

JärfälåSENIOREN

Nr 1 februari 2025

Vad menas med digitalisering? sid 14

Blekinge – Öland sid 22

Elvis-Quiz sid 33

Porträtt: Sten Pernemark: sid 40

Årsmöte 2025
20 februari: sid 4

Innehåll

Ledare	3
Årsmöte	4
Efterlysning	5
Nyfiken?	7
Aktuellt från KPR	9
Extern information.	10
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	11
Vad menas med digitalisering	14
Aktiviteter SPF – att tänka på	16
 Resor	17
 Studiebesök	25
 Teater – Musik – Film	27
 Månadsträffar	28
 Trivsamma träffar.	30
 Friskvård.	34
 Studiecirklar	38
Porträtt	40
Föreningsexpeditionen	43
Anmälan – Återbud – Avanmälan	43
Medlemskap	44
Förmåner	45
Försäkringar	45
Kontaktuppgifter	47
Program 2025	48

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol



JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i



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

Ledare



Foto: SPF.

Vi har klarat av jul- och nyårshelgerna, vädret hade väl kunnat vara lite mer jullikt, men förhoppningsvis har vi haft det stämningsfullt och trevligt tillsammans med nära och kära.

Nu har vi kommit in i 2025, och jag ser med viss spänning fram emot vad detta år har att erbjuda. Vi har sparkat igång våra verksamheter och träffas under trevliga former.

I år har förbundet kongress och distriktet stämma, dessa sker numera bara vartannat år. Vi kommer att vara representerade vid bägge dessa tillfällen. Jag kommer i samband med stämman att lämna styrelsen i distriktet efter bara två år. Anledning till detta är att jag under sensommar och höst drabbats av ohälsa, bl.a. en hjärtinfarkt

i början av oktober. Jag har beslutat mig för att lyssna på kroppen, och fått mycket stöd för det. Jag drar ner på mina insatser för SPF, det naturliga valet för mig blir då att ägna den kraft jag har åt den egna föreningen. Vår förening har ju som vanligt årsmöte nu i februari, och jag har förklarat mig villig att kvarstå som ordförande för ytterligare ett år om mötet stöttar detta, ett mycket trevligt uppdrag då jag är omgiven av personer som är väldigt kompetenta och trevliga att jobba tillsammans med.

Vi står inför de på senare år vanliga utmaningarna, nämligen att rekrytera funktionärer i olika roller, borde inte vara så svårt, men det har visat sig att det är just det! Hjälp oss vetja, hör av dig till någon av oss i styrelsen. Vi tar givetvis gärna emot tips av allehanda slag.

I maj, närmare bestämt vecka 20, går årets ”folkhälsovecka” av stapeln igen. För vår del har denna vecka de två tidigare åren inte satt något större avtryck i verksamheten. I år tänkte jag att vi kunde satsa lite extra kraft. Låt oss tillsammans försöka åstadkomma trevliga aktiviteter. Lämna gärna idéer och tips till någon i styrelsen eller vårt folkhälsoombud Torsten Friberg.

Till sist, läs och bläddra i denna utgåva av JärfällaSENIOREN, pricka för aktiviteter du vill delta i och anmäl dig, först till kvarn gäller.

Vi ses därute! Väl mött!

Per Hedenström
ordförande

ÅRSMÖTE I SPF SENIORERNA JÄRFÄLLA 2025

Torsdag 20 februari 2025 kl. 13.30

i Jakobsbergskyrkan, Kvarnplan 20 i Jakobsberg.
Portarna öppnas 13.10. Underhållning samt kaffeservering.

Föranmälan till expeditionen exp@spfseniorernajarfalla.se
eller 08-580 274 20 senast torsdag 6 februari.

DAGORDNING

Årsmötet öppnas

1. Val av mötesfunktionärer: ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning
5. Styrelsens verksamhetsberättelse för 2024
6. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning)
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultat- och balansräkning
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Behandling av verksamhetsplan inklusive budget/budgetramar 2025
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Fastställande av arvoden och ev. ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av inkomna motioner
14. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- och förbundsstyrelse
15. Fastställande av antal ombud och ersättare till nästkommande stämma/kongress
16. Fastställande av antal styrelseledamöter
17. Val av ordförande
18. Val av övriga styrelseledamöter
19. Val av revisor och ersättare
20. Val av ombud och ersättare till kongress 2025
21. Nominering av ledamöter och ersättare till Kommunala Pensionärsrådet – KPR samt regionala Pensionärsrådet
22. Fastställande av antal ledamöter i valberedningen
23. Val av valberedningens ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
24. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordningen
25. Avslutning

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024 och övriga årsmöteshandlingar kan hämtas på föreningsexpeditionen under expeditionstid **fr.o.m. torsdag 6 februari eller på hemsidan.**

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor innan årsmötet.

Välkommen – Styrelsen

En fortsatt aktiv förening?

Visst vill ni att vår förening ska ha ett innehållsrikt och varierat program även fortsättningsvis? Flera av er kommer med goda idéer och det är bra. MEN vilka kan ställa upp och genomföra dem?

För närvarande är det ett mindre antal som är samordnare för våra aktiviteter. De gör ett fantastiskt arbete. Kruxet är att det inte finns någon backup. Händer det något, blir konsekvensen att det blir färre eller helt inställda aktiviteter.

Vi är fler som behöver hjälpas åt för att vår förening under de närmaste åren ska kunna erbjuda olika former av aktiviteter. Bläddra i JärfällaSENIOREN, här ser du de olika programområdena.

Skulle du själv vilja engagera dig inom något område, eller känner du någon som kan vara intresserad?

Hör av dig till Kerstin Englund, programansvarig i styrelsen, så berättar hon mera. Du når henne på 070-580 26 08.



Samtalscirkel

Vår samtalscirkel har plats för fler deltagare, vi träffas tisdagar kl. 13.00 – 15.00.

Kontakta Mona Wernerhjelm, 070-735 09 40, om du vill veta mera, eller anmäl dig till vår exp. 08-580 274 20.



Järfälla Kammarmusikförening våren 2025

Lördagar kl.15.00 i Aspnäskyrkan

15 februari – Edsbergs Kammarorkester. Musik av Mozart, Grieg, Shostakovich och Wirén.

8 mars – Pianisten Pontus Carron med titeln "Vackert och virtuost"



**15%
RABATT**

PÅ HELA KÖPET

vid köp av kompletta glasögon

(Kan ej kombineras med andra erbjudanden)

**50%
RABATT**

SYNUNDERSÖKNING

Ordinarie pris 490:-

(För ögonhälsoundersökning tillkommer 200:-)



Tag med dig denna annons till butiken!



Viksjo Optik

Viksjo C, Viksjöplan 08-564 748 00
viksjo@dinsyn.se www.dinsyn.se



Nyfiken?
vänd och titta!

SPF's 45-årsjubileum

- tisdag 16 september 2025 -

Det bjuds på

- ◆ Mingeldrink
- ◆ Förrätt,
- ◆ Varmrätt och ett glas vin
- ◆ Festlig underhållning med Firebirds Event (Bar finns)

Boka via mail:

exp@spfseniorernajarfalla.se eller
Telefon: 08-580 274 20 (måndagar)

Pris: 525 kr

725 kr för icke medlem i mån av plats.
(Priserna är subventionerade.)

Boka din plats redan nu!

Buss hämtar vid Jakobsberg station
som tar oss till Stockholm City

Rapport från KPR-gruppen december 2024

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

På höstens sista KPR presenterades **Hemtjänstindex 2023**, som kommunen hade beställt. Kommunens styrkor var bl.a. information på webben, systematisk uppföljning av biståndshandläggning, god personalkontinuitet och genomförandeplaner. Utvecklingsområden på webben är information om beräknad avgift, anpassat biståndsbeslut och hur man lätt kommer i kontakt med hemtjänstpersonal vid behov.

Nu hoppas vi på att kommunen köper in **Hemtjänstindex 2024**. Årets index publicerades i början av december och tyvärr har kommunen backat från plats 13 till plats 47. I det tyngsta indexet, utförandet, har vi backat från 157 till 209. Det finns lite att arbeta med men kommunen har några projekt, exempelvis nytt arbetssätt i hemtjänsten med pilotprojekt i Kallhäll, på gång. Går man in på Hemtjänstindex.se finns mycket intressant att fördjupa sig i.

Kommunen presenterade information om **Program mot våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck samt sexuellt våld och exploatering**. Efter mötet fick vi ut dokumentationen och möjlighet att yttra oss senast 28 februari till kommunstyrelsen. Det avser vi att göra tillsammans med de andra seniora organisationerna.

I övrigt på KPR var det diskussion om hur kommunen kan hjälpa utsatta i händelse av kris eller krig. Vi har ju alla fått den nya broschyren "Om krisen eller kriget kommer". Kommunen genomför regelbundet övningar för att förbättra krisberedskapen och det finns en särskild person som arbetar med att informera om krisberedskap till olika grupper.

Vi fick också information om hur det är tänkt att socialnämndens nya äldreutskott ska arbeta. Utskottet ska vara ett beredande organ om äldrefrågor och beakta äldreperspektivet i ärenden som tas upp i socialnämnden.

Några dagar efter KPR fick vi dokument om **Strategi för friluftslivet i Järfälla kommun**. Här har vi också möjlighet att yttra oss senast 28 februari till kommunstyrelsen, även det har vi för avsikt att göra.

Eva Stenehall

Har du frågor och synpunkter, kontakta gärna oss i KPR-gruppen:

Anette Borg	070-782 92 99	Anita Gröning Persson	070-567 87 26
Eva Stenehall	070-459 77 91	Lars Friberg	070-862 87 87
Lena Drevemo	073-802 10 75	Per Hedenström	076-134 57 01

Extern information

Anhörigfrågor

Under första halvåret har vi följande anhörigcaféer:

- ◆ Seniorträffen Kärnmakaren, Kallhäll: måndagar 24 februari, 24 mars och 12 maj.
- ◆ Viksjö kyrka, Magdalenarummet: torsdagar 20 februari, 20 mars och 8 maj.

Det blir inga träffar i april. I stället kommer vi i samarbete med Järfälla kommun och svenska kyrkan med att ordna ett föredrag i Viksjö kyrka tisdag 8 april kl. 13.30. Susanne Rolfner Suvanto, som är en mycket uppskattad föredragshållare och författare, har ett föredrag i Viksjö kyrka med namnet **Det är aldrig för sent att må bra**. Deltagande är avgiftsfritt. Vill du delta, ska du anmäla dig till Lennart Backman senast 7 april via backman.lennart@outlook.com eller SMS till nr 073-669 22 53.

Du som har en närstående att stötta, kom med som medlem i Järfälla Anhörigförening. Medlemsavgiften är endast 50 kr.

Har du frågor gällande verksamheten, kontakta gärna någon 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

- Gynna våra annonsörer! -



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

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**
- **Kallhäll**, restaurang **Kärnmakaren**
- **Jakobsberg**, gymnasiet, **Mälarvägen 2**

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 femkostnadsfria 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.

Digital hemguide

Du som är senior kan utan kostnad få hjälp med teknik i hemmet. Teknik kan underlätta vardagen, men också minska ensamheten.

Du kan få hjälp med:

- starta en e-postadress och börja skicka e-post
- information om olika produkter, tex hur fungerar en surfplatta
- börja ringa med videosamtal
- bibliotek med olika guider för smarta telefoner, surfplattor m.m.
- grundkurs i att använda internet – videosamtal, söka information, mobilt bank-ID m.m.

Hur går det till?

Digital hemguide finns för dig som är 75 år eller äldre. Du kan få hjälp vid tre tillfällen per person och år. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Tjänsten är kostnadsfri.

Boka digital hemguide via Servicecenter 08-580 285 00, boka ett personligt besök eller tid för rådgivning via telefon eller videosamtal. E-post: kontakt@jarfalla.se

Fixartjänst

Du som är äldre än 70 år kan utan kostnad få hjälp med praktiska saker hemma. Du slipper riskera att ramla och skada dig.

Exempel på vad Fixartjänsten kan göra för dig:

- Du kanske inte vill eller kan kliva på stegar, tycker att trädgårdsmöblerna som ska ut eller in i förrådet är tunga?
- Hjälp att ta ner gardinerna för tvätt
- Byta glödlampor, proppar och batterier.
- Smörja lås och dörrar.
- Sätta upp tavlor, mindre hyllor, gardiner och liknande.
- Hämta eller bära upp/ner saker till/från vind och källare.
- Flytta mindre möbler.
- Fästa upp elkablar, hals säkra mattor.

Hur går det till?

Fixartjänsten finns för dig som är äldre än 70 år och är kostnadsfri. Du kan få tre hembesök per år och hushåll. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Personen som kommer hem till dig ska själv kunna utföra det arbete som du vill ha hjälp med. Du ordnar med material och Fixartjänsten tar med de verktyg som behövs.

Boka fixartjänsten via Servicecenter, tel 08-580 285 00. Du får återkoppling inom 3-4 arbetsdagar.

Vi behöver ytterligare en samordnare till MATTCURLING.

**Någon som orkar ta i lite, för inte bara stenarna,
utan också mattorna väger lite.**

Du kanske hittar en ny sport på köpet!!

Kom och prova vet jag!

**Om du är intresserad ta kontakt med
Ulla Ny: 070-276 25 40**

Mer att läsa om mattcurling på sid 36



Kyrkans Begravningsbyrå

kyrkansbegravningsbyra.se/jarfalla
08-580 231 30

För ett avsked fyllt av kärlek

- med värdighet och omtanke

Vi hjälper till med allt som rör dödsfall och begravningar. Kyrkans Begravningsbyrå är öppen för alla, även för den som inte är medlem i Svenska kyrkan.

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

Läs mer på kyrkansbegravningsbyra.se/jarfalla



Vad menas med digitalisering?

För dig som är nyfiken på vad som menas med digitalisering och vilken nytta man kan ha av detta, erbjuder SPF Seniorerna i Järfälla ett antal kurstillfällen. Du kan få hjälp med mobiltelefon, surfplatta och dator så att du kan ta del av dessa nymodigheter.

Förutsättningen för att du ska ha någon behållning av kursen, är att du har med dig antingen en bärbar dator, surfplatta eller smartphone. Du kan ha antingen iPhone eller Android; det finns två kursledare, så att alla kan få hjälp.

Exempel på innehåll: Söka information på nätet, titta på/förnya recept via 1177, läsa tidningar digitalt, beställa mat via smartphonen, läsa/skriva mejl, ”ringa” digitalt och samtidigt kunna se personen du pratar med, betala parkering med telefon m.m.

Kursen vänder sig i första hand till dig som inte använder din smartphone till mer än möjligtvis att ringa med.

Tid: fredagar 14 februari, 21 februari, 14 mars och 21 mars kl. 12.30 – 15.30.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Sten Pernemark, 070-357 51 04 och Anders Ahlström.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max. 10. deltagare/tillfälle. Anmälan till önskad dag ska göras senast en vecka före det valda kursdatumet. Om plats erhållits ska betalning, 50 kr per person och tillfälle, samtidigt sättas in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Digital” samt kursdatum.



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

SENIORRABATT VARJE MÅNDAG, TISDAG & ONSDAG

5%

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

RABATTEN FINNS LADDAD
PÅ DITT ICA-KORT!



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

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 upprättas 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 43), så att annan medlem kan erbjudas plats. Du kan även skicka mejl till exp@spfseniorernajarfalla.se. Det gäller även om deltagande i aktiviteten är kostnadsfri. 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.



Emaljkliniken, bästa valet när tänderna behöver vård och omsorg.



emaljkliniken

- den moderna tandkliniken för dagens tandvård.

Välkommen att boka tid, ring 08-160 160.

info@emaljkliniken.se

Resor

På sidan 43 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.

Järfälla Symfoniorkester – Våren 2025 –

Lördag 8 februari kl 15.00

Fyra årstider

Dirigent: Per Borin

Söndag 18 maj kl 18.00

Vårkonsert med Förklädd gud

Dirigent: Ann-Katrin Wigren

Kör, sångsolister

Recitation: Torbjörn Palm

Lördag 22 mars kl 15.00

Stråk och blås och en fransk symfoni

Dirigent: Merete Ellegaard

Plats: Järfälla kulturscen

www.jarallasymfoni.org

"Miniature Kingdom" Kungsör samt Arboga 20 mars

I den gamla bleckkärlsfabriken fortgår bygget som är tänkt att bli Sveriges största modelljärnväg, inspirerad av Sveriges landskap. Hittills trafikerar de färdigbyggda delarna av Sverige av 29 tågset med mer än 700 meter räls. Miljöerna visar ett Sverige i miniatyr.

Arboga har en lång och intressant historia. Tack vare ett strategiskt läge och goda transportmöjligheter blev

staden tidigt en viktig handelsplats och många har haft Arboga som mötesplats. Mest känt är kanske det som klassas som Sveriges första riksdag år 1435.

Vid ankomst till Kungsör serveras förmiddagskaffe på "Himmelsberga hem-bakt" på Kungsudden i Kungsör. Efter kaffet får vi en guidad visning av "Miniature Kingdom", där vi får ta del av alla detaljer i utställningen, med mer än 2 000 invånare. Vi får också höra om bakgrunden till projektet och de planer som finns framöver. Vi åker vidare till Arboga, där vi börjar med lunch på Restaurang Stadskällaren. Därefter gör vi en historisk stadsvandring i denna medeltidsstad. Arboga har en fantastisk historia som känns levande än idag. Inte minst i den välbevarade stadskärnan med bebyggelse från medeltiden. En av Arbogas stadsguider tar oss med på en spännande resa genom Arbogas historia.

Tid: torsdag 20 mars.

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minuters-parkeringen, kl. 08.00 och bakom Kallhalls busstation kl. 08.15. Planerad hemkomst kl. 17.30–18.00. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen. Ange ev. allergier i samband med anmälan.

Samordnare: Rose-Marie Pernemark, 073-40 22 666.

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

Sista anmälningdag: måndag 17 februari. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 995 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. bordsvatten samt kaffe och kaka, entré och guidning av "Miniature Kingdom" samt historisk stadsvandring i Arboga.

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

FULLBOKAD
– Väntelista finns –



Följ oss på Facebook
SPF Seniorena Järfälla

Island – vulkanernas och sagornas ö 22 – 26 april

En spännande resa där vi får se och uppleva mycket av den sagoomspunna ön. Utförligt program går att läsa på SPF Järfällas hemsida. Vi besöker bl.a. Haldór Laxness museum, Álafoss ullspinneris fabriksbutik och ett litet lokalt konsthantverkscentrum.

Badar gör vi i Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor), med temperaturer mellan 38–44 grader. Vi gör en utfärd till “Gyllene Cirkeln” och ser där Islands mest berömda sevärdheter: Geysir, Gullfoss och Thingvalla m.fl. Vi ser även Snorri Sturlusons Reykholt med Snorris varma källa som är den äldsta kända på Island, samt spektakulära lavavattenfallet Hraunfossar. Sedan till Deildartunguhver som är Islands största varmvattenkälla.

Tid: tisdag 22 – lördag 26 april. Preliminär flygtid från Arlanda kl. 13.50 och ankomst Reykjavik kl. 15.10. Hemresa kl. 10.30, ankomst Arlanda kl. 15.40, lokala tider.

Buss: hämtar och lämnar i Jakobsberg och Kallhäll. Tiderna återkommer vi med närmare avresan. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningssdag: måndag 27 januari. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 17 200 kr per person i dubbelrum, enkelrumstillägg 3 170 kr. I priset ingår buss t/r Jakobsberg/Kallhäll-Arlanda. Flyg t/r Arlanda – Reykjavik, transfer från flygplats till hotell, fyra nätter på fyrstjärniga Hotel Natura inkl. frukostbuffé, fyra tvårätters middagar med kaffe/te på maten. Stadsrundtur och utfärd till Laxness museum och Álafoss samt övriga utfärder.

Efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från **CK:s Resor** på att resan är beställd, där då den ena är bokningsavgiften på 20 procent och den andra är slutbetalningen, som ska vara gjord cirka 6 veckor före avresa.

Foto: Snorris varma källa och Torfajökull. Foto: BL Morell.



Vår lunch på Riddersviks Herrgård 7 maj

Årets vårlunch äter vi på Riddersviks Herrgård. Gården har en lång historia, men de befintliga husen lät byggas år 1762. Byggherre var Elias von Langenberg, som var hovkällarmästare hos kung Gustav III. Under årens lopp har det funnits ett tjugotal ägare till Riddersviks Herrgård. År 1885 förvärfvade Stockholms stad herrgården från brukspatron Anders Mårten Ångman och är sedan dess ägare till fastigheten. Riddersviks Herrgård vakar, med sin ståtliga gustavianska fasad, över Mälarens strand. De båda gårdsflyglarna, med sina volmade tak, bildar en naturlig avslutning på den långa allé som för besökaren fram mot de stora dubbeldörrarna på gårdens huvudbyggnad.



Foto: Riddersviks Herrgård.

Vi serveras varmrätt med inkokt lax, pressgurka och smörslungad potatis, bröd, sallad och bordsvatten samt kaffe och liten kaka. Ange eventuella allergier i samband med anmälan! Önskas vin/öl till maten kan beställning och betalning göras vid bordet.

Buss: hämtar i Kallhäll bakom busstationen kl. 11.30 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 11.40. Meddela önskad upp-hämtningsplats vid anmälan!

Tid: onsdag 7 maj kl. 11.30 – ca 15.00.

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

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

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 14 april. Max 57 deltagare.

Pris: 410 kr inkl. måltid och bussresa, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Vår lunch"!



JÄRFÄLLA MUSIKKÅR

Dirigent Åke Hedbom

30/3 Vårkonsert med artister, Järfälla Kulturscen kl 15.00

1/5 Marschmusik i Sundbyberg kl 10.00

17/5 Norges Nationaldag, Marschmusik start från Berzelii park kl 15.00

24/5 Konsert i Regementsparken i Gävle kl 15.00

25/5 Slottskonsert vid Görvålns slott kl 15.00

6/6 Nationaldagsfirandet vid Görvålns slott kl 12.00

14-17/8 Konserter vid Schwedenwoche i Wismar, Tyskland

31/8 Slottskonsert vid Görvålns slott kl 15.00

Järfälla Musikkår med stöd av Järfälla Kommun



Upplands Vallonbruk, 22–23 maj

Vår tvådagarsresa bland vallonbruken inleds i Österbybruk och Dannemora. Här får vi tillsammans med förmiddagsfikat på herrgården en introduktion för vår fortsatta rundresa, av vallonbruksguiden Eva Wrede.

Därefter får vi en guidning i Dannemora Mineralmuseet. Gruvbrytningen startade redan på 1400-talet, och har pågått fram till 2015. Hör guiden berätta om gruvarbetarnas hårda arbete, som lade grunden till Sveriges största export; stångjärnet. En stor malmfyndighet finns kvar i berget och planer finns på att återuppta brytningen. Efter lunchen får vi en visning av vallonsmedjan med anor från 1600-talet. Den är i dag den enda fungerande vallonsmedjan i världen. Vi följer järnets väg från gruvorna till den färdiga exportvaran. Under eftermiddagen får vi egen tid för att ströva på österbybruks herrgårdsområde med parker, orangeritradgård, klensmedja, keramikverkstad, konstupställning och butik.

På nästa anhalt, Lövestabruk, får vi en visning av kyrkan, en orgelkonsert och visning av den berömda Cahmanorgeln. Vi övernattar och äter middag på Gysinge Herrgård. Efter frukost får vi en guidad tur av Gysinge Bruk, som grundades 1668 och är ett av Sveriges bäst bevarade vallonbruk. Vi äter lunch på herrgården innan bussen tar oss till Örbyhus slott. Slottet ägdes av Vasasläkten från 1450-talet och ca 200 år framåt. Det var här Erik XIV dog 1577 efter att ha ätit ärtsoppa, eller kanske av något annat? Vi får en guidad visning av slottet. Efter detta tar vår buss oss tillbaka till Järfälla.

Tid: torsdag 22 – fredag 23 maj.

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.00 och i Kallhäll, bakom busstationen kl. 08.15. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningss- och betalningsdag: måndag 14 april. Min. 20, max. 40 deltagare.

Pris: 3 395 kr per person i dubbelrum, enkelrumstillägg 785 kr, som efter anmälan och om plats erhållits sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering "Vallonbruken", samt vilka personer betalningen avser.

I priset ingår egen buss under hela turen, en övernattnig, en frukost, förmiddagskaffe, en middag, två luncher, guidningar och inträden enligt programmet. **Bokuppland** arrangerar resan. Utförligt program kan hämtas på **vår hemsida**, spfseniorenajarfalla.se eller på expeditionen.



Foto: Bokuppland.



Blekinge och Öland 28 juni – 2 juli

Dag 1: Vi reser söderut mot Blekinge och Ronneby Brunn, med dess vidsträckta park och vackra trävillor. Bensträck och lunch längs med vägen och middag vid ankomst till hotellet.

Dag 2: Vi börjar med en rundtur i den trevliga småstaden Ronneby, med exempel på grosshandlarvillor längs Ronnebyån och Heliga Kors kyrka, som var skådeplatsen för Ronneby blodbad. I Karlshamn besöker vi Punschmuseet och ser Utvandrarmonumentet samt Alice Tegnér's födelsebostad. Vi passerar Mörrum, åker mot Olofström och tar en paus vid Jämshögs hembygdsgård.

Dag 3: Stadsrundtur i Unescos världsarvsstad Karlskrona. Vi kommer bl.a. att passera Örlogshamnen, bas för den svenska marinen, Amiralitetskyrkan och statyn av Rosenbom. Sedan väntar en tidsresa genom nostalgi och elegans på Albinsson & Sjöbergs Bilmuseum och Karlskrona porslinsmuseum. Här finns klassiska bilar samt porslin från bl.a. Rörstrand och Gustavsberg. Vi besöker Marinmuseet och Ubåts-hallen. Därefter åker vi vidare till Öland och far direkt till världsarvet Södra Ölands odlingslandskap och genom Vickleby, där både Maja Uddenbergs Bo Pensionat och Carl Malmstens Capellagården finns. Färden fortsätter till Ottenby, Ölands södra udde, där vi besöker Naturum och får möjlighet att gå upp i fyren. Sedan åker vi norrut längs med östra sidan till vårt hotell.

Dag 4: Vi besöker Gillberga Stenbrott, där brytning pågår. Vi gör en sväng om norra udden och fyren Långe Erik innan det är dags för lunch. I slutet av dagen väntar Solliden, där vi får en guidad tur genom trädgården.

Dag 5: Hemresa via Oskarshamn och Valdemarsvik. Vi stannar längs vägen för fikapaus, som vi bekostar själva. Senare stannar vi och äter avslutningsmiddag. Åter i Järfälla sent på kvällen.

Tid: lördag 28 juni – onsdag 2 juli.

Buss: hämtar och lämnar i Kallhäll och Jakobsberg, tid anges i avresemeddelandet. Meddela önskad upphämtningsplats samt ev. allergier vid anmälan till expeditionen.

Samordnare: Rose-Marie Pernemark, 073-40 22 666.

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

Sista anmälningssdag: måndag 12 maj. Min. 30, max. 45 deltagare.

Pris: 13.950 kr. I priset ingår bussresa 5 dagar, del i dubbelrum inkl. frukost, fem luncher, fyra middagar på hotellen, auktoriserade lokalguider tre dagar, entréer enligt resplan. *Enkelrumstillägg* 3.750 kr. Vi bor på hotell Ronneby Brunn och Hotel Skansen i Färjestaden.

Reseskaparna förmedlar resan och sänder ut resebevis med anvisningar om anmälningssavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor. Utförligt program kan hämtas från vår hemsida.

Vilken är Erik eller Jan? Foto: B-L Morell.

Porten till paradiset – Dalarö i sommarträkt

Redan under 1600-talet grundades Dalarö som tull- och lotsstation, för att under 1800-talet bli en societetsort, med kung Oskar II som främsta magnet. Det var Strindberg som gav orten smeknamnet ”Porten till paradiset”.

Vid ankomsten till Dalarö bjuds vi på kaffe och smörgås i Tullhuset där vår guide L O Landin möter oss. Vi får en presentation av det klassiska Tullhuset som byggdes på uppdrag av Gustav III 1788, samt en introduktion till vårt besök på Dalarö.

Efter fiket får vi en timmes guidad båttur från Dalarö ström, där Gustav Vasa satt fången 1518 på den danske kungens fartyg. Båtturen tar oss upp längs Ornökusten och förbi Strindbergs Hemsö, d.v.s. Kymmendö. Mest känd är nog Kymmendö för att ha inspirerat August Strindberg att skriva romanen Hemsöborna. Hans skrivarstuga finns kvar på ön. Även romanerna Mäster Olof och Det nya riket skrev Strindberg där.

Efter lunchen på Tullhusets restaurang får vi guidning till fots på Dalarö och besöker bl.a. kyrkan från 1652. Innan återfärden får vi en stund för att själva strosa runt på Dalarö.

Tid: tisdag 29 juli kl. 08.00 – 17.30.

Buss: hämtar och lämnar i Kallhäll bakom busstationen kl. 08.00 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.15. Meddela önskad upphämtningsplats samt eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningdag: måndag 16 juni. Min 30, max 45 deltagare.

Pris: 1 375 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, båtresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, samt guidningar enligt programmet.

Resekompaniet förmedlar resan och sänder ut resebevis med anvisningar om anmälningavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Obs! Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post. Utförligt program kan hämtas från vår hemsida.

Foto: Sture Eriksson.



SENIORRABATT

valfri dag i veckan!

5%

Rabatten finns laddad
på ditt Stamis-kort



Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det året du fyller 65 år.
- Du måste vara stamis & handlat hos oss med ditt Stamis-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 vid ett köpfall per vecka.

Varmt välkommen till oss!

Bernt med personal

VI HAR ÖPPET ALLA DAGAR

6-23

BARKARBYSTADEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

sv Riddarhuset – visning

Efter två års renovering är det nyöppning 2025. Mer finns att läsa i JS 4/2024.

FULLBOKAD
– Vänkelista finns –

Hammarby Sjöstad

Hammarby Sjöstad var från början tänkt som en OS-by, men Stockholm nådde bara en fjärdeplacering i uttagningarna. För att få söka de olympiska spelen krävdes ett miljöprogram, något som 1996 resulterade i ett program som kom att kallas Hammarbymodellen. Programmet syftade till att koppla ihop infrastruktursystem som sophantering, vattenrening, värme och el. Målet var att minimera områdets energianvändning, främst genom att använda restprodukter. Under en guidad vandring får vi veta hur det blev. Vi kommer att vara utomhus under hela besöket.

Tid: tisdag 13 maj kl. 10.15 – 12.15.

Plats: Hammarby Sjöstad, Lugnets Allé 39.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 28 april. Max 20 deltagare.

Pris: 130 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering "Hammarby Sjöstad".

Resväg: Pendeltåg till Sundbybergs Station, byt till tvärbana 30 mot Sickla. Stig av vid Sickla Kaj och promenera 50 meter till Lugnets Allé 39.

Uppenbarelsekyrkan

Arkitekt Johannes Olivegren spände bågen högt när han ritade detta allkonstverk. Uppenbarelsekyrkan i Hägersten är en udda fågel bland Stockholms kyrkor, ingen liknar katedralen på Vallfartsberget. Arkitekturen och de färgstarka glasmålningarna bygger på motiv från Johannes Uppenbarelse.

Tid: onsdag 9 april kl. 10.00-11.30, samling kl. 9.50 utanför kyrkan.

Plats: Bäckvägen 34, Hägersten.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 24 mars. Max. 20 deltagare.

Pris: 75 kr, som efter anmälan och om plats anhallits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Uppenbarelsekyrkan".

Resväg: pendeltåg till Stockholm City, byt till T-banans röda linje 13 mot Norsborg. Gå av vid Aspudden och därifrån är det 600 m att promenera till Bäckvägen 34.



Uppge kod
SPF
vid bokning

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Italienska Blomsterrivieran

Välkommen till vår nyhet Alassio på den italienska Blomsterrivieran. Här kan vi strosa längs charmiga gränder fyllda med butiker och mysiga kaféer. Med sitt milda klimat, fantastiska mat och avslappnade atmosfär är Alassio den perfekta destinationen med närhet till trevliga utflykter med Einar Szpir.

SPF PRIS: 13 950 kr ord. pris 14 450 kr **27/4, 6 dagar**

Giganterna från Uppland

I sköna maj styr vi kosan mot Uppland och dess brukssamhällen där vi lär känna personligheter som Carl Eldh, Carl Milles Bruno Liljefors, Louis de Geer m.fl och vi kommer dessa in på livet genom fotografen Anders Hansers uppskattade filmvisningar. Vi bor på fina Gimo Herrgård, och gör utflykter med Linnéa Sallay.

SPF PRIS: 14 650 kr ord. pris 14 950 kr **16/5, 4 dagar**

Savonlinna med Puccinis opera "Turandot"

Vi reser till Savonlinna, världens vackraste årliga operafestival på Olofsbergs fästning i Nyslott. Där vi får njuta av Puccinis fängslande och älskade opera Turandot. Med vår kunniga reseledare, sångerska och violinist Linnéa Sallay gör vi kulturella nedslag och besöker kända konstnärers hem och museum. En resa med härlig gemenskap som inte lämnar någon oberörd.

SPF PRIS: 13 950 kr ord. pris 14 450 kr **6/7, 5 dagar**

info@reseskaparna.se | 08-94 40 40 | reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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 prislsta. Gäller endast hos HusmanHagberg Järfälla.



HusmanHagberg

Öron- och mungodis

Järfällas egen visartist, Dag Palm, underhåller oss med en blandning av Evert Taube, Olle Adolphson och egna visor. Innan Dag börjar spela och sjunga, njuter du av två goda smörrebröd från Frances Catering. (Öl finns till försäljning.) Så välkommen till en trevlig och njutningsfull samvaro.

Tid: torsdag 13 februari kl.16.30 – 18.00.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Monica Juvas 073-759 14 86
och Katarina Wicksell 070-786 60 15.

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

Sista anmälningdag: måndag 13 januari. Min. 20, max. 32 deltagare.

Pris: 250 kr, inklusive kaffe eller te, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69 -1, med notering "Öron- och mungodis".

FULLBOKAD
– Vänkelista finns –

Hayati Kafé Trio

Hayati Kafé kom till Sverige 1962 och har bott här sedan dess. Han har haft flera låtar på Svensktoppen. Han har varit med i TV- och radioprogram, turnerat i folkparkerna och i flera europeiska länder. Med Hayati spelar pianisten Carl Orrje och basisten Patrik Boman.

Tid: lördag 1 mars 2025.

Föreställning 1: kl. 13.00 – ca 14.30 med paus.

Föreställning 2: kl. 16.00 – ca 17.30 med paus.

Plats: Folkets Hus, Kallhäll.

Samordnare: Jan Möller, 072-364 08 30.

Pris: 200 kr vid förköp via exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Pris vid biljettköp i kassan på Folkets Hus, konsertdagen, 240 kr. Fika i pausen kan beställas vid entrén.

Sista anmälning- och betalningsdag: måndag 17 februari. Vi har 40 biljetter till föreställningen kl. 13.00 och 50 biljetter till föreställningen kl. 16.00. Förköpta biljetter kan hämtas på expeditionen fr.o.m. måndag 24 februari.



Foto: hayatikafe.com

Samarrangemang mellan SPF Seniorerna Järfälla, PRO Järfälla och Folkets Hus, Kallhäll.



Följ oss på Facebook
SPF Seniorena Järfälla

Vi har månadsträffar för att under trivsamma former öka gemenskap och trygghet bland oss medlemmar.

Jakobsberg

Fr.o.m januari blir det inga fler månadsträffar i Jakobsberg eftersom det saknas samordnare.

Vill du bli samordnare eller känner någon som vill, kontakta Kerstin Englund, programansvarig i styrelsen.

Du når henne på 070-580 26 08.

Kallhäll

Obligatorisk föranmälan till exp@spfseniorearnajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Även icke-medlemmar kan få delta. Anmälan av dessa görs till samordnaren.

Samordnare: Lennart Backman backman.lennart@outlook.com eller 073-669 22 53.

Träffar: onsdagar kl. 13.30-ca 15.00 i Folkets Hus, Kallhäll, max 100 deltagare.

Pris: 50 kr (75 kr för icke-medlemmar) inklusive kaffe/te och bröd. Beloppet betalas på plats, med Swish eller kontant.

11 februari – Demenssjukdom och kommunikation

Alla har vi mer eller mindre kontakt med personer som har drabbats av en demenssjukdom. Därför bör vi alla känna till hur vi bör uppträda så att det vi gör eller säger blir bra för den demente. Liselotte Björk, förbundsordförande i Demensförbundet, är mycket kunnig och en efterfrågad föredragshållare och hon framför sitt budskap på ett varmt sätt. Hon kommer att ge oss goda råd, svarar på våra frågor och tar bl.a. upp:

- ◆ Hur hjärnan hanterar information vid demens
- ◆ Vad vi bör tänka på i hemmet och andra miljöer för att underlätta
- ◆ Möjligheter för positiv kommunikation

12 mars – Stella non Vedente

Rubriken betyder *En Stjärna som inte ser*. Berit Selin, som bl.a. varit operasångerska, framför ett fantastiskt fint och roande program, som i grunden handlar om hennes liv. Det innehåller musical, visa, lite opera, jazz, pop och egna låtar.

9 april – Vokalensemblen Stämgauffeln

Kören består av fyra kvinnliga sångare från Musikhögskolan. De sjunger fyrstämmigt à capella samtidigt som de framför rytmik på ett lättillgängligt och gripande sätt. Vi får njuta av vackra täta klanger med förstärkande koreografi.

Viksjö

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

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

Träffar: måndagar kl. 13.30 i Viksjökyrkans Davidsal. Max. 45 personer. Kaffe med hembakat bröd serveras.

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

17 februari – Evert Taubes Himlajord

Genom hela Taubes svindlande konstnärskap finns samhörigheten mellan människa och natur. Vad var bakgrunden till hans livsbejakande, holistiska filosofi? Johanna Broman Åkesson, fil.dr. i musikvetenskap, gestaltar i ord, ton och bild.

17 mars – Den världsberömde Doktor Westerlund från Enköping

Britta Wallgren, tidigare ansvarig farmaceut på apoteket Korpen i Gamla Stan, är en för oss bekant och mycket engagerande berättare.

På slutet av 1800-talet hade doktor Westerlund patienter från hela världen och hans valspråk var: ”Att hvila är också att göra någonting”. Detta var en doktor klart utöver det vanliga. Och vem har en egen blomma? Jo, doktor Westerlund.

28 april – Vårjazz med Soft Jazz Quartet

Under ledning av Per Norlén på saxofon, Hans von Eichwald piano, Hans Lindskog trummor och Lars Numan kontrabas får vi åter njuta av medryckande toner från denna kvartett, som blivit vårt husband. Alltid fullsatt. Kom och njut.

– Gynna våra annonsörer! –

Vardagslunch kl 12.45

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53

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

26 februari Roma, Jakobsbergs centrum

25 mars Viksjö Golfklubb

16 april Kärnmakaren, Seniorträffen, Kallhäll

5 maj Chiliz, Kvarnplan, Jakobsberg

Ingen föranmälan!

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 även alkoholfria alternativ), kaffe/te, samt tillugg som smörgåsar med olika pålägg och osttallrik. 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 eller Swish.

Tid: torsdagar 30 januari, 27 februari och 27 mars kl. 18.00 – ca 21.00.

Plats: Allmogevägen 8-10 (ingång från gården).

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

Obligatorisk föranmälan: till exp@spfseniorenarfalla.se eller 08-580 274 20.

På pubaftonsdagen går det också bra att anmäla sig till samordnaren efter att expeditionen har stängt.

Max 85 personer. Avanmälan 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.

Träffar på Bolinder Strands Krog, onsdagar kl. 16.00

Här kan vi äta en god måltid tillsammans. Krogen ligger cirka 5 minuter från Kallhälls buss- och järnvägsstation, har adress Birger Dahlerus väg 6 och tel 072-253 83 08. Vi träffas följande onsdagar kl. 16.00, då det går att äta en varmrätt till nedsatt pris:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| ❖ 19 februari | ❖ 13 mars (OBS! torsdag) |
| ❖ 2 april | ❖ 23 april |
| ❖ 14 maj | |

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föranmälan.



ULVSÄTTRA BYGDEGÅRDSFÖRENING

SÖNDAGSCAFÉ

9 februari - Sofia Ullman

9 mars - Bro spelmän med Anna

6 april - Kollijox

14,00-16,00

**SERVERING: KAFFE/TE MED BRÖD
ENTRÉ INKLUSIVE SERVERING 80 KRONOR**

BILTRÄFF

18 maj 2025

Kl.12,00-17,00

**SERVERING: KORV MED BRÖD, TUNNBRÖDSRULLE,
PUCKO, KAFFE, DRYCK.**

LOGDANSER

TISDAG 19.00-22.00

INTRÄDE: 120:- INKL. KAFFE & BRÖD

**6-maj Unix
13-maj Edwings
20-maj Eklöfs
27-maj Holens**

**3-juni Tomaz
10-juni Lars Erikssons
17-juni Samzons
24-juni Gideons**

UTHYRNING AV GÅRDEN OCH LOGEN

**ULVSÄTTRA GÅRD OCH ULVSÄTTRA LOGE UTHYRES TILL
FÖRMÅNLIGA PRISER.**

FÖR MER INFO: www.ulvsatttrabgf.se

SAMTLIGA ARRANGEMANG GENOMFÖRS I ULVSÄTTRA GÅRD OCH LOGE.

@LMIR

Alla korvars dag 12 mars

Träffas och smaka på korvar från olika länder och med goda tillbehör. Det blir både kokta och grillade, starka och milda korvar samt någon torkad och rökt. Öl och vin finns till försäljning, lättöl och vatten ingår.

Tid: onsdag 12 mars kl. 17.00. Insläpp från kl. 16.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Katarina Wicksell, 070-786 60 15 och Ingegerd Beckman, 076-111 35 80.

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

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 10 mars. Max 24 personer.

Pris: 160 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Korv”.

Spelhålan

Nu öppnar vi spelhålan igen. Vi plockar fram flera sällskapsspel. Spelar de vi tycker är roliga. Under tiden tar vi något drickbart samt äter lite snacks. I priset ingår ett glas vin eller en burk öl samt snacks. Alkoholfria alternativ finns förstås. Vill du ha mer dryck finns det att köpa.

Tid: torsdag 20 mars kl. 17.30 – 20.00 samt onsdag 23 april kl. 17.30 – 20.00.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: 20 mars Ingegerd Beckman, 076-111 35 80 och Inger Humble, 070-790 20 25. 23 april Katarina Wicksell, 070-786 60 15 och Monica Sabel, 070-580 31 35.

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

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 10 mars respektive 14 april. Min. 16 och max. 32 deltagare.

Pris: 60 kronor, som efter anmälan om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Spelhålan” samt speldatum.

Hemligt restaurangbesök, middag

Häng med på en tidig middag i mars till hemlig restaurang! Bord har bokats på en restaurang nära pendeltågs- eller tunnelbanestation. Det kan alltså bli aktuellt med byte till buss eller tunnelbana, och en kortare promenad till restaurangen.

Tid: måndag 24 mars kl. 16.30 – ca 18.30.

Plats: vi åker tillsammans med pendeltåg från Jakobsbergs station och samlas senast kl. 16.30 innanför spärrarna i stora vänthallen.

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

Obligatorisk föranmälan: senast måndag 17 mars till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max. 12 deltagare.

Pris: du väljer själv från menyn och betalar din middag samt din SL-biljett. Kostnaden för en varmrätt ligger mellan 275–375 kronor (vegetarisk 200 kr) exkl. dryck.

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

Tänk också på att om du avanmäler dig kan någon på väntelistan få komma med.



Elvis-quiz

Elvis, en av 1900-talets allra största underhållare. Otaliga är de låtar vi hört och älskat, nu får du visa hur mycket du minns.

Sören och Mats är tillbaka med musik och nya frågor.

Ett glas vin eller öl serveras tillsammans med enklare tilltugg, alkoholfritt alternativ finns. Mer att dricka finns också till försäljning.

Tid: onsdag 2 april kl. 18.00. Insläpp från 17.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Maj-Liz Nilsson, 070-294 85 58 och Monica Sabel, 070-580 31 35.

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

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 24 mars. Min. 15 och max. 32 deltagare.

Pris: 195 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Elvis”.

Vinprovning

Vår föredragshållare Carolina Soudan är utbildad sommelier. Hon har tidigare varit matskribent och haft en vinskola. Här får du prova fyra olika viner. Efter vinprovningen serveras en ostbricka samt vin. Lotteri blir det också förstäs.

Tid: torsdag 10 april kl 18.00 – ca 20.30.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Monica Sabel, 070-580 31 35 och Katarina Wicksell, 070-786 60 15

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

Sista anmälnings- och betalningsdag: måndag 24 mars. Min. 20 och max. 32 deltagare.

Pris: 370 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Vinprovning”.

Friskvård

Vårterminen är igång om ej annat anges.

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: Mjölmarvägen 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 förstås också! 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 21 april** kl. 09.30 (om vädret tillåter).

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 – för alla

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 bowlingklotet var fött. 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.

Plats: 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. 13.00–17.00: spelledare Anita Strandfelt, 070-241 98 92 och Lisbeth Holmberg, 070-277 66 03.

Fredagar kl. 10.00–14.00: 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. Avgift 50 kronor.

Årsmöte blir tisdag 25 februari kl. 12.00 i Jakobssalen.

En bridgeresa blir det 11–12 mars. Buss från Jakobsbergs busstation. Tider meddelas senare. Pris 1500 kr. SPF-medlemmar, som inte spelar bridge är också välkomna. Anmälan till Astrid Nordström 070-939 62 64 eller på listor inom bridgen.

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 ibland inom Järfälla, ibland i andra trakter inom SL-området.

Vårterminens vandringar **börjar fredag 7 februari** och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan "Friskvård/Vandringar" senast från måndag 3 februari. Vandringsprogrammet 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: fredagar under vandringsäsong med start enligt vandringsprogrammet.

Plats: Utomhus, varierande – enligt vandringsprogrammet.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18.

Ledare: Bengt Book, 070-271 16 55, Lilian Eriksson, 070-222 48 23, Lars Sundin 073-085 22 76, Per Strömgren, 070-529 56 01 och Barbro Ek, 070-480 97 87.

Ingen avgift.

Golf

Du som är intresserad av att spela tillsammans med andra SPF-are, vill ta grönt kort (körkort för golf) eller få öva på olika slag.

Hör av dig till Mats Qvist, 070-747 55 86 eller mats.qvist@telia.com.

Handarbetsträffar

Tid: torsdagar kl. 12.30 – 15.00.

Datum: 6/2, 20/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4, 15/5 samt 22/5.

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".

Körsång – 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 samordnaren Ann-Christine Falk, 070-464 90 75, 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 spelar till 9 april.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

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

Pris: 40 kr/gång.

Vi är glada att kunna bjuda in dig
till vår nyöppnade restaurang

LUX Dining
i Jakobsbergs Centrum
Riddarplatsen 16

Vi serverar klassisk husmanskost
till pensionärspris, 115 kr.

Inkl salladsbuffé, kaffe & kaka!
Mån- till fredag,
kl. 10.30-14.30.

Vi kommer under våren att ha
livemusik såsom härliga dansband
och mysiga bingoträffar. Det är
den perfekta möjligheten att träffa
vänner och njuta av en rolig och
gemytlig stund.

LUX *Dining*

Håll utkik på vår hemsida för
kommande evenemang och
menyer.

www.luxdining.se
eller ring 08-643 19 50

Varmt välkommen till
LUX Dining
önskar LUX familjen!



*Vår lunch på Ekebyhov slott
21 maj 2024.
Foto Sten Pernemark.*

Vårterminen är igång om ej annat anges.

SV

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

- ◆ Anmälan: ska göras till exp@spfseniornarnajarfalla.se eller 08-580 274 20, oavsett om du deltagit i studiecirkeln tidigare eller är ny deltagare.
- ◆ Avgift: 100 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1. Notera studiecirkelns namn på betalningen. Avgiften höjs till 150 kr fr.o.m. höstterminen.
- ◆ 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.

IT för initierade

Cirkelledare Hans Bengtson 070-750 76 86.

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

- Gynna våra annonsörer! -



Carmen
Medicinsk Fotvård

☎ 073-749 02 77

✉ Vibblabyvägen 34, 177 64 Järfälla

SVERIGES
FOTTERAPEUTER



**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



**Hemköp
Jakobsberg**

**5% Rabatt
vid ett köptillfälle
Gäller t.o.m. 250331**

Hemköp
BUTIKSNAMN

Köp ut och tvätt lagren

Dags att se över dina placeringar?

Välkommen att boka tid hos någon av oss.



Daniel Eriksson
Private Banker



Caroline Sandborg
Förmögenhetsrådgivare



Carola Larsen
Förmögenhetsrådgivare



Berivan Jumaa
Privatrådgivare



Talin Toma
Privatrådgivare

Handelsbanken

08-584 105 30
jarfalla@handelsbanken.se

Porträtt

Vem är Sten Pernemark?

Ni som läste förra numret av Järfälla-SENIOREN fick veta det mesta om min hustru Rosie. Vi har delat livet i över 50 år så mycket av det som stod om Rosie gäller även för mig, åtminstone det som handlar om boende, barn och barnbarn m.m.

Jag är född 1949 och uppvuxen i Malmö. Efter skolgång som slutade med studenten blev det militärtjänstgöring. Därefter påbörjade jag en juristutbildning på Lunds universitet. För att finansiera denna utbildning körde jag taxi på helger. Så småningom tröttnade jag på taxi så jag vidareutbildade mig, vilket ledde mig in på bankbanan. Jag har arbetat som kredithandläggare inom sparbanken. Efter något år hamnade jag på en intern dataavdelning som förde mitt liv vidare inom datavärlden. Detta ledde till att mitt intresse för datorer, programmering m.m. kunde utvecklas.

Efter något år fick jag anställning som IT-ansvarig på ett relativt litet landstingsägt företag i Östergötland. Jag tillbringade tre år i Linköping innan jag fick anställning med placering i Malmö i det företag som köpte vårt Östgötaföretag. Här stannade jag fram till det var dags för pension som inträffade hösten 2023. Då hade jag och Rosie dragit till Kallhäll och bosatt oss i Bolinder Strand.

Eftersom Rosie var med i SPF Järfälla anmälde jag mig våren 2022 som medlem i denna förening. Ganska snart blev jag en av två som hanterar medlemmars inbetalningar av aktiviteter. Nu har uppgifterna utökats med Webbredaktör och Digitaliseringsombud. Några större problem att fördriva tiden finns inte. Rosie och jag har ett stort intresse att resa och detta tog fart i slutet av 1980-talet när vi gjorde vår första resa till USA. Vi fick blodad tand och resorna fortsatte till alla delar av jorden. Sydostasien är väl den del som fått flest besök.

Bilar är också ett av mina intressen. Min första bil var en Peugeot 404. Den hade jag några år till den föll samman i sina beståndsdelar. Därefter har det varit Audi av de större modellerna. 50 år har gått sedan min första Audi och jag håller mig fortfarande till detta märke. Köra bil är något jag fortfarande njuter av. Som tur är delar jag och Rosie samma intresse för film som vi ser mycket av på tv och ibland även på bio. Helst skall det vara film med lite action. Historia är ett intresse som jag tror grundlades av min historielärare under gymnasietiden. Framförallt 1900-talets historia men jag har även funnit intresse för århundradena från 1600–1800. Detta ämne förkovrar jag mig i via allehanda litteratur.

Text och foto: Sten Pernemark



Kryssa med guldkant

Upplev ett gyllene dygn på Viking Glory tillsammans. Njut av stämningen, vyerna och roliga nöjen med storband, Greatest Hits och populära dansband. Slå till på ett paket med god mat – och spara upp till 25%. **Boka på Vikingline.se/senior**

Specialare – res 8 eller fler!

- Dygnskryssning
- Del i Insidehytt för två
- Middagsbuffé inkl vin, öl, läsk och kaffe
- Frukostbuffé

810:-

Prisex per person: Ord pris 1 060:-.
Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 timmar.



Ett urval av höjdpunkter –
Leif Kronlunds & Anita Berggren
Back to the sixties och Meta Roc
– flera avgångar.



3 april var det Hjärt-
och lungräddningskurs
på A24.
Foto Sten Pernemark.

VVS, SNICKERI & PLATTSÄTTNING

SEDAN 1989



Vi utför alla typer av badrumsrenoveringar
och arbetar med plattsättning 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 trågolv,
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



FONDKISTAN
KANDEMA

FONDKISTAN JÄRFÄLLA

Personligt och prisvärt

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

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 t.o.m. 6 februari**

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

Från och med måndag 10 februari kommer vi bara ha öppet på måndagar.

Vi kommer att läsa mejl så det går bra att kontakta oss den vägen, det gäller både bokningar/avbokningar samt övriga medlemsärenden.

Första anmälningdag:

- **Måndag 3 februari 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 första anmälningdagen 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.
- ♦ Den som inte har betalat på utsatt datum är fortfarande betalningsskyldig.
- ♦ **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, ska göras till samordnaren.

Avgifter för aktiviteter

Betala gärna för flera aktiviteter och för flera personer i samma betalning. **Specificera 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 2025 är 365 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. **Anmäl dig gärna till autogiro.**

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.spfseniorerna.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 och att medlemsavgiften är betald.

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.

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

Viksjo: 08-580 297 30

Barkarby: 08-580 299 14

Hemkörning av varor

ICA Kvantum Viksjö kan på kvällstid, måndag, onsdag och fredag, mot en avgift, sända hem hopplockade varor till boende i Viksjö och Jakobsberg.

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



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@spfseniornajarfalla.se

Övriga ansvariga:

Redaktör JS	Bo Kilman	076-046 19 02
Annonsförsäljning JS	Peter Övergaard	073-466 54 35
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	Kerstin Englund	070-580 26 08
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 (JS2/2025).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram

t.o.m. **september 2025** och skickas till: redaktionen@spfseniornajarfalla.se
senast **torsdag 3 april** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 2/2025 + "ämne"
på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 19/2025

Redaktör för JärfällaSENIOREN är **Bo Kilman**
redaktionen@spfseniornajarfalla.se

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

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

Januari

30	Trivsamt träff Pubafton med musikquiz	30
----	---------------------------------------	----

Februari

11	Månadsträff Demenssjukdom och kommunikation	28
13	Öron- och mungodis	27
14	Vad menas med digitalisering?	14
17	Månadsträff Evert Taubes Himlajord	29
19	Trivsamt träff Bolinders krog	30
20	Årsmöte 2025	4
21	Vad menas med digitalisering?	14
26	Vardagslunch Roma	30
27-4	Citronfestival Menton, se JS 4/2024	
27	Trivsamt träff Pubafton med musikquiz	30

Mars

1	Hayati Kafé Trio	27
5	Riddarhuset, se JS 4/2024	25
12	Alla korvars dag	32
12	Månadsträff Stella non Vedente	28
13	Trivsamt träff Bolinders krog	30
14	Vad menas med digitalisering?	14
17	Månadsträff Dr Westerlund från Enköping	29
20	"Miniature Kingdom"	18
20	Spelhålan	32
21	Vad menas med digitalisering?	14
24	Hemligt restaurangbesök	32

25	Vardagslunch Viksjö Golfklubb	30
27	Trivsamt träff Pubafton med musikquiz	30

April

2	Trivsamt träff Bolinders krog	30
2	Elvis-quiz	33
9	Uppenbarelskyrkan	25
9	Månadsträff Vokalensamblen	
	Stämgaaffeln	29
10	Vinprovning	33
16	Vardagslunch Kärmakaren	30
22-26	Island	19
23	Trivsamt träff Bolinders krog	30
23	Spelhålan	32
28	Månadsträff Vårjazz med Soft Jazz Quartet	29

Maj

5	Vardagslunch Chiliz	30
7	Vår lunch Riddersvik	20
13	Hammarby sjöstad	25
14	Trivsamt träff Bolinders krog	30
22-23	Upplands Vallonbruk	21

Juni

28-2	Blekinge-Öland	22
------	----------------	----

Juli

29	Porten till paradiset Dalarö	23
----	------------------------------	----

September

16	Jubileumsfest	7
----	---------------	---



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 43

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37