se www.ulvsattrabgf.se

Hemligt restaurangbesök, middag

Vad sägs om att följa med till en tidig middag på hemlig krog? Bord har bokats på en restaurang nära pendeltågs- eller t-banestation. Det kan alltså bli aktuellt att byta från pendeltåg till t-bana.

Tid: måndag 9 september kl. 16.30 – cirka 18.30.

Plats: Vi åker pendeltåg tillsammans från Jakobsbergs station och samlas kl. 16.30 innanför spärrarna i stora vänthallen (i riktning mot Stockholm). Se till att du har din SL-biljett klar inför resan.

Pris: Du väljer och betalar din middag samt din SL-biljett. Räkna med att kostnaden för en middag kan bli högre än för en lunch.

Samordnare: Viveka Söderberg, 070-434 81 10, viveka.soderberg@hotmail.com.

Obligatorisk föranmälan: senast torsdag 29 augusti till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max 12 personer.

Avanmälan: samma dag som evenemanget görs direkt till samordnaren. Om du uteblir utan avanmälan, kan du bli betalningsskyldig för middagen beroende på restaurangens avbokningsregler.



En gammal hederlig gökotta

Vi träffas vid Säby Gårds magasin och hoppas att vi får höra göken men även andra fåglar som finns runt Säbysjön.

Medtag kaffekorg, sittunderlägg, kikare och varma kläder.

Tid: Kristi Himmelsfärdsdag 9 maj kl 08.00.

Samordnare: Majmo Christiansson,
070-366 96 98.

Anmälan: senast måndag 6 maj till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Ingen avgift.

Inställs vid dåligt väder (regn).

Vårlunch på Ekebyhovs slott på Ekerö

Årets vårlunch äter vi på Ekebyhovs slott, ett gammalt vackert träslott från 1600-talet. Det har ägts av familjen Ihre under 190 år och såldes till Ekerö kommun på 1980-talet. Idag används slottet till luncher, konferenser och kulturaktiviteter.

Vi serveras varmrätt med fisk, vitvinsås, grönsaker och potatis, mineralvatten

eller lättöl samt kaffe och liten kaka. Har du speciella önskemål gällande maten, informera då vid anmälan! Önskas vin/öl till maten kan beställning och betalning göras vid bordet. I samband med kaffet får vi en kort information om Ekebyhovs slott.

Buss: hämtar vid Kallhälls busstation kl. 11.10 och Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 11.20. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan!

Tid: tisdag 21 maj kl. 11.10 – cirka 15.00.

Samordnare: Lena Drevemo, 073-802 10 75 och Ingrid Kvist, 073-751 15 40.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 6 maj. Min. 45 och max. 65 deltagare.

Pris: 395 kr inkl. måltid och bussresa, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Vår lunch”.

Betalningsvillkor: vid avanmälan, se sid 42.

Sommarvandringar

Vandring i Kallhäll

Vi träffas vid Kallhälls järnvägsstation och vandrar bl.a. förbi Kallhällsparken, Ulvsättra, gamla Folkets Hus, Strömsdal, Trappeberg och mot järnvägsstationen längs Mälarens strand. Vandringen tar några timmar, ta därför med något att äta och dricka. Möjlighet finns att bada i Mälaren. Vid olämpligt väder kan vandringen ställas in, ring gärna samordnaren och kolla.

Tid: lördag 20 juli kl 10.00.

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föränmälan.

Vandring i Sandvik/Hummelmora

Vi tar en skön promenad genom den vackra skogen ner mot Mälaren. Ta med dig ett sittunderlag och något att fika så njuter vi av utsikten tillsammans. Välj lämpliga skor och ha kanske ett par stavar i händerna. Ingen guidning, bara småprat. Vid ösregn ställer vi in.

Tid: tisdag 27 augusti, samling kl 10.00, räkna med ett par timmar inklusive paus.

Plats: Samling vid busshållplats Sandviksskolan (buss 553). Fri parkering finns i närheten.

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79.

Ingen föränmälan.

BH-skola

Marie-Louise Petrini från PXC Underwear lär oss hur vi ska tänka när vi köper en BH för att den inte skall sitta fel och för att den skall kännas rätt. Därefter visar hon en kollektion och den som vill kan prova – två provrum kommer att finnas. Det finns även sköna trosor och linnen. Alla storlekar finns, från stort till smått. Passa på och köp något nytt till hösten eller kanske en julklapp.

Inget köptvång.

Tid: onsdag 18 september, kl. 15.00–17.30.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Ann-Jeanette Ahlström, 070-389 72 52.

Anmälan: till exp@spfseniorenarjarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 9 september. Min. 6, max. 10 deltagare.

Pris: 75 kr (inkl 25 cl Cava), som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”BH-skola”.

Vi hjälper till med allt som rör dödsfall, begravningar och juridik

Kyrkans Begravningsbyrå är öppen för alla, inte bara för den som är medlem i Svenska kyrkan.

Vi ordnar även borgerliga begravningar och begravningar i annan religiös ordning.



PERSONLIG | PRISVÄRD | PROFESSIONELL

Kyrkans Begravningsbyrå

Järfälla

08-580 231 30

Kyrkvägen 8 (vid Järfälla kyrka)

www.kyrkansbegravningsbyra.se/jarfalla



Bordtennis – bollduell på bordet

En del säger att det började i Indien på 1800-talet och sedan spreds vidare, och en del säger att det började 1874 i England. Damer och herrar, ta med racket och boll och kom, det finns gott om plats, 20 bord! Börja gärna med att provspela gratis en gång. Du är välkommen, oavsett hur duktig du är.

Tid: tisdagar och torsdagar kl. 09.00 –11.00.

Plats: Mjölnavägen 6 (under restaurangskolan).

Samordnare: P O Schnell, 072-285 42 90 och Olle Sundström, 073-752 83 12.

Boule – ett franskt äventyr

Boule tar en minut att lära. Och ett helt liv att utveckla. Välkommen att provspela på våra boulebanor i Vattmyraparken! Där spelar vi i lag om två och två, mest för att det är roligt men lite tävling är det ju! Har du aldrig provat? Ja då är det hög tid nu! Låneklot finns. Ta med egna förfriskningar för pausen i halvtid!

Tid: Varje måndag, onsdag och fredag med start kl. 09.30, oavbrutet under säsong.

Plats: Boulebanorna finns cirka 100 m söder om Vattmyraskolan.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18, Ulla Ny, 070-276 25 40 och Bengt Sundström, 08-580 330 45.

Pris: 200 kr/säsong.

Bowling

På egyptiska gravmålningar från faraonernas tid visas kägelspelet. I Sverige under Gustaf III:s tid var det ett populärt sällskapsnöje. I början på 1800-talet kom kägelspelet till USA med invandrare från Nederländerna och Tyskland. Då kom man på att borra två eller tre hål i klotet – och bowlingbollen var född.

Den första januari år 1840 öppnades den allra första bowlinghallen i New York kallad ”Knickerbocker Alleys”. Till Sverige kom sporten 1909 och Mosebacke bowlinghall invigdes 1923. Då arrangerades de första turneringarna i bowling i Sverige.

Bowling är en social sport för alla åldrar och alla typer av kroppar. Du behöver inte vara vältränad eller speciellt atletisk. Du behöver ingen utrustning, inte speciella kläder, inget duschande utan bara gott humör.

Tid: torsdagar kl. 10.00 i Bowling Bull Jakobsberg, Hammarvägen 61.

Samordnare: Håkan Fitinghoff, 070-753 40 36 och Ingegerd Hellberg, 070-422 70 31.

Bridge – en giv för hjärnan

Ordförande: Kerstin Billing, 070-372 92 53, kerstin.billing@gmail.com

Lokal: Konstforum, Jakobssalen, Vasaplatsen 9–11, Jakobsberg.

Tisdagar kl. 13-17. Spelledare: Anita Strandfelt, 070-241 98 92 och Lisbeth Holmberg, 070-277 66 03.

Fredagar kl. 10-14. Spelledare: Gustav Appelquist, 070-728 65 67 och Jan-Åke Dahlgren, 076-801 79 73.

Pris: 40 kronor per person och spelomgång. Bridgens Swedbankkonto 832790231685934. Minsta insättning 400 kr.

Gästspelare med spelpartner är välkomna under begränsad period.

Gästspelare utan partner kan kontakta spelledare

Pris: 50 kronor. Bridgen avslutas tisdag 11 respektive fredag 14 juni.

Sommarbridge startar tisdag 25 juni. Höstterminen startar 20 respektive 23 augusti.

Fredagsvandringar

Välkommen till våra vandringar tillsammans i grupp. Vi går, dels kortare sträckor, 5–7 km, dels längre, 8–10 km, inklusive en rast. Vandringarna sker dels inom Järfälla, dels i andra trakter inom SL-området.

Höstterminens vandringar börjar den 20 september och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan, ”Friskvård/Vandringar”, senast från måndagen 16 september. Det kan också hämtas på expeditionen. OBS! Du behöver inte föränmäla dig till dessa vandringar, du finner dig bara vid angiven samlingsplats när du har lust och tid.

Tid och plats: under vandringssäsongen med start enligt Vandringsprogrammet.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18.

Ledare: Lilian Eriksson, 070-222 48 23 och Lars Sundin 073-085 22 76.

Ingen avgift.

Handarbetsträffar

Tider: torsdagar kl. 13.00–15.00, datum enligt nedan.

Datum: 16/5 och 30/5. I höst 5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Birgitta Kyrk, 070-636 97 59, marcusfarmor@gmail.com.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20

oavsett om du deltagit i handarbetsträffarna tidigare eller är ny deltagare.

Pris: 100 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Handarbetsträffar”.

Kom med och sjung!

Sångkören Kvarnen är en damkör som träffas i Maria Kyrka, Jakobsberg, varje tisdag mellan kl. 10.00 – 11.45. Repertoaren är blandad och vi framträder på servicehus, äldreboenden, i kyrkor m.m. Vi välkomnar fler i kören.

Tycker du om att sjunga, hör av dig till Anita Forsberg, 070-748 0675, för mer information.

Mattcurling

Mattcurling innehåller flera av de friskfaktorer som forskare framhåller som centrala för upplevd hälsa och livstillfredsställelse, bland annat fysisk aktivitet och sociala relationer. Det är bra för hjärnan också; du måste vara koncentrerad och hålla koll på allt. Vi har två curlingmattor och spelar med ett kort fikauppehåll. Ta med inneskor (och fika) och kom till tennishallen och provspela.

Tid: onsdagar 09.45 – 12.30. Vi startar igen onsdag 2 oktober.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

Samordnare: Ulla Ny, 070-276 25 40 och Bo Dahlgren, 070-509 59 77.

Pris: 40 kr/gång.

VVS, SNICKERI & PLATTSÄTTNING

SEDAN 1989



Vi utför alla typer av badrumsrenoveringar och arbetar med platsättning av våtrum, kök och entréer m.m.



Är ni ute efter ett professionellt utfört arbete av en rörmontör tex sanitetsporslinsbyten, byte av krånglande kranar, element och mycket annat - slå oss en signal!



Vi åtar oss alla typer av snickeriarbeten ex. renovering kök, läggning av trägolv, byggnationer av altaner mm.

Vi hjälper dig med en kostnadsfri offert.

Vi är ett auktoriserat företag inom våtrum och vvs.

Skarprättarvägen 11, Järfälla
www.badrumsrenovering.nu

info@jbrab.com
08-583 550 50



**50%
BADENTRÉ
KAFFE INGÅR**

**Exklusiv
klubb för dig
som är 60+**

Klubb Joy är platsen där du äger poolen, slappar i bastun och simmar tills kroppen behöver fika.

**Vi ses på Järfällabadet
kl. 9-11 på fredagar!**

medley.se/klubbjoy

MEDLEY

VÄLKOMMEN TILL JÄRFÄLLABADET



Behandlingar för fot, hud & kropp!

- Medicinsk fotvård pensionär, 50 min	620 kr
- Medicinsk fotvård, delbehandling, 30 min	450 kr
- Nagelklippning, ej kartnaglar, 20 min	230 kr
- Massage, 20% nykundsrabatt, 40 min (ord 700 kr)	560 kr
- Behandlande massage, 60 min	900 kr
- Klassisk massage pensionär, 50 min	750 kr
- LPG Bindvävsmassage "helkropp", 60 min	850 kr
- RLT Rött ljusterapi, "halvkropp", 10 min	220 kr
- Kinesiologi prova-på, 75 min (ord 60 min, 950 kr)	850 kr
- Frans- & brynfärgning	320 kr

Erbjudande till dig som läser SPF Senioren:

Boka en 50-minuters fotvårdsbehandling under maj-juli och få ett par bambustrumpor, eller lackade tånaglar på köpet! Bokas och genomförs senast 2024-07-31. Gäller ej elevbehandling eller tillsammans med andra rabatter/erbjudanden. Vi använder vanligt nagellack.

Boka tid för behandling via:
bokadirekt.se/goto/7108
eller ring 073 074 39 22

Varmt välkommen!
Önskar Camilla, Marie, Hanna & Jennie



Hälsoteam Fot Hud & Kropp
Veddestabron 14, 5 tr (hiss finns)
i BAS Barkarby, vid Friskis



Hälsoteam
Fot Hud & Kropp

Vår förening är medlem i och samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

- Anmälan ska göras till expeditionen oavsett om du deltagit i studiecirkeln tidigare eller är ny deltagare.
- **Pris:** 100 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1. Notera studiecirkelns namn på betalningen.
- Samtliga cirklar äger rum i SPF:s föreningslokal på Aspnäsvägen 24 om inget annat anges.

Samtalscirkeln "Nutids-, framtids- och livsfrågor"

Cirkelledare Mona Wernerhjelm, 070-735 09 40.

Gruppen träffas tisdagar kl 13.00-15.00.

Matlagning för herrar

Cirkelledare Lars-Erik Högqvist, 070-563 77 95.

Gruppen träffas tisdagar kl 09.00-12.00.

Engelsk konversation

Inställt tills vidare.

IT för initierade

Cirkelledare Hans Bengtson 070-750 76 86.

Gruppen träffas tisdagar kl 13.00-16.00 på Engelbrektsvägen 16B.

Litteraturcirkeln

Cirkelledare Marianne Conradsson 070-415 83 43. Gruppen träffas onsdagar en gång i månaden kl 13.00-15.00.

Inga lediga platser finns just nu.

Viksjo Foto

ID, Visum & Körkortsfoto • Digital & Analog framkallning
VHS, Hi8, MiniDV, Video8, Super8 & Smalfilm till USB
Ramar & Fotoalbum • Bröllops & Dopfotografering

Viksjo centrum • Tel 070-627 58 80

Mån-Ons 8-18 • Tors 10-19 • Fre 8-19 • Lör 8-15 • Sön 9-14

Välkommen in!

SPF:s *Flinka fingrar* med sina vackra arbeten!
Foto: Ann-Jeanette Ahlström.



12 april: Sickla Udde – Saltsjökvärn – Finnboda –
Nacka Strand. Foto: Lars-Erik Larsson.



Ett glatt sällskap som checkade in på Viking Line för att se *Äldregalan* 4 – 5 februari.
Foto: Sten Pernemark.

Bo Kilman och Katarina Wicksell var vinnarna i Beatles-quizen. *Foto: Ann-Jeanette Ahlström.*



Vandrande järfällaseniorer.
Foto: Ann-Jeanette Ahlström.

Föreningsexpeditionen

- Adress: Engelbrektsvägen 16 B, portkod 6565 under expeditionstid.
- Mejl: exp@spfseniorernajarfalla.se
- Telefon: 08-580 274 20.

ÖPPETTIDER:

- Måndagar kl. 09.30 – 11.30
- Torsdagar kl. 09.30 – 11.30

Vi kan ta emot personliga besök på expeditionen för dina ärenden, t.ex. anmälningar till aktiviteter och lämna ut biljetter.

Första anmälningdagen:

- Måndag 6 maj kl. 09.30 – 11.30
tar vi emot anmälningar via mejl eller telefon. Inga personliga besök.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen via mejl eller telefon eller vid personligt besök.
- Anmälningar per mejl som kommer in under öppettiden på första anmälningdagen hanteras med prioritet, i turordning efter ankomst.
- Anmälningar som ändå kommer in FÖRE kl. 09.30 den 6 maj hanteras EFTER de prioriterade i lottad turordning.
- Om mat ingår i en aktivitet kan alternativ maträtt erbjudas t.ex. vid glutenintolerans eller diabetes. Önskemål om annan mat måste meddelas vid anmälan till aktiviteten.

Återbud – avanmälan

Är du förhindrad att delta i en aktivitet, lämna snarast möjligt återbud till expeditionen! Gör det även om aktiviteten är kostnadsfri.

Måste du lämna återbud sent under icke expeditionstid, kontakta aktivitetens samordnare, namn och telefonnummer står i programmet.

Uteblir du från aktivitet utan att ha lämnat återbud, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Vid återbud till resa gäller vad som står under rubrik ”RESOR”.

- ♦ **Vid återbud till andra aktiviteter** gäller:
- ♦ Om anmälningstiden inte har gått ut återbetalas hela avgiften.
- ♦ Om anmälningstiden har gått ut återbetalas inte avgift, och den som inte har betalat är betalningsskyldig. Undantag görs om föreningen inte drabbas av kostnader för tom plats. Då återbetalas erlagd avgift.
- ♦ **Ingen avgift**, men är du anmäld och inte kommer utan att ha avbokat dig, utgår en avgift på 100 kr. Avanmälan samma dag som aktivitet genomförs, görs till samordnaren.

Avgifter för aktiviteter

Betala gärna för flera aktiviteter och för flera personer i samma betalning. **Specifitera aktiviteter och namn på personer så att den som kontrollerar kan tyda inbetalningen.** Skriv tydligt. Glöm inte namn på avsändare. Vårt konto för aktiviteter är Pg 23 17 69-1.

Ändrat telefonnummer eller e-postadress?

Glöm inte att meddela vår expedition när du ändrar telefonnummer eller e-postadress!

Medlemskap

Huvudmedlem

Varje medlem i SPF Seniorerna är huvudmedlem i en lokal förening. Årsavgiften för 2024 är 325 kr.

Huvudmedlemmar registreras i förbundets medlemsregister och får bland annat dessa förmåner:

- ♦ SPF:s medlemstidning SENIOREN.
- ♦ SPF:s medlemskort, som berättigar till många rabatter.
- ♦ Delaktighet i SPF:s försäkringar.

Vänmedlem

En huvudmedlem kan även vara vänmedlem i en eller flera andra SPF-föreningar och betala en lägre avgift än huvudmedlemmarna, eftersom föreningen inte behöver betala avgifter till förbund och distrikt. Avgiften för vänmedlemmar i vår förening är 100 kr/år.

Betalning av medlemsavgift för vänmedlemmar görs till Pg 33 28 26-7 med inbetalningskort som du får från vår förening.

Medlemsavgifter

Vid betalning av medlemsavgift ska du använda det förtryckta inbetalningskortet från förbundet.

Där finns både OCR-numret och rätt bankgironummer, Bg 505–1743, så att din betalning registreras just på dig. Är ni två medlemmar i familjen måste bådas inbetalningskort användas eftersom OCR-numret är personbundet.

Förmåner

Vårt förbund har förhandlat fram vissa förmåner för medlemmarna och framställt ett medlemskort. Information om våra förmåner finner du i SENIOREN.

Uppgift om de lokala förmåner som vår förening förhandlat fram kan hämtas på expeditionen eller från hemsidan.

Alla medlemmar kan kostnadsfritt under tre år få **Smart Seniors** medlemskort. Kod är: **SPFSTHLM**. Även SPF:s Stockholmsdistrikt har utverkat medlemsförmåner. På distriktets hemsida www.spfsenioren.se/distrikt/stockholmsdistriktet/ hittar du en sammanställning. Du kan även få en sådan på vår expedition eller via vår hemsida.

Försäkringar

Skandia

Mötesförsäkringen – avgiftsfri för medlemmarna – gäller alla SPF-medlemmar och kan ge ersättning för skada, som uppstår vid eller på väg till/från föreningsaktivitet. Hit räknas även brevduearbete.

Gruppolycksfallsförsäkring inklusive krisförsäkring gäller dygnet runt. Den kan tecknas när som helst under medlemskapet. Du kan bland annat få ersättning för kostnader gällande läkemedel, resor, tandskador, rehabilitering, sveda och värk samt psykologkonsultation efter svår olycka, rån eller överfall. Vid dödsfall p.g.a. olycksfall utbetalas en engångssumma om ett prisbasbelopp.

Grupplivförsäkring måste tecknas inom sex månader från det du blivit huvudmedlem. Försäkringen kan tecknas av dig som fyllt 60 år men inte fyllt 75 år. Du får inte vara inskriven för sluten sjukvård. Försäkringsbeloppet kan vara 0,5 alternativt 1 prisbasbelopp.

Nya medlemmar som inte har varit medlemmar tidigare. I avvaktan på att en ny medlem ska hinna teckna tillgänglig(a) försäkring(ar), gäller dessa utan att

försäkringsavgift erlagts under de tre första månaderna efter det medlemmen har registrerats i förbundets medlemsregister.

För frågor om försäkringar, kontakta **SPF:s försäkringar/Skandia**, direktnummer 0771-16 60 60.

IF

Som medlem i SPF Seniorerna har du rabatt på vissa sakförsäkringar. För vidare information, kontakta IF på tel. 0770-82 40 00.

Taxirabatt

Vi har ett taxikort, CABONLINE, och det kan ge något högre rabatt. Kortet finns att hämta på expeditionen.

Boken kommer

”Boken kommer” är en gratis service för dig som inte kan komma till biblioteket. Du kan få böcker, talböcker och ljudböcker hem till din dörr. Biblioteket packar och skickar hem en boklåda efter dina önskemål. Välkommen att höra av dig till biblioteken i Järfälla:

Jakobsberg: 08-580 295 76

Herresta: 08-580 295 76

Kallhäll: 08-580 296 66

Viksjö: 08-580 297 30

Barkarby: 08-580 299 14

Vill du hyra A24?

Vi hyr gärna ut A24 till våra medlemmar för eget bruk! Regler och kostnad för att hyra får du om du kontaktar expeditionen via 08-580 274 20 eller exp@spfseniorernajarfalla.se



Handla hos oss!

Du kan då

- få 6 % rabatt på tisdagar och
- göra fynd de torsdagar vi har KUNDFEST med galna priser.

ICA Nära Kallhäll

Jocke och medarbetare



15% rabatt på hela köpet!



Gäller vid köp av kompletta glasögon.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



RABATTCHECK
SYNUNDERSÖKNING

50% Viksjö Optik

Ordinarie pris 390:-

Tillägg för Ögonhälsundersökning 300:-

Vi säljer glas
och behandlingar av
högsta kvalitet från
HOYA



Viksjö Optik

Viksjö C, Viksjöplan Tel: 08-564 748 00 www.dinsyn.se

Service, kvalitet och
omtanke från din
lokala optiker



**Hemköp
Jakobsberg**

5% Rabatt
vid ett köptillfälle
Gäller t.o.m. 240630

Hemköp
BUTIKSNAMN

Klipp ut och ta med kupongen



Välkommen hälsar vi

Peter Övergaard

som annonsansvarig för
Järfällasenioren.

peterovergaard54@gmail.com

073-466 54 35

Kontaktuppgifter

Styrelse

Ordförande	Per Hedenström	076-134 57 01
1:a vice ordf./organisation/sekreterare	Ann-Jeanette Ahlström	070-389 72 52
2:a vice ordf./kommunikation	Katarina Wicksell	070-786 60 15
Kassör	Merja Axberg	070-739 80 82
Ledamot/medlemsfrågor	Maj-Liz Nilsson	070-294 85 58
Ledamot/program	Kerstin Englund	070-580 26 08
Ledamot	Berith Harrysson	070-556 71 46

Om du vill kontakta en styrelsemedlem per mejl, skriv till exp@spfseniorernajarfalla.se

Övriga ansvariga:

Redaktör JS	Bo Kilman	076-046 19 02
Samordnare för föreningens KPR-grupp	Anette Borg	070-782 92 99
Resor	Rose-Marie Pernemark	073-402 26 66
Studiebesök	Kerstin Englund	070-580 26 08
Program	Kerstin Englund	070-580 26 08
Friskvård	Torsten Friberg	070-375 64 35
Månadsträffar	Vakant	
Studieombud	Viveka Söderberg	070-434 81 10
Bridge	Kerstin Billing	070-372 92 53
Distribution	Krister Björnsjö	070-516 91 13
Expedition	Eva-Christine Thelin	073-358 91 53
Revisor, sammankallande	Berit Lykvist	073-650 72 40
Revisor	Mona Gissler	070-595 51 54
Avtal	Vakant	
Valberedning, sammankallande	Jan Gunsell	076-050 54 06
Ledamot	Anita Gröning Persson	070-567 87 26
Ledamot	Håkan Grunder	070-825 62 12

Ombud gällande:

Framtidsfullmakter	Lars Friberg	070-862 87 87
SPF Försäkringar Skandia, direktnummer	SPF-frågor	077-116 60 60
SPF Försäkringar IF, direktnummer	SPF-frågor	077-082 40 00

NÄSTA UTGÅVA av JärfällaSenioren (JS 3/2024).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram

t.o.m. **november 2024** och skickas till: redaktionen@spfseniorernajarfalla.se
senast **1 augusti** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 3/2024 + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 35
Redaktör för JärfällaSENIOREN är **Bo Kilman**
redaktionen@spfseniorernajarfalla.se

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

Eventuella ändringar i programpunkterna kommer löpande att meddelas via vår hemsida www.spfseniorernajarfalla.se

MAJ		sid		
7	Vardagslunch, Viksjö Golfklubb	28	26	Wendela Hebbe, vår första kvinnliga journalist 27
9	Gökotta	32	27	Sommarvandring i Sandvik/Hummelmora 33
15	Trivsamt träff – Bolinders Krog	29	27	Vardagslunch Roma, Jakobsberg 28
21	Vår lunch på Ekebyhovs slott	33	29	Pythagoras industrimuseum 23
23	Vinprovning	28		Norrtälje
29	Trivsamt träff Bolinders Krog	29		
JUNI			SEPTEMBER	
3	Dragets kanal – Nynäshamns skärgård, se JS1		4	Trivsamt träff, Bolinders Krog 29
4	Vardagslunch, House We, Kallhäll	28	9	Hemligt rest.besök för middag 32
11-13	Kryssning Höga Kusten	16	10	Längtar du efter att dansa? 29
12	Trivsamt träff, Bolinders Krog	29	11	Slussenprojektet 23
13	Marabouparkens skulptursaml.	24	16	Vardagslunch Viksjö Golfklubb 28
18	Vardagslunch Kalhälls Krog, Kalhälls centrum	28	17	Föreningsmöte, FH, Kallhäll 6
26	Trivsamt träff, Bolinders Krog	29	18	BH-skola 34
JULI			23-26	Skagen när färgerna ... 20
10	Trivsamt träff, Bolinders Krog	29	25	Musikquiz med trubadur, Jkb 27
16	Vardagslunch Viksjö Golfklubb	28	26	Pub-afton 28
17	Moa:s torp, Arbottna herrgård	17	OKTOBER	
20	Sommarvandring i Kallhäll	33	2	Extra föreningsmöte, Viksjö Kyrka 6
24	Trivsamt träff, Bolinders Krog	29	16	ABBA-quiz 30
AUGUSTI			23	Vokalensemblen Stämgauffeln, Jakobsberg 27
2	Vardagslunch La Gondola, Viksjö	28	24	Pubafton 28
7	Trivsamt träff, Bolinders Krog	29	NOVEMBER	
11-12	Opera på Skäret – "Norma"	18	5	Hemligt restaurangbesök för lunch 30
21	Trivsamt träff, Bolinders Krog	29	20	Bellman på Krogen, Jkb 27
25-28	Konst, musik & historia med Fiskars, Ekenäs och Hangö	19	28	Pubafton 28



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 42

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37