

Järfälla SENIORER



Nr 3 september 2025

Föreningsmöte sid 6

Förbifart Stockholm sid 19

Kurser i mobilhantering sid 28

Vem är Alva Sundström sid 35

Innehåll

Ledare	3
En fortsatt aktiv förening?	4
Aktuellt från KPR	5
Föreningsmöte	6
Extern information	7
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	8
Aktiviteter SPF – att tänka på	12
 Resor	14
 Studiebesök	19
 Teater – Musik – Film	21
 Månadsträffar	23
 Trivsamma träffar	26
 Friskvård	30
 Studiecirklar	34
Porträtt	35
Föreningsexpeditionen	36
Anmälan – Återbud – Avanmälan	36
Medlemskap	37
Förmåner	38
Försäkringar	38
Kontaktuppgifter	43
Program 2025	44

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol



JärfällaSENIOREN

är ett informationsblad för medlemmarna i



Järfälla

Ansvarig utgivare: Katarina Wicksell. Redaktör: Bo Kilman

Layout: B-L Morell. Foto omslag: Pixabay, Cottonbro

Tryckeri: Ätta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.



Nu drar vi igång!

Sommaren så här långt får godkänt, tycker jag. Varierat med blåst, nordliga vindar, lite regn och på det mycket sol och härlig värme.

Nu står hösten för dörren, med den drar vi igång aktiviteter som pausats över sommaren. Vi kan åter delta i spännande besök, resor och trevliga event som vi ordnar för allas trevnad och glädje. Jag vill bland annat nämna att vi torsdag 16 oktober får lyssna till Björn Eriksson, som är ordförande i kontantupproret, han är också känd som fd rikspolischef och ordförande i Riksidrottsförbundet.

I våras under folkhälsoveckan provade vi på gåfotboll tillsammans med IFK Viksjö, en mycket trevlig aktivitet. Vi följde upp den med ny träning, då också TV4 var på plats, jättebra reklam både för oss och IFK Viksjö. Inslaget går att se på TV4 Play. Är du intresserad av att fortsätta, eller testa, så finns information längre fram i tidningen.

Vi ordnade också en trevlig vandring med många deltagare och efterföljande korvgrillning.

Vi kommer att delta i Järfällafestivalen med eget bord. Hoppas att det ger många nya medlemmar, men syns vi inte så finns vi inte, som man brukar säga. Som vanligt kommer vi också att ha en värvardag på ICA Viksjö. Som alla vet: det bästa sättet att värva nya medlemmar är ju den så kallade ”mun till mun metoden”. Det är upp till oss alla att prata med grannar och vänner, så vi kan öka vårt medlemsantal. Ju fler vi blir, desto starkare blir vår röst i samhällsdebatten, bland annat vårt viktiga arbete i Kommunala pensionärsrådet.

Jag ser nu fram emot att ses på någon eller några av alla de aktiviteter som anordnas under hösten.

Ta hand om er och varandra.

Väl mött!
Per Hedenström
Ordförande



Foto: Campus Production.

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.



Rapport från KPR-gruppen augusti 2025

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Vid vårens sista KPR presenterades hemtjänstprojektet i Kallhäll ett nytt arbetssätt. Brukaren i fokus. Personalen är organiserad i självstyrande team om 4-7 personer med 3-6 brukare per medarbetare. Avstämning ska ske varje morgon och tid vara avsatt för planering och reflektion.

- Mål för personalkontinuitet är 13 personer per 14-dagars period.
- Mål för utförd tid av beställd tid är 85%
- Mål för beläggningsgrad är över 75%.
- Ökad medarbetarnöjdhet.

Mätning pågår och resultat ska komma under hösten, det ska bli intressant att få ta del av. Detta arbetssätt har börjat förmedlas till övriga hemtjänstgrupper och arbetet fortsätter i höst.

MAS:en (medicinskt ansvarig sjuksköterska) berättade om patientsäkerheten, vad som ingår och hur det går till. Riskbedömning görs vad gäller trycksår, undernäring, fall och munhälsa.

Läkemedelsgenomgångar ska göras vid förskrivning av tio eller fler läkemedel, olämpliga läkemedel samt vid användandet av antipsykotiska läkemedel.

När det gäller det palliativa registret, finns bl. a. målvärdet 90 % med mänsklig närvaro i dödsögonblicket.

Båda presentationerna bifogades protokollet och finns tillgängliga på kommunens hemsida om man söker under KPR.

Sommarens bemanningssituation såg bra ut och nu hoppas vi att allt har flutit på bra i den värme som varit.

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

Föreningsmöte torsdag 16 oktober

Det här mötet får ni inte missa!



Kom och lyssna på Björn Eriksson, f.d. rikspolischef och ordförande i Riksidrottsförbundet m.m. Numera är han engagerad i ”Kontantupproret”, där han är ordförande. Om detta arbete kommer han att berätta samt om andra företeelser i samhället som försvårar det dagliga livet för oss seniorer. Det dyker säkert också upp några anekdoter från hans tid före pensioneringen!

Anmäl dig till

@spfseniorearnajarfalla.se eller
08-580 274 20, måndagar mellan
9.30–11.30.

Sista anmälningsdag är torsdag 2 oktober, men anmäl dig redan nu för att säkra en plats.

Vi ses i Folkets Hus Kallhäll kl. 13.–15.30

Det bjuds på gofika!

Välkomna

Styrelsen

Konsserter



lördagar september, oktober och november kl. 15.00
Aspnäskyrkan, Hästskovägen 65

- 27 september Stråkkvartetter av Mozart och Dvorak
- 18 oktober Pianokonsert med Mats Widlund. Musik av Beethoven, Liszt, Schubert och Gunnar de Frumerie
- 8 november Program meddelas senare.

Biljetter säljs för 100 kr vid entrén. Studerande under 26 år fri entré.

Järfälla Kammarmusikförening

Extern information

Anhörigfrågor

Som vanligt blir det caféträffar i höst mellan kl. 13.30 – längst till kl. 15.00. De blir följande:

- ◆ I Seniorträffen i Kallhäll: måndagar 22 september, 20 oktober, 24 november
- ◆ I Viksjö kyrka: torsdagar 25 september, 23 oktober, 20 november.

Onsdag 8 oktober blir det trivselträff i form av subventionerad lunch på La Gondola, Viksjö centrum. Du behöver endast betala 80 kr.

Har du en närstående att stötta, kom med som medlem i Järfälla Anhörigförening. Medlemsavgiften är endast 50 kr. Har du frågor gällande verksamheten, kontakta gärna någon av nedanstående styrelsemedlemmar:

Lennart Backman, ordförande

073-669 22 53

Anette Borg, vice ordförande

070-782 92 99

Ulla Rondahl

073-985 76 72



**15%
RABATT**

PÅ HELA KÖPET
vid köp av kompletta glasögon
[Kan ej kombineras med andra erbjudanden]

**50%
RABATT**

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

 Tag med dig denna
annons till butiken! 

 **Viksjö Optik**
Viksjö C, Viksjöplan 08-684 748 00
viksjoc@dinsyn.se www.dinsyn.se

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 senorgym 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, 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 har en egen hemsida
www.spfseniorenajarfalla.se



Följ oss på Facebook
SPF Seniorena Järfälla



FONDKISTAN
KANDEN

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

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 noter-ingen ”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 ”Full-tecknat” anges. Det kan ha kommit ett sent återbud.

Får du förhinder att delta, meddela expeditionen via e-post: @exp.spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20, måndagar kl. 9.30–11.30, 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.



Nöje hela veckan!

Vi välkomnar våra nya kryssningsvärdar Karin och Jonas till vårt team – de ser fram emot att underhålla dig tillsammans med våra andra kryssningsvärdar Mats och Jesper.

BUSS + BÅT + UNDERHÅLLNING **webbpris 195 kr** (ord. pris 220 kr)

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



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



☎ 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

Resor

På sidan 36 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

Höst/vinter 2025

Lördag 11 oktober kl 15.00

Johann Strauss d.y. 200 år

Dirigent: Glenn Mossop

Sångsolist: Anna Streijffert

Lördag 2 oktober kl 15.00

Svensk musik från A till Ö

Dirigent: Duk-Kyung Chang

Lördag 31 januari kl 15.00

Pärlor från Järfälla symfonin

Dirigent:

Michael Lagerström

Solister från Järfälla
symfoniorkester

Plats: Järfälla kulturscen

www.jarfallasymfoni.org

Äntligen ett party för oss 50-plussare

Fira lillördag med DJ Clabbe och DJ Monica, gamla goda discohits och drag under galoscherna. Premiär i september – både för Glory 50+ Disco-onsdagar och våra Big Band-söndagar. Kom och dansa! **Boka på Vikingline.se/senior**

23 timmars kryssning med Viking Glory

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

718:-

Pris ex per person vid 8 personer,
(ord pris 1 068:-).



Clabbe – Sveriges rappaste tunga, still going strong!



Monica – landets första kvinnliga DJ.

**Premiär i
september**



Viking Glory är flottans nyaste fartyg. Avgår från Stockholm kl 20.00 och är åter dagen efter kl 18.55.



Swing it! Söndagar med storbandsfräs till havs.

Glory
VIKING LINE
Östersjöns mest prisvärda resor

Julmarknad på Taxinge Slott och julbord på Enskede Vårdshus – 23 november

Resan inleds med besök på Taxinge Slotts julmarknad, en av Sveriges största julmarknader. Här finns cirka 130 av landets bästa hantverkare. Botanisera bland deras produkter och lös julkappsbestyren på en och samma dag. Oavsett vilken typ av slöjd och hantverk du är intresserad av, får du ditt lystmäte.

På julmarknaden hittar du också julbordets alla delikatesser från utvalda mat-hantverkare. Blir du fikasugen kan du inte vara på ett bättre ställe än på Taxinge Slotts julmarknad. Att slottet kallas för ”kakslottet” är inte en slump.

Efter vårt besök på Taxinge Slotts julmarknad beger vi oss kl. 13.45 till Enskede Vårdshus, där vi kl. 15.00 inleder med en värmande kopp glögg i vinterträdgården. Därefter väntar ett klassiskt uppdukad julbord med allt från ett stort utbud av sill, lax och charkuterier till alla de klassiska varmrätterna med köttbullar, revbensspjäll, Janssons frestelse mm. Det dukas också upp en vegetarisk buffé med både varma och kalla rätter. Måltiden rundas av med en välsmakande ostbuffé och ett rikligt dessertbord. Kl. 17.15 är det dags för avfärd mot Järfälla.

Tid: söndag 23 november

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 09.30 och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 09.45. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan.

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

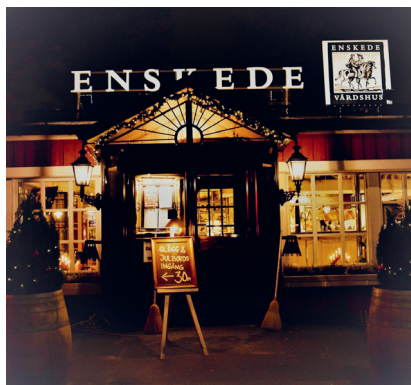
Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20

Sista anmälningdag: måndag 6 oktober. Min. 30, max. 40 deltagare.

Pris: 1 195 kr. I priset ingår bussresa, inträde till Taxinge Slotts julmarknad och julbord på Enskede Vårdshus.

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

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



Julbord på Cinderella och julmarknad i Helsingfors 30 november – 2 december

Vi åker med Cinderella till Helsingfors med avresetid kl. 16.30. Kl. 17.00 äter vi en tvårätters säsongsmeny inkl. vinpaket i à la carte-restaurangen. Framme i Helsingfors väntar en buss för sightseeing, som sedan släpper av oss på Tomasmarknaden vid Salutorget. Detta är det äldsta och största jultorget som ordnas utomhus i Helsingfors, med hundratusentals besökare.

Hemresa 1 december, båten avgår kl. 17.15 från Helsingfors. Kl. 17.30 äter vi julbord.

Tid: söndag 30 november– tisdag 2 december

Buss: hämtar och lämnar i Kallhäll, bakom busstationen kl. 14.30, och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15 minuters-parkeringen, kl. 14.40. Vi är tillbaka i Järfälla tisdag 2 december ca kl. 11.30. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan.

Samordnare: Rose-Marie Pernemark 073-402 26 66

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20 så fort som möjligt eftersom tillgången till enkelhytter är begränsad.

Sista anmälningdag: måndag 13 oktober. 35-40 deltagare.

Pris: 2 790 kr del i utsides dubbelhytt, 3 430 kr i utsides enkelhytt, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Vikingline" samt vilka personer betalningen avser.

I priset ingår buss Järfälla – Stadsgårdsterminalen t/r, båtresa och hytt utsides, tvårätters säsongsmeny, middag i Seaview inkl. restaurangens vinpaket, julbord i The Buffet inkl. öl, vin, läsk och kaffe. Frukost i The Buffet t/r. Guidad stadsrundtur och julmarknad.

Sista betalningsdag: måndag 20 oktober.

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



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**

Gascia Art & Design

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



5 % rabatt
vid ett köptillfälle
Gäller t.o.m. 250930

Hemköp

Jakobsbergs Centrum
Öppettider
Måndag – Söndag
08.00 – 22.00

SV Riddarholmskyrkan

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

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 23 17 69–1, med notering ”Riddarholmskyrkan”.

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

Sista betalningsdag: onsdag 20 augusti.

Några få platser
återstår

Förbifart Stockholm

E4 Förbifart Stockholm binder ihop norra och södra Stockholm och skapar möjligheter för fortsatt utveckling i en växande region. Den nya sträckningen av E4:an blir 21 km lång, varav 18 km går i tunnel.

Idag går resan mellan Häggvik i norr och Kungens kurva i söder via den hårt trafikerade Essingeleden. Du har säkert, liksom de flesta som passerar eller reser inom Stockholm, fått känna på långa och tålamodsprövande köer. Men nu skådar vi ljuset i tunneln! År 2030 räknar man med att öppna hela nya E4 förbi Stockholm för trafik. När det sker avlastas inte bara Essingeleden, utan även innerstan, och resan blir enklare och snabbare oavsett om du väljer att åka bil eller kollektivt.

Följ med och titta på Trafikverkets utställning så får du veta mer.

Tid: måndag 20 oktober kl. 9.30-11.30 eller kl. 13.00-15.00. Eftersom jag tror att detta kommer att intressera många, har jag bokat in två tider. När den första gruppen är full, fyller vi på i eftermiddagsgruppen.

Plats: Trafikverket, Vasagatan 12 D, Sundbyberg.



Foto: Pixaby, Ben Kerckx.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningsdag: måndag 29 september.

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

Resväg: Pendeltåg till Sundbybergs station. I gångtunneln följer du skyltning till tvärbanan och kommer då upp på Landsvägen. Följ den förbi torget så kommer du till Vasagatan. Samling utanför porten Vasagatan 12 D. Det tar ca 10 min att gå från stationen.

Sista betalningsdag: fredag 10 oktober.

Kungliga Väntsalen



Foto: Open House, Peter Phillips.

Att få besöka den Kungliga Väntsalen på Stockholm Central är verkligen en förmån. Den har funnits sedan 1904 och är en dold, hemlig värld.

Vi får se hur de kungliga väntade på tågen förr i tiden, vackert och stilfullt. Vår guide berättar om möbler, utsmyckning och mycket annat.

Tid: onsdag 19 november kl. 14.15, vi träffas kl. 14.00

Plats: Centralplan till vänster, port nr 7.

Samordnare: Majmo Christiansson 070-366 96 98

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

Sista anmälningsdag: fredag 31 oktober. Max 20 deltagare.

Pris: 75 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Väntsalen". Hela summan kommer sedan att skickas till Stadsmissionen, enligt Jernhusens önskemål.

Resväg: Pendeltåg till City och en kort promenad därefter.

Sista betalningsdag: måndag 10 november.



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

Teater, musik och film - inga aktiviteter för närvarande.

Handelsbanken

Veddestabron 10, plan 5
08-584 105 30
jarfalla@handelsbanken.se

Dags att se över dina placeringar



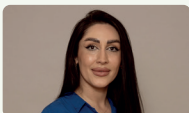
Daniel Eriksson
Private Banker



Caroline Sandborg
Förmögenhetsrådgivare



Talin Toma
Privatrådgivare



Berivan Jumaa
Privatrådgivare



Cecilia Svensson
Privatrådgivare

Välkommen
att boka tid hos
någon av oss.

Vi söker förnyat förtroende Låt kyrkan vara kyrka

Rösta på Borgerlig Kristen Samverkan i kyrkovalet (BKS) – vi är en ny nomineringsgrupp genom en sammanläggning av Borgerligt Alternativ och Kristdemokrater i Svenska kyrkan.

Vi ska slå vakt om kristendomen och kulturarvet.

Vi ska samarbeta i ekumeniska organisationer och ha ett starkt engagemang i världsvida kyrkan.

- Kyrkans egendomar och kyrkans syn på mänskliga värden ska bevaras och förstärkas.
- Järfälla församling ska stödja den enskilda människan, familjer och föräldrar samt de äldre.
- Församlingen ska nära samverka med skolan och kommunen, olika organisationer och näringslivet.
- Verksamheten ska bedrivas med låg kyrkoavgift.

Förra valet var vi nominerade från Borgerligt Alternativ, Fria liberaler i Svenska Kyrkan Fisk i Järfälla och Kristdemokrater i Svenska Kyrkan. Nu är vi tillsammans den nya nomineringsgruppen Borgerlig Kristen Samverkan i Järfälla.

Björn
Falkeblad



Borgerlig Kristen Samverkan är partipolitiskt obunden, rikstäckande och ställer upp i valen på alla nivåer: kyrkofullmäktige, stiftsfullmäktige och kyrkomötet. Borgerlig Kristen Samverkan representerar dig med borgerliga värderingar i Svenska kyrkan.

<https://borgerligkristensamverkan.se/>

**Borgerlig
Kristen
Samverkan**

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@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

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 med bröd. Avgiften betalas på plats, med Swish eller kontant.

17 september – Dag Palm

Dag Palm är Järfällas egen visartist. Han kommer under ca en timme att underhålla oss med en blandning av Evert Taube, Olle Adolphson och egna visor.

15 oktober – Happy Jazz med Soft Jazz Quartet

Kom och lyssna på den mycket duktiga 4-mannaorkestern under ledning av vår medlem Per Norlén. Programmet heter ”Musikpärlor från filmens värld i jazzton”. Det blir troligen en riktig vitamininjektion.

12 november – Lempan

Det blir musikunderhållning med trubaduren som kallas ”Lempan”, men som heter Lennart Anér och bor i Bromma. Han framför blandad musik med allt från svenska visor till 1950- och 60-talsmusik och pratar däremellan.

– Gynna våra annonsörer! –

Viksjo

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 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 ”Tomtebobarnen” känner vi till. Men hur var hennes eget liv? Ing-Mari Eriksson berättar på sitt livfulla sätt.

6 oktober - Stockholm på trekvart

Journalisten Eva-Karin Gyllenberg ger oss en timme om konst och konstigheter i Stockholm. Hon är mycket kunnig, underhållande och humoristisk.

3 november – Bellman, vi kan dig aldrig glömma

William Sundman Sääf, tonsättare, vissångare och Bellmantolkare, sjunger Carl Michael Bellman på sitt unika vis.

24 november – Adventsjazz

Soft Jazz Quartet återkommer traditionsenligt med svängiga toner i novembermörkret. Per Norlén saxofon, Hans von Eichwald piano, Lars Numan kontrabas samt Hans Lindskog trummor. Observera att detta är ett helt annat program än det bandet framför i Kallhäll 15 oktober.



JÄRFÄLLA MUSIKKÅR

Dirigent Åke Hedbom

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

26/10 Höstkoncert med artist(er) på Järfälla Kulturscen kl 15.00

30/11 Adventskoncert med barnkör på Järfälla Kulturscen kl 15.00

Järfälla Musikkår med stöd av Järfälla Kommun

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 stamiskonto
- Gäller ej köp av spel, tobak, lotter eller receptfritt
- Rabatten går ej att kombinera med andra kron- och %-rabatter
- Rabatten gäller endast vid ett köp tillfälle per vecka

Varmt välkommen till oss!

Bernt med personal

VI HAR ÖPPET ALLA DAGAR

6-23

BARKARBYSTADEN

MAXI

ICA STORMARKNAD

Vardagslunch kl. 12.45

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

- ❖ 23 september Viksjö Golfklubb
- ❖ 22 oktober ICANDERS, Barkabystaden
- ❖ 17 november Kallhälls restaurang, Kallhäll centrum
- ❖ 16 december La Gondola, Viksjö centrum

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föranmälan!

Träffar på Bolinder Strands Krog, onsdagar kl. 16.00

Här kan vi äta en god måltid tillsammans till nedsatt pris. 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. Vid fint väder kan vi sitta ute och äta.

- ❖ 24 september
- ❖ 15 oktober
- ❖ 5 november
- ❖ 26 november
- ❖ 17 december

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föranmälan.



Foto: Lars-Erik Larsson.

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 vid ankomst, 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 – 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. Avamälan samma dag som aktiviteten äger rum görs tillsamordnaren. Ingen avgift, men är du anmäld och inte kommer utan att ha avbokat dig, utgår en avgift på 100 kr.

60-talsnostalgi – musikquiz

Höstens quiz med Sören och Mats kommer att ha temat 60-talsnostalgi. För visst blir vi nostalgiska när vi tänker tillbaka på 60-talet. Framtidsoptimism, Beatles, månlandning, högertrafikens införande, flower power, mm. Det blir nya frågor och musik kopplat till detta breda ämne. Ett glas vin eller öl serveras tillsammans med enklare tilltugg, alkoholfritt alternativ finns. Mer att dricka finns också till försäljning.

Tid: onsdag 8 oktober kl. 18.00. Insläpp från kl. 17.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Monica Sabel, 070-580 31 35 och Ingegerd Beckman, 076-111 35 80

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

Sista anmälningdag: måndag 22 september. Min. 15 och max. 32 deltagare.

Pris: 225 kronor, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på

Pg 23 17 69-1 med notering "60-talsnostalgi".

Sista betalningsdag: måndag 29 september.



Foto: IKEA's glögg 2005. B-L Morell.

Glöggprovning

Liten försmak av jul. Välkommen till vår glöggprovning! Du får prova tre sorter med olika karaktär. Nyfiken på vad det kan vara? Kom och smaka! Men först får du njuta av en julsinkesmörgås, till den serverar vi alkoholfri öl och bubbelvatten.

Tid: torsdag 4 december, kl 16.00 –18.00.

Insläpp från kl. 15.45

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24

Samordnare: Monica Juvas 073-759 14 86
och Yvonne Gustavsson 073-064 01 21

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

Sista anmälningdag: fredag 14 november. Max. 24 deltagare.

Pris: 150 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 notering "Försmak"

Sista betalningsdag: fredag 28 november.



Foto: B-L Morell.

Gubbarna bjuder till

Välkommen till ”höstens höjdpunkt” då vi serverar en smakrik fläskköttgryta med potatis och sallad samt måltidsdryck (vin och öl kan köpas till). Till kaffet bjuder vi på en mjuk kaka med tillbehör.

Tid: lördag 15 november kl. 13.00. OBS! Tiden.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Lars-Erik Högquist, 070-563 77 95.

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

Sista anmälningsdag: onsdag 5 november. Min. 20 och max. 32 deltagare.

Pris: 130 kr, som efter anmälan och om plats erhålls.

its, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Gubbarna".

Sista betalningsdag: måndag 10 november

Kurser i mobilhantering

För dig som vill veta lite mer vad man kan använda mobiltelefonen eller surfplattan till, erbjuder SPF Seniorerna i Järfälla ett antal kurstillfällen under hösten 2025. Det kommer att finnas hjälp att få med mobiltelefon eller surfplatta, så att man kan ta del av dessa nymodigheter.

För att få någon behållning av dessa kurser gäller att deltagarna har grundkunskaper samt tillräckligt modern utrustning. Mobiltelefonen eller surfplattan får inte vara äldre än sex år.

Mobiltelefonen eller surfplattan ska vara av typen Apple eller Android. Viktigt är att ha koll på användar-ID och lösenord för Apple-ID och Google-konto.

Exempel på innehåll:

- ◆ Hur ska man känna sig och agera säkert på nätet?
- ◆ Vikten av att skapa en kontaktlista så att man vet vem som ringer.
- ◆ Hur skickar man SMS?
- ◆ Hur ser man landsnummer?
- ◆ Hur skapar man grupper – Messenger – WhatsApp – m.fl.
- ◆ Hur betalar man via nätet och bestämmer betaldatum?



- ◆ Mobilt Bank-ID.
- ◆ Parkerings-appar.
- ◆ Hur sorterar man i nyhetsflödet?
- ◆ Nyfiken på AI?

Innehållet är inte hugget i sten utan vi kommer att anpassa innehållet till deltagarnas önskemål så gott det går.

Tid: fredagar 19 september, 26 september, 3 oktober och 17 oktober, kl. 12.30-15.30.

OBS! Alla kursdagarna kommer att ha samma upplägg.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Sten Pernemark, 070-357 51 04

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

Sista anmälningdag: en vecka före kurstillfälle. Max. 6 deltagare per tillfälle.

Pris: 50 kr per person och tillfälle, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Digital”. Kaffe ingår!

Sista betalningsdag: Senast samma dag som kurstillfället.



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



SV 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?

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? 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: 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

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

Tisdagar kl. 13.00–17.00: spelledare Anita Strandfelt, 070-241 98 92 och 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, betalas vid speltillfället.

Gäst med spelpartner är välkomna under begränsad period.

Medlemskap i SPF är givetvis ett villkor.

Höstavslutning kommer att äga rum i mitten av december. Tid och plats meddelas senare.

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

Kontakta gärna Tony vid frågor eller synpunkter.

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

Höstterminens vandringar **börjar fredag 19 september** och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan ”Friskvård/Vandringar” senast från måndag 15 september.

OBS! Du behöver inte föranmäla dig till dessa vandringar, du infinnet 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.



Gåfotboll

I folkhälsoveckan testade vi gåfotboll med IFK Viksjö, under ledning av Claes och Barbro från klubben, vi var 10 deltagare. I början på juni körde vi igen, den här gången i närvaro av TV4, nu var vi några fler deltagare. Alla var överens om att detta var väldigt roligt. Vi var givetvis mixade lag! Bägge lagen vann!

Önskar man fortsätta gäller följande: Träning tisdag och torsdag kl. 10.00-12.00 med efterföljande fika. Man har prova på-omgång. Aktiviteten pågår hela året, dock inomhus det mörka halvåret.

Medlemsavgift 300 kr/person, familj 2 personer 400kr/år samt deltagaravgift 1 230 kr/år.



Handarbetsträffar

Tid: torsdagar kl. 12.30 – 15.00.

Datum: 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@spfseniorenarfalla.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 tisdag kl. 10.00–11.45 i vår lokal på Aspnäsvägen 24. 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

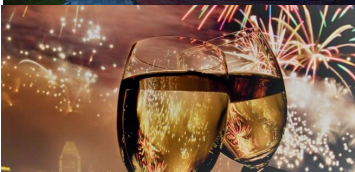
Någon som orkar ta i lite, för inte bara stenarna, utan också mattorna väger lite. Du kanske hittar en ny sport på köpet!!

Kom och prova vet jag!

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



Uppge kod
SPF
vid bokning



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Madeira - Atlantens smaragd - NYHET!

Madeira bjuder in till natursköna utflykter, madeiravin, pittoreska byar, storslagna trädgårdar och levadavandring. Alla måltider och dryck ingår på vårt hotell, beläget vid havet i utkanten av Funchal.

SPF PRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr **22/11, 8 dgr**

Selma Spa & julmarknad på Mårbacka

Ett fullspäckat äventyr med besök på Mårbacka julmarknad och skön avkoppling på Selma Spa. Förutom goda måltider njuter vi av Lars Lerins konst och imponeras av Alfred Nobels uppfinningar på Björkborn.

SPF PRIS: 8 950 kr ord. pris 9 250 kr **30/10, 3 dgr**

Nyår i Oslo med Trollflöjten & Munchmuseet

Fira in det nya året med Mozarts opera Trollflöjten, trevligt nyårsfirande, guidad rundtur med besök i Vigelandsparken och en audioguidning på Munchmuseet. Vi åker tåg och bor mycket bra och centralt i Oslo.

SPF PRIS: 11 450 kr ord. pris 11 950 kr **30/12, 3 dgr**

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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 studiecirkeln's 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 Höggvist, 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.

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.



Vem är Alva Sundström?

Alva är född i Nordingrå, Höga Kusten, som medlem i en syskonskara med fyra äldre bröder och en yngre syster. Hon flyttade hemifrån redan vid 14 års ålder för att jobba och hade tidigt en dröm om att få emigrera till Amerika, inspirerad av en farbror som kommit hem därifrån och berättat hur sagolikt där var. Tanken var att utbilda sig till sjuksköterska och arbeta sig över till USA på M/S Gripsholm.

Efter arbete i familj i Härnösand jobbade hon en tid på Sigtunastiftelsens Humanistiska Läroverk med städning och servering. Vid ett tillfälle var prinsessan Sibylla där, det var inför prinsens skolgång.

Alva började läsa på Folkhögskola för att förbereda sig för sjuksköterskeskolan och blev efter provelevsarbete på Betaniastiftelsens Sjukhus antagen som sjuksköterskeelev där och utexaminerades 1967. Hon var också ordförande för elevkåren där. Med tre nya erbjudanden valde hon ändå att stanna kvar på S:t Erik, där hon gått sin specialistutbildning.

1969 gifte sig Alva och Per och flyttade till USA där Per fått jobb. Att gå hemma var inte något som passade Alva så hon sökte och fick volontärjobb på ett privatsjukhus, vilket var mycket lärorikt. Efter ett år flyttade de hem till Järfälla där deras två barn föddes. I tre omgångar gick flytten till USA. I perioderna hemma i Sverige hade Alva en chefstjänst på S:t Eriks sjukhus.

Väl hemma i Sverige igen gick Alva en utbildning på SIHUS (Statens Institut för Högre Utbildning av Sjuksköterskor) för att kunna jobba med ledarskap och utbildning för sjuksköterskor och läkare på olika sjukhus.

Den sista anställningen hade hon på Karolinska Sjukhusets stabsavdelning, där hon jobbade med ett omfattande chefsutvecklingsprogram.

1990 startade Alva eget företag där hon i egenskap av organisationskonsult huvudsakligen arbetade med chefer inom sjukvården. Hon började också läsa olika ämnen på halvfart på Universitetet och gick en tuff men givande utbildning på Gestaltakademin.

Alva gick med i SPF 2005, och var ordförande under åren 2010-2012. Under många år anordnade hon många fester, fick igång en mycket aktiv square dance-grupp och startade också rastfadderverksamheten i skolorna.

Hon är medlem i Rotary och var även president där i två år. Fritidsintressena har varit golf, lägenheten i Spanien, fritidshuset i Bollnäs samt att sjunga i kör. Nytt intresse är att få jobba med applikationer, dvs textilt handarbete.



Foto: Per Sundström.

Text: Maj-Liz Nilsson

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 anmälningssdag:

■ Måndag 8 september kl. 09.30 – 11.30

tar vi emot anmälningar via e-post och telefon.

Inga personliga besök.

Anmälan

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

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. **Specifera 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.
- 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.

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, Kallhäll, Barkarby och Viksjö.

Du når samtliga bibliotek via 08-580 296 78 eller via bokenkommer@jarfalla.se
Mer information om tjänsten finns på hemsidan
<https://bibliotek.jarfalla.se/-/boken-kommer>.

Kontaktuppgifter till de individuella biblioteken finns på hemsidan:
<https://bibliotek.jarfalla.se/web/arena#/>.

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.

Sommarbilder

28 juni– 2 juli Blekinge och Öland



På Öland kan du äta Lufsa. En del säger att det är som raggmunk och en del som dekonstruerad kroppkaka.

I marinens Kronohäkte satt världsmästaren Ingemar Johansson p.g.a. ”uppstuddsighet”.

Skurkvarnen i Jordhamn på Öland användes till att slipa byggsten av kalkstenen.

Kungen var inte hemma men vi passade på att ta en promenad i trädgården.

Foto: Britt-Marie Edvinsson och Jan Nilsson.



Den 29 juli hade Britt-Marie Edvinsson samordnat en heldagstur till Dalarö. Intresset för resan blev så stort så en extrainsatta resa blev dagen därpå – 30 juli.

Foto: Britt-Marie Edvinsson och Maj-Liz Nilsson.



Med hot om bläst och skyfall så regnade det inte på hela dagen. Däremot blåsten, den ordnade om damernas frisyrrer. Dalarö Tullhus från 1778. I kyrkan, från 1652 , finns en vacker predikstol med ett vackert intarsia.





*6 augusti fick Lennart Backman med sig 27 hungriga pensionärer på Bolinders krog.
Foto: Bosse Lastell.*



SPF:s nya fotbollslag, kallad än så länge till Superseniörerna. Foto: Per Hedenström

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@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	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

Nästa utgåva av JärfällaSENIOREN (JS 4/2025)

Manus ska omfatta tiden fram

t.o.m. **februari 2026** och skickas till: redaktionen@spfseniornajarfalla.se
senast **torsdag 16 oktober** kl. 15.00.

Ange "MANUS JS 4/2025 + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 46/2025

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.

September

8	Månadsträff Elsa Beskow	24
9	Riddarholmskyrkan	19
16	Jubileumsfest – Se JS 2	
17	Månadsträff Dag Palm	23
19	Kurs i mobilhantering	28
23	Vardagslunch Viksjö golfklubb	26
24	Trivsamt träff Bolinders krog	26
25	Pubafton med musikquiz	26
26	Kurs i mobilhantering	28

Oktober

3	Kurs i mobilhantering	28
6	Månadsträff Stockholm på trekvart	24
8	60-tals nostalgiquiz	27
15	Månadsträff Happy Jazz	23
15	Trivsamt träff Bolinders krog	26
17	Kurs i mobilhantering	28
18	Happy Jazz med Mississippi Seven – Se JS 2	
20	Förbifart Stockholm	19
22	Vardagslunch ICANDERS	26
30	Pubafton med musikquiz	26
31	Kungliga väntsalen	20

November

3	Månadsträff Bellman – vi kan aldrig dig glömma	24
5	Trivsamt träff Bolinders krog	26
12	Månadsträff musikunderhållning Lempan	23
15	Gubbarna bjuder till	28
17	Vardagslunch Kallhalls restaurang	26
23	Julmarknad Taxinge slott och julbord Enskede Vårdshus	16
24	Månadsträff Adventsjazz	24
26	Trivsamt träff Bolinders krog	26
27	Pub med musikquiz	26
30-2 dec	Julbord Cinderella & julmarknad i Helsingfors	17

December

4	Glöggprovning	27
16	Vardagslunch La Gondola	26
17	Trivsamt träff Bolinders krog	26



Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på 36

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37