

Järfälla SENIOR EN

Nr 2 maj 2025

SPFs 45-års jubileum sid 5
Åland – Eckerö sid 20
Folkhälsoveckan sid 30
Vem är Lucy Källebring sid 35

Innehåll

Ledare	3
En fortsatt aktiv förening?	4
SPFs 45-årsjubileum	5
Aktuellt från KPR	6
Extern information.	7
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	8
Aktiviteter SPF – att tänka på	13
 Resor	14
 Studiebesök	23
 Teater – Musik – Film	25
 Månadsträffar	27
 Trivsamma träffar.	29
 Friskvård.	30
 Studiecirklar	34
Porträtt	35
Föreningsexpeditionen	37
Anmälan – Återbud – Avanmälan	37
Medlemskap	38
Förmåner	39
Försäkringar	39
Kontaktuppgifter	43
Program 2025	44

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol

SV

JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i



Ansvarig utgivare: Katarina Wicksell. Redaktör: Bo Kilman
Layout: B-L Morell. Foto omslag: Lars-Erik Larsson
Tryckeri: Åtta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.

Pröva något nytt!

Foto: SPF



Våren är här och sommaren står för dörren. Tyvärr är inte allt som vi vill ha det, vi lever i en orolig tid med krig, våld och hot runt om i världen, inte minst i vår omedelbara närhet. Låt oss hoppas och tro att saker och ting ska bli bättre under detta år.

Med tanke på ovanstående behöver vi i ytterligare högre grad gemenskap i form av sociala och fysiska aktiviteter tillsammans med andra.

Vecka 20, 12–16 maj, går den årliga folkhälsoveckan av stapeln. I år gör vi ett par extra satsningar, öppna för alla, så passa på att ta med grannen, kompisen som ännu inte är medlem i SPF Seniorerna och låt dom entusiasmeras av

våra verksamheter och trevliga gemenskap.

Tisdag 13 maj samlas vi på Viksjövallen för att tillsammans med en erfaren tränare i IFK Viksjö testa på den allt populärare gåfotbollen, en aktivitet som passar alla åldrar och både damer och herrar. Vi samlas kl. 10 och fikar efteråt.

Fredag 16 maj går vi runt vid Sandviksspåret, där kan vi också pröva utegymmet och grilla korv efter aktiviteten. Förutom detta finns en stegtävling att anmäla sig till på förbundets hemsida, där fina priser lottas ut. På förbundets hemsida hittar du också intressanta föreläsningar varje dag kl. 10.

Antalet medlemmar i SPF Seniorerna ökar glädjande nog på riksnivå, för vår egen del ligger vi ganska konstant på årsbasis. Som ni vet vill vi gärna öka antalet medlemmar.

När vi träffar nya medlemmar brukar vi alltid fråga ”Hur blev du medlem?”, och det vanligaste svaret är, via granne, kompis eller annan nära relation. Så hjälp oss nu att prata med folk runt omkring dig och få till nya medlemskap i SPF Seniorerna. Ju fler vi blir, ju starkare blir vår röst i samhället och vår påverkan på äldre frågor på alla nivåer, staten, regionen och kommunen. Detta är en väldigt viktig del av vår verksamhet för allas vårt bästa.

Ta nu och bläddra igenom denna utgåva av JärfällaSENIOREN, pricka för och anmäl dig till aktiviteter och sociala träffar. Först till kvarn . . .

Till sist, ha en fin vår och sommar, ta hand om er och varandra så ses vi därute. Vål mött!

Per Hedenström
Ordförande



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.

SPFs 45-årsjubileum

– tisdag 16 september 2025 –

kl. 13.00 – 16.30

Det bjuds på

- ☐ Mingeldrink
- ☐ Varmrätt och ett glas vin
- ☐ Dessert
- ☐ Festlig underhållning med Firebirds Event
- ☐ Bar finns

Pris: 525 kr

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

Boka via e-post:

exp@spfseniorernajarfalla.se eller
Telefon: 08-580 274 20 (måndagar)
Sista anmälningssdag 5 juni

Boka din plats redan nu!

Buss till och från festlokalen i Stockholm
City. Buss hämtar vid Jakobsberg station
11.45 och tar oss hem 16.45

Rapport från KPR-gruppen mars 2025

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

På vårens första KPR fick vi en genomgång av hur kommunens remissförfarande fungerar. När och hur vi kan skriva yttrande. Exempelvis när vi ser något i någon nämndhandling som vi tycker behöver kommenteras.

Från Myndighet äldre fick vi veta hur den är organiserad, hur många anställda de är och om utmaningar inför framtiden. Antalet äldre förväntas stiga och med det följer ökat kompetensbehov.

På en fråga om hur det ser ut med försäkringar när man bor på ett särskilt boende, svarar kommunen att när man flyttar in får man information om att man måste teckna en egen hemförsäkring. Förvaltningen ska se över om man ska lägga till att man även behöver teckna en egen olycksfallsförsäkring. Vilket vi tycker man bör göra.

Vi frågade om man begär utdrag ur belastningsregistret vid nyanställningar. Svaret var att det gör man.

Personalsituationen inom äldreomsorgen ser bra ut men det är svårt att hitta utbildad personal. Kommunen fortsätter att utbilda undersköterskor inom äldreomsorgen i äldreomsorgslyftet.

Mars KPR började med information om hur ”5-fingermodellen” ser ut och hur kommunen har börjat introducera den, t.ex. på seniorträffarna.

Fr.o.m. 1 juli gäller en ny socialtjänstlag och förändringar presenterades. Skallformuleringar kring att förebygga, övergripande planering, kunskapsbaserad och jämställdhetsarbete är ledord. Kommunen har planerat vad man kallar en ”Kulturrese”, för att anpassa sig till det nya i lagen.

Vi har, efter inslag i media, frågat hur kostnaderna för mat ser ut i vår kommun. På boende är kostnaden 3 350 kr/månad. Då ingår alla måltider och även specialkost och nutrition.

Gårds vård- och omsorgsboende i Viksjö ska vara färdigt i sommar. Byggstart för Almen i Barkarby förväntas ske i maj.

Representanter för de seniora organisationerna har närvarat på ett Äldreutskott. Vill vi påverka någon punkt i dagordningen måste vi skriva yttrande för att föra fram våra synpunkter.

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

Vårens sista caféträffar har vi kl. 13.30 – 15.00 torsdag 8 maj i Viksjö kyrka och måndag 12 maj i Kärnmakaren i Kallhäll. Efter sommaruppehåll startar vi sannolikt måndag 25 augusti i Kallhäll och torsdag 28 augusti i Viksjö, i samma lokaler som under våren. Även under hösten kommer vi att ha vissa trivselträffar.

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
Ulla Rondahl	073-985 76 72



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**

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.

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, t.ex. hur fungerar en surfplatta
- ☐ börja ringa med videosamtal
- ☐ bibliotek med olika guider för smarta telefoner, surfplattor med mera
- ☐ grundkurs i att använda internet – videosamtal, söka information, mobilt bank ID med mera

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, halsäkra 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 har en egen hemsida
www.spfseniorernajarfalla.se



Följ oss på Facebook
SPF Seniorema Järfälla



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



Lilitiana'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



☎ 073-749 02 77

✉ Vibblabyvägen 34, 177 64 Järfälla



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 dubblas 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.

Får du förhinder att delta, meddela expeditionen, via e-post exp@spfseniorenarjarfalla.se eller 08-580 274 20 (måndag 9.30–12.30), så att annan medlem kan erbjudas plats.

Det gäller även om deltagande i aktiviteten 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.

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 2025. Kontakta oss om du vill ha mer information gällande aktuell prislista. Gäller endast hos HusmanHagberg Järfälla.



Resor

På sidan 37 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 ekonomiska villkor som för landets egna invånare. Detta kort utfärdas av Försäkringskassan och har begränsad giltighetstid.



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

- ◆ 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.

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, vilket 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 idag 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 cirka 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@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningsdag: 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.

Bokauppland arrangerar resan. Utförligt program kan hämtas på vår hemsida, spfseniorernajarfalla.se eller på expeditionen.

Foto: Bokauppland.



Blekinge och Öland 28 juni – 2 juli

Dag 1: Vi reser söderut mot Blekinge och Ronneby Brunn, med dess vidsträckt 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 grosshandlervillor 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 bland annat Rörstrand och Gustavsberg. Vi besöker Marinmuseet och Ubåtshallen. Därefter åker vi vidare till Öland och far direkt till världsarvet Södra Ölands odlingslandskap och genom Vickelby, 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 fika-paus, 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 anmälningsdag: 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 anmälningsavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor. Utförligt program kan hämtas på vår hemsida, spfseniorernajarfalla.se eller på expeditionen.

Porten till paradiset – Dalarö i sommarklätt 29 juli

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 Ornö-kusten 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 bland annat 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 anmälningsdag: 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 anmälningsavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Obs! Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post. Utförligt program kan hämtas på vår hemsida, spfseniorernajarfalla.se eller på expeditionen.



Foto: Sture Eriksson.

Selaöns vingård samt besök på Kilfröslunda gård 17 september

Vi börjar med ett besök på Kilfröslunda gård som har en stor grönsaksodling. Här serveras busskaffe med smörgås och sedan blir det tid att botanisera i gårdsbutiken eller bara se sig om lite på gården.

Efter detta tar vi oss till Selaöns vingård, belägen mellan Mariefred och Strängnäs. Den etablerades 2019 och idag består den av ett vineri och en vingård. I dagsläget produceras främst mousserande vin men även rosévin, vitt vin samt ett rött nouveauvin. Att framställa vin i mindre skala handlar om ett gediget hantverk och produkterna varierar från år till år. Selaöns vingård gör vin endast av egenodlade druvor som plockats för hand och jäser på ståltank. Här gör vi en rundvandring samt en provsmakning av ett glas mousserande från gården. Därefter serveras en ost- och charktallrik samt ett glas vin medan ägarna berättar om vintillverkningen.

Tid: onsdag 17 september

Buss: hämtar och lämnar i Kallhäll bakom busstationen kl. 10.00 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 10.15. Meddela önskad upphämningsplats samt eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningssdag: måndag 11 augusti. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 1 150 kr. I priset ingår bussresa, busskaffe med smörgås, besök och provsmakning enl. programmet.

Resekompaniet förmedlar resan och sänder ut resebevis via mejl med anvisningar om anmälningssavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Utförligt program kan hämtas på vår hemsida, spfseniorernajarfalla.se eller på expeditionen.

Obs! Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.

Foto: Selaöns vingård och Kilfröslunda gård.



Dagskryssa till Åland!

Njut av drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav. Koppla av med förmånlig shopping och god mat i någon av våra restauranger. Alltid livemusik med kryssningsvärdar och inbjudna gäster.

ECKERÖLINJEN

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



**DAGSKRYSSNING
BUSS + BÅT MED
LIVEUNDERHÅLLNING**

webbpris 195 kr

t.o.m. 31/5 (ord. pris 225 kr)

webbpris 220 kr

1/6–31/8 (ord. pris 250 kr)

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

Åland – Eckerö 18–19 augusti

En tvådagars sensommartur till det vackra och historiska Åland. Vi börjar vår resa med buss från Järfälla till Grisslehamn där vi boardar M/S Eckerö. Under båtresan till Eckerö äter vi brunch.

Väl framme på Eckerö har vi en buss och guide som väntar på oss. Under eftermiddagsturen berättar vår guide om Ålands då- och nutid och vi stannar till vid Kastelholms slott. I Smakbyn gör vi ett längre stopp och dricker kaffe och äter Ålandspannkaka. Vi fortsätter vidare till Bomarsund, där vi kan se fästningsruiner som uppfördes av den ryska krigsmakten 1830 – 1845. Därefter är det dags att checka in på Hotell Savoy där vi också äter vår middag.

Nästa dag efter frukost har vi tid för att på egen hand promenera i de centrala delarna av Mariehamn. Kl. 12.00 träffas vi vid hotellet för eftermiddagens utfärder, som först tar oss till Pellas Skeppargård. Där äter vi sopplunch och gör en rundvandring i det intressanta gamla redarhemmet. Nästa stopp blir på Amalias Limonadfabrik där vi får provsmaka fabriken produkter.

Sista stoppet på vår eftermiddagstur är Önningsbymuseet med många konst- och kulturhistoriska verk från Åland. Efter besöket på museet är det dags att boarda M/S Eckerö där en buffé väntar på oss. Framme i Grisslehamn har vi en buss som tar oss åter till Järfälla där vi är framme vid 22-tiden.

Tid: måndag 18 – tisdag 19 augusti.

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen kl. 07.10 och i Kallhäll bakom busstationen kl. 07.20. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen. Meddela också om du önskar kött- eller fiskrätt till hotellmiddagen.

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

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

Sista anmälningdag: måndag 30 juni. Min. 30, max. 39 deltagare.

Pris: 2 975 kr, enkelrumstillägg 500 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Åland”. I priset ingår bussresa, båtresan med brunch på utresa, buffé på hemresa, guidad tur i egen buss två dagar, Ålandspannkaka med kaffe,

middag, sopplunch och provsmakning. En hotell-övernattning inkl. frukost. Guidningar enligt programmet.

Sista betalningsdag: onsdag 2 juli



Foto: B-L Morell.

Värnamo, Österlen, Louisiana och Lund 10–13 oktober

Dag 1. Vi åker med buss och besöker Vandalorum i Värnamo, där vi också intar vår lunch. Vidare mot Lund och Best Western Plus Park City hotell, där vi bor alla tre nätterna och äter middag dag 1 och dag 2.

Dag 2. ägnar vi åt Österlen med Piratens staty, Kiviks Musteri och Äppeltavlan på Svabesholms Kungsgård, där vi äter lunch. Härifrån fortsätter vi till Dag Hammar-skjölds Backåkra, där vi får en rundvisning. Därefter åker vi till det nostalgiska Johannamuseet i Skurup, där vi får en guidad tur innan vi strosar runt på egen hand. Sedan åker vi till hotellet och äter vår middag.

Dag 3. Vi åker över Öresundsbron till Karen Blixen Museet i Rungstedlund, där vi guidas runt. En äkta smörrebrödslunch står uppdukad på Gamle Humlebaek Kro. Tvärs över gatan ligger Louisiana, där vi får en guidad rundvandring. Vi åker sedan tillbaka med båt från Helsingör till Helsingborg och när vi kommer till Lund gör vi ett besök på Skissernas museum. Kvällens middag äter vi på Dalby Gästis, en genuin skånsk gästgivargård.

Dag 4. Rundvandring i Lund med lokal guide, som avslutas med lunch innan vi påbörjar hemresan.

Tid: fredag 10 – måndag 13 oktober.

Buss: hämtar och lämnar i Kallhäll bakom busstationen kl. 07.00 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 07.10. Meddela önskad upphämningsplats samt eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 11 augusti. Min. 30, max. 50 deltagare.

Pris: 10 085 kr per person. I priset ingår bussresa t/r, boende inkl. frukost, fyra luncher exkl. dryck, tre middagar exkl. dryck, alla entréer och besök enligt programmet.

En tid efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från

CK:s Resor på att resa är bokad, där den ena är bokningsavgiften på 20 procent och den andra är slutbetalningen, som ska vara gjord cirka en månad före avresedag.

Foto: Värnamo Kommun, Kiviks Musteri, Louisiana Museum.



Solhatten på – Visby nästa!

Samla ihop 8 glada laxar och ta sikte på Gotland i sommar. En fantastisk tredagarskryssning ombord på Birka Gotland med soldäckshäng, god mat, nöjen och inte minst – en dag i semesterpärlan Visby. **Boka på [Vikingline.se/senior](https://vikingline.se/senior)**

Grupperbjudande – res 8 eller fler!

- 3-dagarskryssning
- Del i Insidehytt för två
- 2 middagsbufféer inkl vin, öl, läsk & kaffe
- 2 frukostbufféer

1865:-

Pris ex per person. Ord pris 2000:-.
Birka Gotland, Stockholm–Visby t/r



Strosa runt i rosorna och ruinernas stad.



Fullspäckat nöjesprogram ombord med shower, livemusik och uppträdanden.



Lägg till en utflykt i land! Beundra raukarna på Fårö, provsmaka öns specialiteter, följ med på panoramatur ... det finns en uppsjö av upplevelser att välja på.

VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

SV 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 anmälningdag: 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.

SV Norra Begravningsplatsen

Norra begravningsplatsen, som invigdes 1827, är Stockholms första begravningsplats utanför stadens kärna. Från att ha varit måttligt populär i starten blev den i slutet av 1800-talet de rika och berömda stockholmarnas viloplats.

Här finns många av förra och förrförra seklets berömdheter, bland andra Alfred Nobel, August Strindberg och Ingrid Bergman men även numera bortglömda industrimagnater med stora påkostade mausoleer.

Tid: onsdag 27 augusti kl. 10.00-11.30.

Plats: Norra Begravningsplatsen, Solna kyrkväg 2, grind 3.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

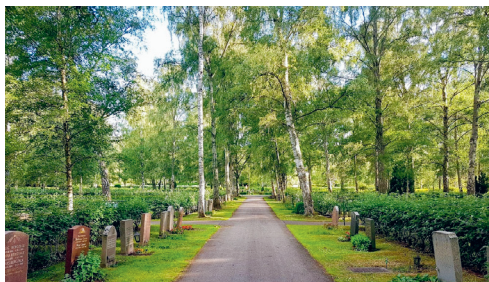
Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningdag: fredag 30 maj. Max. 25 deltagare.

Pris: 170 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 231769-1, med notering "Norra Begravningsplatsen".

Sista betalningsdag: måndag 23 juni.

Resväg: Pendeltåg till Sundbybergs station. Byt till buss 506 mot Karolinska sjukhuset. Gå cirka 200 m till Solna kyrkväg 2.



SV Riddarholmskyrkan

Riddarholmskyrkan byggdes på 1200-talet som klosterkyrka men är numera kunglig begravningsplats. Den äldsta graven från 1632 är Gustav II Adolfs och den senaste från 1950 är Gustaf V:s. Här finns också vapensköldar för Serafimerordnar.

OBS! Det finns ingen elektricitet eller värme och golvet är känsligt för vassa piggar på skor och stavar.

Tid: tisdag 9 september kl. 11.00, vi träffas utanför kl. 10.45.

Plats: Riddarholmen, Birger Jarls Torg.

Samordnare: Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

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

Sista anmälningdag: måndag 18 augusti. Max. 30 deltagare.

Pris: 165 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 231769–1, med notering "Riddarholmskyrkan".

Sista betalningsdag: onsdag 20 augusti.

Resväg: Pendeltåg till Odenplan, T-bana till Gamla Stan, utgång höger mot Riddarholmen

– Gynna våra annonsörer! –



5 % rabatt
vid ett köptillfälle
Gäller t.o.m. 250630

Hemköp

Jakobsbergs Centrum
Öppettider
Måndag – Söndag
08.00 – 22.00



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 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

Happy Jazz med Mississippi Seven



Välkomna till en glad svängig dixielandjazz från "the Golden Age of New Orleans-jazz" med Mississippi Seven, som bjuder på Happy Jazz med klassiska favoriter och odödliga evergreens från 1920, 30- och 40-talen.

Tid: lördag 18 oktober.

Föreställning: kl. 13.00 och kl. 16.00. Varje föreställning varar 1,5 timme med mellanliggande paus på 20 min.

Plats: Kallhalls Folkets Hus.

Samordnare: Jan Möller tel. 072- 364 08 30.

Pris: 200 kr. vid förköp via exp@spfseniorernajarfalla.se eller tel 08-580 274 20.

Vid biljettköp i kassan på Folkets Hus, konsertdagen är priset 240 kr.

Fika i pausen kan beställas vid entrén.

Vi har 40 biljetter till kl 13.00 och 50 biljetter till kl 16.00.

Sista anmälningdag: torsdag 9 oktober.

Beställda och **betalda biljetter** kan hämtas på expeditionen, måndagar fr.o.m. 25 augusti.

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

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





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



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**



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

Du når henne på
070-580 26 08.

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

Kallhäll

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

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

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

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

Pris: 70 kr (100 kr för icke-medlemmar) inklusive kaffe/te och bröd. Avgiften betalas på plats, med Swish eller kontant.

17 september – Dag Palm

Dag Palm bor i Järfälla och är en mycket duktig visartist. Han underhåller oss under cirka en timme med en blandning av Evert Taube, Olle Adolphson och egna visor.

Viksjö

Obligatorisk föranmälan 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 deltagare. Kaffe med hembakat bröd serveras.

Pris: 70 kr som betalas på plats, med Swish eller kontant.

8 september – Elsa Beskow

Elsa Beskows ”Putte i blåbärsskogen” och ”Tomtebobarn” känner vi till. Men hur var hennes eget liv? Ing-Mari Eriksson berättar på sitt livfulla sätt.

– Gynna våra annonsörer! –



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 kafeer. 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 vi 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

Vardagslunch kl 12.45

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

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

4 juni La Gondola, Viksjö C
 2 juli Viksjö Golfklubb
 31 juli House We, Källtorpsvägen 83, Kallhäll
 27 aug Lux Dining, Jakobsberg
 23 sept Viksjö Golfklubb
 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, tilltugg som smörgåsar med olika pålägg samt 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. Betala helst med Swish, då det kan vara svårt med växel.

Tid: torsdag 25 september, 30 oktober och 27 november kl. 18.00 – cirka 21.00

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

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

Obligatorisk föranmälan: till exp@spfseniorearnajarfalla.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, vid fint väder kan vi sitta ute. 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:

❖ 14 maj	❖ 28 maj	❖ 11 juni	❖ 25 juni
❖ 9 juli	❖ 23 juli	❖ 6 augusti	❖ 20 augusti
❖ 3 september	❖ 24 september		

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53

Ingen föranmälan.

Folkhälsoveckan

SPF Seniorerna i Järfälla

bjuder in till två aktiviteter under Folkhälsoveckan.

Gåfotboll

Kom och prova gåfotboll tisdag 13 maj kl. 10–11 på Viksjövallen.

En ny spännande aktivitet som passar för oss äldre.

Vi får information och guidning av medlemmar i IFK Viksjö.

Vi avslutar med fika.

Vårvandring med korvgrillning

Möt våren fredag 16 maj kl. 10 med att lukta på blommorna i Hummelmoraparken.

Vi gör sedan en kortare vandring i Sandviksspåret, där vi avslutar med korvgrillning.

Aktiviteten avslutas ca kl. 13.

Vi möts på parkeringen vid Hummelmoraparken kl. 10.

Anmälan till Yvonne Eklund, nonne.eklund@gmail.com, senast måndag 12 maj. Ta gärna med vänner och grannar till dessa aktiviteter!

SPF Seniorernas föreläsningar under

Folkhälsoveckan sänds varje dag kl. 10.00 på

www.spfseniorerna.se. Det krävs ingen föranmälan.

Vårhälsningar

Torsten Friberg

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.

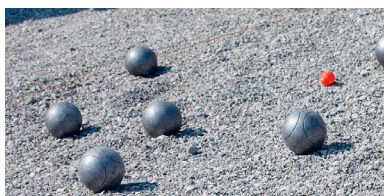
Tid: tisdagar och torsdagar kl. 09.00–11.00.

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 bouleanor 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 kl. 09.30 (om vädret tillåter).

Plats: bouleanorna 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: Tony Sundberg, 070-565 05 75, tonysundberg56@gmail.com

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

Tisdagar kl. 13.00–17.00: spelledare Anita Strandfelt, 070-241 98 92, Lisbeth Holmberg, 070-277 66 03 samt John Eriksson 070-576 32 00..

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.

Gäst med spelpartner är välkomna under begränsad period.

Gäst utan spelpartner kan kontakta spelledare. Avgift 50 kronor.

Våravslutning kommer att äga rum i mitten av juni. Tid och plats meddelas senare.

Under sommarmånaderna fortsätter vi som vanligt med sommarbridge. Bridgen tar ingen semester! Välkomna!

SV 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.

Höstterminens vandringar **börjar fredag 19 september** och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan "Friskvård/Vandringar" eller hämtas på expeditionen senast från måndag 15 september.

OBS! Du behöver inte föranmäla dig till dessa vandringar, du infinner dig bara vid angiven samlingsplats när du har lust och tid.

Tid: fredagar under vandringssäsong 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: 15/5, 22/5, 4/9, 17/9 (onsdag), 1/10 (onsdag), 16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

Anmälan: till exp@spfseniorearnajarfalla.se eller 08-580 274 20 oavsett om du deltagit i handarbetsträffarna tidigare eller är ny deltagare.

Pris: 150 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 varje vecka. Tid och lokal meddelas senare. 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 startar igen onsdag 8 oktober.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

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

Pris: 40 kr/gång.

Vi behöver ytterligare en samordnare till mattcurlingen.

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.



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

- ♦ **Anmälan:** ska göras till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20, oavsett om du deltagit i studiecirkeln tidigare eller är ny deltagare.
- ♦ **Avgift:** 150 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 Höggqvist, 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.



**15%
RABATT**

PÅ HELA KÖPET
vid köp av kompletta glasögon
(Kan ej kombineras med andra erbjudanden)

**50%
RABATT**

SYNUNDERSÖKNING
Ordinarie pris 490:-
(För ögonhälsundersökning
tillkommer 200:-)



Tag med dig denna
annons till butiken!





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

Vem är Lucy Källebring?

Lucy föddes 1934 i Indien. Hennes pappa var kolonialtjänsteman från England och hennes mamma var halvindiska. Indien blev självständigt 1947 och administrationen överlämnades till Indien, vilket betydde att alla engelsmän återvände till England med sina familjer.

Från Svenska Institutet fick Lucy 1956 ett stipendium på ett år för studier på Folkhögskolan Marieborg i Norrköping. Där träffade hon sin blivande man Erland. Efter året på folkhögskolan jobbade hon på Svenska Institutet i London ett par år innan hon flyttade till Sverige. Lucy och Erland gifte sig i Katrineholm 1959. De fick två barn och Lucy var hemmafru i några år.

De flyttade till Jakobsberg 1972 och Lucy tyckte att det var underbart att få komma nära Stockholm. Hon började läsa till civilekonom på Stockholms universitet. Efter studierna fick Lucy arbete på Almi företagspartner i Stockholm. De sista 10 åren innan pensionen var hon ekonomichef.

År 2000 kom Lucy med i SPF genom att en granne tipsade om fredagsvandringarna. På informationsträffen för nya medlemmar rekryterade Lennart Backman henne till styrelsen. Förutom styrelsen har hon varit engagerad och deltagit i olika aktiviteter inom föreningen. Hon har arbetat med medlemservice, varit samordnare för studiebesök under många år, samordnare för boule under sommaren och varit "brevduva" i 24 år. Vid två tillfällen har hon varit med och arrangerat DM i boule på Veddestavallen. Hon har deltagit i pingis och gymnastik samt förstås vandringar.

När hennes man Erland avled 2009 var SPF-aktiviteter till stor hjälp i saknaden. Lucy har rest en hel del. Mest till England och till Turkiet, där hennes dotter bor. Hon har också rest till Indien ett par gånger.

Nu håller Lucy i gång med kommunens Seniorträffen där hon deltar i sittgympa och balansträning. Hon är även med i ett par bokklubbar, dels i bostadsrättsföreningens, dels i svärdotterns bokklubb. Lucy bor i en 55-plusfastighet där det finns en väl fungerande gemenskap mellan grannarna.



Text och foto: Inger Holmgren

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 köpsförfallande per vecka.

Varmt välkommen till oss!

Bernt med personal

VI HAR ÖPPET ALLA DAGAR

6-23

BARKARBYSTADEN

MAXI

ICA STORMARKNAD

Föreningsexpeditionen

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

ÖPPETTIDER:

■ Måndagar kl. 09.30 – 11.30

Vi tar emot personliga besök på expeditionen för dina ärenden, t.ex. anmälningar till aktiviteter och utlämning av biljetter. Vi läser e-post under övrig tid, kontakta oss gärna den vägen. Det gäller både bokningar/avbokningar och övriga medlemsärenden.

Första anmälningsdag:

■ Måndag 12 maj kl. 09.30 – 11.30

tar vi emot anmälningar via e-post och telefon.

Inga personliga besök.

- **Observera att torsdag 15 maj kl. 09.30 – 11.30** har vi extra telefontid för anmälningar och andra medlemsärenden.

Under sommaren gäller följande öppettider:

Vi har expeditionen stängd **fr.o.m. tisdag 24 juni t.o.m. söndag 17 augusti**

När vi har stängt kommer vi ändå att läsa e-post. Kontakta oss gärna den vägen, det gäller både bokningar/avbokningar och övriga medlemsärenden.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen via e-post eller telefon och/eller vid personligt besök.
- Anmälningar per e-post som kommer in under öppettiden på första anmälningsdagen hanteras med prioritet, i turordning efter ankomst.
- Anmälningar som ändå kommer in FÖRE kl. 09.30 på den första anmälningsdagen hanteras EFTER de prioriterade, i lottad turordning.
- Om mat ingår i en aktivitet kan alternativ maträtt erbjudas t.ex. 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.

Har du 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.
- PF: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 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/stockholmsdistrikt/ 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.

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.

Fredagsvandring 4 april men
ingen hemkörning av varor!
Foto: Lars Erik Larsson





Trevlig vinprovning på A24. Kunnig sommelier, och 24 pigga deltagare. Skribent och fotograf *Per Hedenström*.

Fredagsdagsvandringen den 11 april började med pendel och buss. Turen startade i Vällingby sedan Beckomberga, Bromma kyrka och slutade vid Brommaplan.



Beckombergas kyrka och samlingssal.

Här är det rast för att vila benen och få något att dricka. Foto: *Lars-Erik Larsson*.



I början av april var det dags att gå till A24 och äta soppa och samtidigt få svåra frågor om Elvis Presley. Nostalgi på hög nivå skrev *Maj-Liz Nilsson*.



I mars åkte en grupp SPFare till Taubes och Nobels San Remo. Vid ett besök i Dolceacqua fick vi prova byns berömda, rubinröda vin. I Albenga besökte vi en trädgårdsodling med aromatiska örter. Dagen i Menton firade vi citronen. En Citronfestival med citronskulpturer och en citronparad. Vårt Lollo Palace Hotel, hade denna vackra utsikt. Foto: *Britt-Marie Edvinsson*.

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	Vakant	

Om du vill kontakta en styrelsemedlem per mejl, skriv till exp@spfseniorernajarfalla.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	Berith Harrysson	070-556 71 46
Bridge	Tony Sundberg	070-565 05 75
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	Merja Axberg	070-739 80 82
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

Manus till nästa nummer av JärfällaSENIOREN ska omfatta tiden fram t.o.m. **november 2025** och skickas till: redaktionen@spfseniorernajarfalla.se senast **torsdag 7 augusti** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 3/2025 + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 36/2025
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

13	Gåfotboll	30
13	Hammarby sjöstad	23
14	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
16	Vårvandring med korvgrillning	30
22-23	Upplands Vallonbruk	15
28	Trivsamt träff Bolinders Krog	29

Juni

4	Vardagslunch La Gondola	29
11	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
25	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
28-2	Blekinge-Öland	16

Juli

2	Vardagslunch Viksjö golfklubb	29
9	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
23	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
29	Porten till paradiset Dalarö	17
31	Vardagslunch House We Kallhäll	29

Augusti

6	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
18-19	Åland – Eckerö	20
20	Trivsamt träff Bolinders krog	29
27	Norra Begravningsplatsen	23
27	Vardagslunch Lux Dining Jakobsberg	29

September

3	Trivsamt träff Bolinders Krog	29
8	Månadsträff Elsa Beskow	28
9	Riddarholmskyrkan	24
16	Jubileumsfest	5
17	Månadsträff Dag Palm	27
17	Selaöns vingård och Kilfröslunda gård	18
23	Vardagslunch Viksjö golfklubb	29
24	Trivsamt träff Bolinders krog	29
25	Pubafton med musikquiz	29

Oktober

2	Föreningsmöte	7
10-13	Värnamo, Österlen, Louisiana och Lund	21
18	Happy Jazz Mississippi Seven	25
30	Pubafton med musikquiz	29

November

27	Pub med musikquiz	29
----	-------------------	----

SPF
SENIORERNA

Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 37

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37