

Järfälla SENIORER

Nr 4 november 2025

Blomsterprakt i Holland sid 15

Småländska Glasriket sid 18

Konserthuset sid 21

Vem är Gerhild Kullberg sid 32

Årsmöte 25 februari

Dagordning sid 4

Innehåll

Ledare	3
Årsmöte	4
En fortsatt aktiv förening	5
Aktuellt från KPR	6
Extern information.	7
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	8
Aktiviteter SPF – att tänka på	11
 Resor	12
 Studiebesök	21
 Månadsträffar	22
 Trivsamma träffar.	25
 Friskvård.	28
 Studiecirklar	31
Porträtt	32
Föreningsexpeditionen	34
Anmälan – Återbud – Avanmälan	34
Förmåner	35
Försäkringar	36
Kontaktuppgifter	39
Program 2025–2026	40

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol



JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i



Ansvarig utgivare: Katarina Wicksell. Redaktör: Bo Kilman
Foto omslag: Dalkarlssjön, Gun-Britt Forsell. Layout: B-L Morell
Tryckeri: Åtta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.

Årets bokslut

Sommaren vände snabbt till höst, men en varm och färggrann sådan, så länge det varar.

Nu är vi igång igen. Vi har värvat nya medlemmar på ICA Viksjö med gott resultat och med många trevliga möten och samtal. Vi ska också bistå distriktet på Seniorfestivalen i Älvsjö. Apropå värvning, förbundet har en pågående tävling till årets slut, där du som värvar nya medlemmar får en Sverigelott och deltar i en utlottning av en plats på en hälsoresa till Cypern, som äger rum under våren 2026.

Ingen har väl undgått att förbundet valde en ny ordförande på kongressen i juni, Maria Larsson heter hon och har bland annat varit äldreminister i en tidigare borgerlig regering. Jag tycker att hon tagit över efter Eva Eriksson på ett utmärkt sätt, hon har hörts och synts mycket i många sammanhang och jobbar för vårt bästa gentemot regering och riksdag.

På kommunal nivå jobbar vi på så gott vi kan tillsammans med övriga seniora föreningar. Vi har till slut lyckats få till stånd ett separat möte med politiker i Kommunala Pensionärsrådet för att få ett effektivare råd med mer fokus på våra frågor. Vi får anledning att återkomma i ärendet.

Att värva nya medlemmar och jobba med politisk påverkan är två väldigt viktiga delar av vår verksamhet. Utöver detta ägnar vi också mycket tid och energi åt att ordna fysiska aktiviteter, trevliga träffar, möten med föredrag och underhållning, resor och intressanta besök.

Som vanligt är denna utgåva av JärfällaSENIOREN välmatad med aktiviteter att ägna sig åt, läs och begrunda, pricka sen för och anmäl dig för att försäkra dig om plats. Först till kvarn ... Glöm heller inte att hålla er informerade via vår alltid uppdaterade hemsida. Följ oss även på vår Facebooksida.

Eftersom detta är sista utgåvan för året vill jag passa på att önska en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År. Ta hand om er och varandra så ses vi därute!

Väl mött!
Per Hedenström
Ordförande



Foto: Lars-Erik Larsson

Årsmöte i SPF Seniorerna Järfälla 2026

Onsdag 25 februari 2026 kl. 13.30 i Jakobsbergskyrkan,
Kvarnplan 20, Jakobsberg. Portarna öppnas kl. 13.10.

Föranmälan till expeditionen exp@spfseniorernajarfalla.se
eller 08-580 274 20 senast onsdag 11 februari 2026.

Dagordning

Årsmötet öppnas

1. Val av mötesfunktionärer: ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning
5. Styrelsens verksamhetsberättelse för 2025
6. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning)
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultat- och balansräkning
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Behandling av verksamhetsplan 2026 inklusive budget/budgetramar 2026
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Fastställande av arvoden och ev. ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av inkomna motioner
14. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- och förbundsstyrelse
15. Fastställande av antal ombud och ersättare till nästkommande stämma/kongress
16. Fastställande av antal styrelseledamöter
17. Val av ordförande
18. Val av övriga styrelseledamöter
19. Val av revisor och ersättare
20. Nominering av ledamöter och ersättare till Kommunala Pensionärsrådet – KPR samt regionala Pensionärsrådet
21. Fastställande av antal ledamöter i valberedningen
22. Val av valberedningens ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
23. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordningen
24. Avslutning

Årsberättelse för verksamhetsåret 2025 och övriga årsmöteshandlingar kan hämtas på föreningsexpeditionen måndagar kl. 9.30-11.30 fr.o.m. 9 februari 2026 eller på hemsidan.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor innan årsmötet.

Välkommen
Styrelsen

En fortsatt aktiv förening?

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

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

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

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

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



Foto: Pexels,
Andrea Piacquadio



☎ 073-749 02 77

📍 Vibblabyvägen 34, 177 64 Järfälla

Rapport från KPR-gruppen oktober 2025

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Septembers KPR började med att socialdirektör David Gyllenstråle informerade om varför och hur kommunen tänkte när den polisanmälde tre hemtjänstutförare, säger upp övriga utförare och avbryter den påbörjade upphandlingen. Vi fick ingen ny information förutom det som redan kommunicerats via pressen. Hoppas nu bara att kommunen kan rekrytera ca 120 nya medarbetare för att täcka behovet av mer personal när man får ca 700 fler att förse med hemtjänst. Man försäkrar att det nya arbetssätt som man påbörjat i Kallhäll kommer att kunna fortsätta i flera kommuner.

Vi fick en presentation av arbetet med förbättrade vårdövergångar, exempelvis från geriatriken på Jakobsbergs sjukhus till hemtjänst i hemmet. Mycket handlar om förståelse för varandra i olika professioners arbetssätt. Ett annat identifierat problemområde är information till den det berör, anhöriga och hemtjänsten.

Effekten av regelbundna utbildningstillfällen förväntas ge:

- ökad förståelse för system och varandras uppdrag
- bättre förutsättningar att ge samstämmig och korrekt information till den enskilde och anhöriga
- tillit och trygghet hos den enskilde och anhöriga

Patientinformation handlar om:

- patient/anhörig får korrekt info om planering och kontaktvägar redan vid hemgång
- ökad förståelse om systemets aktörer möjliggör delaktighet
- mindre frustration för patient/anhörig med rätt info och koordinerade insatser
- medarbetare får en helhetsbild och kan ge samstämmig info till patienten när frågor uppstår

En testperiod avslutas i november 2025 och då sker uppföljning, utvärdering och eventuella justeringar. Ett i vårt tycke behövligt och lovande projekt som vi hoppas blir framtida rutin.

Socialförvaltningen informerade om ett digitalt enkätverktyg man tänker pröva med en utvald grupp hemtjänstbrukare.

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

Årets sista träffar har vi torsdag 20 november i Viksjö kyrka och måndag 24 november på seniorträffen i Kallhäll. Mötena är kl. 13.30 – längst 15.00. Det blir nya träffar nästa år:

Kallhäll 12 januari, 16 februari, 16 mars, 13 april och 18 maj.

Viksjö 15 januari, 19 februari, 19 mars, 16 april och 21 maj.

Vi ordnar även trivselträffar.

Du som har en närstående att stötta, bli medlem i Järfälla Anhörigförening. Avgiften är endast 50 kr/år. Har du några frågor gällande verksamheten, kontakta gärna någon i styrelsen:

Lennart Backman, ordförande	073-669 22 53
Anette Borg, vice ordförande	070-782 92 99
Ann-Britt Elstorp, ekonomi	073-760 52 11
Monica Nykvist, sekreterare	073-949 77 43
Ulla Rondahl	073-985 76 72

Handelsbanken

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

Är dina pengar rätt placerade?

Hos oss på Handelsbanken i Järfälla kan du alltid känna dig omhändertagen och trygg. Vi lyssnar och fångar upp vad som styr och påverkar din ekonomi, och svarar på alla dina frågor. Med långsiktighet, stabilitet och kvalitet som ledord kan vi erbjuda dig lösningar som står sig över tiden och i konkurrensen. Varmt välkommen!



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, tex 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 bankID 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, halksäkra 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.

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



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

Gassa Art & Design

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@spfseniorernajarfala.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.



Uppge kod
SPF
vid bokning

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Madeira - Atlantens smaragd - **EXTRA AVGÅNG!**

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: 18 950 kr ord. pris 19 450 kr **14/3, 8 dgr**

Jokkmokk vintermarknad

Följ med på en resa för alla sinnen till det magiska landet ovan Polcirkeln. Vi besöker både ishotellet och Sveriges äldsta handelsplats, vintermarknaden i Jokkmokk och träffar även den samiska renskötaren Helena Lånta.

SPF PRIS: 15 200 kr ord. pris 15 500 kr **6/2, 3 dgr**

Blomsterparaden Holland

Möt våren och blomsterprakten i Amsterdam. I Haarlem njuter vi av blomsterparaden från Noordwijk. Vi besöker blomsterfesten i Keukenhof, åker på en kanaltur och upptäcker Amsterdams pärlor.

SPF PRIS: 18 950 kr ord. pris 19 450 kr **16/4, 4 dgr**

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor

På sidan 34 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 Försäkringsskassan 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.



Följ oss på Facebook
SPF Senioreerna Järfälla

Minimi Medicinsk fotvård

tel: 070-847 28 90

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

Vi finns på Kvarnplan 1, Jakobsberg.

Erbjudande: Gratis tånagellackning vid fotvård!

Varmt välkomna!

Elisabeth Karlsson, Dipl.Fotterapeut



Tumba bruk och Häringe slott 12 februari

På den här dagsresan besöker vi först Tumba Bruk, där vi serveras kaffe och smörgås innan vi får en guidad visning av utställningen ”den svenska sedelhistorien”. Därefter får vi tid för att på egen hand se resten av museet.

De första banksedlarna i världen gavs ut i Sverige redan på 1660-talet, men snart började falska sedlar cirkulera och ”Riksens Ständers Bank”, numera Riksbanken, bestämde att man skulle starta tillverkning av eget sedelpapper. År 1755 startar ett svenskt pappersbruk för sedelpapper. Vi blir guidade genom utställningen Sedlarnas historia, från världens första banksedlar fram till dagens sedlar. Vi får veta hur de ändrat form och färg i takt med att tryckeritekniken och säkerhetsdetaljerna utvecklats.

Nästa stopp är Häringe Slott i Västerhaninge, där vi äter lunch och får en guidad visning. Slottet ligger på en plats med anor från vikingatiden. Nuvarande slottsbyggnad i sten byggdes 1657 av greve Gustav Horn. Genom åren har det ägts av flera kända personer, bland annat Gustav Vasa, Torsten Kreuger och Axel Wenner-Gren. Slottet moderniserades, tömdes och återställdes till sin forna glans av Olle Hartwig i slutet på förra seklet. Slottet är senast känt från TV4-programmet Förrädarna.

Tid: torsdag 12 februari.

Buss: hämtar i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.30 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.40. Meddela önskad upphämtningsplats och eventuella allergier vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningssdag: måndag 12 januari. Min. 30, max. 35 deltagare.

Pris: 1 185 kr. I priset ingår bussresa, kaffe, smörgås, lunch och entréer med guidade visningar”.”

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

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

Obs! Ingen betalning ska göras till SPF Järfälla Pg-konto.

Foto: Häringe slott.



Järnvägsmuséet och Sveriges Fängelsemuseum i Gävle 12 mars

Utforska historien och upplev järnrets evolution genom tiderna. Järnvägsmuseet hyser en imponerande samling av lok och vagnar och erbjuder spännande insikter i industrins betydelse.

Centralt vid slottet finner vi Sveriges Fängelsemuseum med spännande utställningar i två gamla fängelser. Slottshäktet byggdes år 1732. Här låstes människor in i väntan på rättegång och dom. Cellfängelset byggdes år 1847. Här blev fången inlåst ensam i en cell. Tanken var att fången skulle arbeta och få gott om tid att tänka över sitt brott.

Tid: torsdag 12 mars.

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.00 och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.15.

Meddela önskad upphämningsplats samt eventuella allergier vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 9 februari. Min. 35, max. 40 deltagare.

Pris: 1 095 kr. I priset ingår bussresa, 1x kaffe med smörgås, lunch samt entré och guidade visningar på museerna i Gävle.

Resekompaniet förmedlar resan och sänder ut resebevis via mejl med anvisningar om anmälningsavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor. Utförligt program kan hämtas på vår hemsida.

Obs! Fakturaavgift 25 kr tillkommer vid utskick via post.

Obs! Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

Foto: Daniel Bernstål, Järnvägsmuseet och Sveriges fängelsemuseum



Blomsterprakt i Holland 25–30 mars

Följ med till tulpanernas land på en upplevelseresa för alla sinnen, Vi får möta en symfoni av färger och dofter under besöket i blomsterparken Keukenhof. Vi bekantar oss med Amsterdam genom en guidad kanaltur genom de vindlande och trädkantade kanalerna med rikt utsmyckade gavelhus, historiska byggnader och vackra broar. Lär känna Vincent van Gogh och hans konst, samt se världens största panoramamålning i Den Haag.

Dag 1 Vi reser med Ekmanresors buss från Jakobsberg till Göteborg där vi går ombord på Stena Lines färja som tar oss till Kiel.

Dag 2 Från Kiel fortsätter vi till Amsterdam och på kvällen kommer vi fram till Westcord Fashion Hotel där vi bor i tre nätter med halvpension, frukost och middag.

Dag 3 Besöker vi resans höjdpunkt blomsterparken Keukenhof. Vi besöker också Den Haag med museet Panorama Mesdag med den unika panoramamålningen.

Dag 4 Vi börjar dagen med en gemensam båttur genom Amsterdams kanaler. Efter Kanalturen besöker vi Vincent van Goghmuseet.

Dag 5 Efter frukost åker vi genom Holland och Tyskland för att på kvällen ta färjan från Kiel till Göteborg.

Dag 6 Efter sjömansfrukost ombord på Stena Line påbörjar vi färden mot Stockholm och Jakobsberg där vi är framme ca kl. 18.00.

Tid: onsdag 25 mars – måndag 30 mars

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 09.00. Obs! endast upphämtning i Jakobsberg.

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

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Meddela eventuella allergier vid anmälan till expeditionen.

Sista anmälningsdag: måndag 15 december. Min. 10, max. 15 deltagare.

Pris: 17 980 kr i dubbelrum/insideshytt, enkelrum/insideshytt 21 980 kr.

Tillägg för utsides dubbelhytt 500 kr per person t/r, utsides enkelhytt 1,000 kr t/r. Priset inkluderar bussresa, reseledare, Stena Line Göteborg-Kiel t/r, 5 frukostar, 5 middagar, entré till Keukenhof, kanaltur i Amsterdam, entré Panorama Mesdag och Vincent van Goghmuseerna.

Ekman Resor arrangerar resan och sänder ut betalnings- och avbeställningsvillkor samt resebevis. Fullständigt program ser du på vår hemsida.

AI-bild genererad.



SENIORRABATT VARJE MÅNDAG, TISDAG & ONSDAG

5%

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

RABATTEN FINNS LADDAD
PÅ DITT ICA-KORT!



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!

Varmt välkommen!
Tomas med personal

ICA
KVANTUM
VIKSJÖ

Fjärdhundraland – i hjärtat av Mälardalen 17 april

Följ med på en smakrik och inspirerande tur till Fjärdhundralands landsbygd – i hjärtat av Mälardalen. Det här är en plats där lokala producenter, gårdsbutiker, kaféer och hantverkare bjuder in dig att smaka, upptäcka och uppleva med alla sinnen. Varje gård har sin egen historia, ofta med rötter långt tillbaka i tiden.

Vi börjar med att besöka Landsberga Gård, som är en anrik kungsgård med anor från 1200-talet. Här har familjen Sandqvist brukat jorden sedan 1888. Här serveras vårt förmiddagskaffe med smörgås och vi får höra ägarna berätta om gårdens historia och verksamheten idag. Vi har tid att besöka gårdsbutiken där vi finner närproducerade livsmedel och presentartiklar från hela Uppland.

Vidare till Skogsbackens ost – en stor smakupplevelse från en liten skogsbacke. Skogsbackens ostar tillverkas för hand i ett gårdsmejeri utanför Örsundsbro. I sortimentet samsas milda gräddiga färskostar med raffinerade mögelostar och källarlagrade hårdostar med stark personlighet. Förutom ost gör man även smör. Här får vi rundvandring, visning av ostkällaren samt provsmakning. Vår lunch serveras på Salnecke Slottscafé och Bistro.

Efter lunchen besöker vi handelsträdgården Tuna Trädgård. Mycket odlas på plats från frö och stickling. Här finns sommarblommor, kryddor, grönsaksplanter och perenner. Utöver det som odlas fram på plats finns även rosor, klätterväxter, prydnadsträd, prydnadsbuskar, rhododendron, barrväxter, fruktträd och bärbuskar i sortimentet.

Tid: fredag 17 april

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.30 och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.45. Vi är åter i Järfälla ca 16.30. Meddela önskad upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningdag: måndag 16 mars. Min. 30, max. 40 deltagare.

Pris: 895 kr. I priset ingår bussresa, kaffe och smörgås, lunch och besök 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.

Obs! Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

– Gynna våra annonsörer –

Småländska Glasriket 7–8 maj

I de djupa skogarna i Småland finner vi det lilla samhället Kosta, mitt i hjärtat av glasriket. Här har det sedan 1742 skapats vackert glas inne på Kosta Glasbruk, ett av Sveriges äldsta glasbruk. Hyttsill är en gammal umgänges- och mattradition som har sitt ursprung från glasbrukens storhetstid. När dagens arbete var slut kom ugnarna till användning för matlagning och den varma omgivningen kring ugnen blev till en naturlig umgängesplats.

Vid ankomst till Kosta får vi en guidning av Kosta glasbruk & Kosta Art Gallery. Efter guidningen finns det tid för shopping i Kosta Outlet. Vi checkar in på Hotell Kosta Boda Art, hotell i hjärtat av glasriket. På kvällen får vi en unik upplevelse i hyttan! Hyttsillmat består först och främst av insaltad sill tillagad med lök och grädde. Till matbordet hör även isterband, salt fläsk och bakad potatis med kryddsmör. Till kaffet serveras ostkaka, sylt och grädde.

Under tiden vi äter underhåller trubadurer med sång och gamla luffarhistorier. Dag två väntar en guddad rundtur i Wilhelm Mobergs fotspår. Vi besöker några av platserna som vi känner igen ifrån romanerna, filmerna och Kristina från Duvemåla. Vi äter en gemensam lunch innan bussen åker hemåt. Kortare stopp på vägen för möjlighet till fika. Vi är åter i Järfälla ca kl. 17.30

Tid: torsdag 7 maj – fredag 8 maj

Buss: hämtar 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 till expeditionen.

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

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

Sista anmälningdag: måndag 30 mars. Min. 35, max. 40 deltagare.

Pris: 3 395 kr i delat dubbelrum. Enkelrumstillägg 400 kr.

I priset ingår bussresa förmiddagskaffe med smörgås, en natt på Kosta Boda Hotell inkl. frukost, två luncher, , med underhållning, besök enligt program.

Resekompaniet förmedlar resan och sänder ut resebevis via mejl med anvisningar om anmälningssavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor. Utförligt program kan hämtas på vår hemsida.

Obs! Fakturaavgift 25 kr tillkommer vid utskick via post.

Obs! Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.



Foto: Glasrike.se / Lars Nilsson.

Välkommen till havslandet

Samla ihop 8 glada vänner och vinka farväl till fastlandet och njut av kryssningen som har allt – dansband, storband, 50+ disco, bingo, taxfreefynd och skön sparelax. **Boka på Vikingline.se/senior**

Grupperbjudande – res 8 eller fler!

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

759:-

Pris ex per person. Ord pris 1109:-.
Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 tim.

800:-

Pris ex per person. Ord pris 914:-.
Birka Gotland, Stockholm–Mariehamn, 21 tim.



Dubbla dansband i veckorna på Birka Gotland.



Nöjen alla dagar i veckan, med storbands-söndag på Viking Glory som le grand finale.



Jörgen Sjöberg leder tisdagsbingon på Viking Glory.

VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

Bornholm runt 25–28 maj

Följ med oss på vår resa till solskensön Bornholm, denna kontrasternas ö med sina branta klippkuster, blå hav, milslånga sandstränder, fruktbara åkrar, stora skogar och vackra ljunghedar. Här finns små trivsamma städer och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om öns dramatiska historia. Vi åker med Viatours buss med Micke som chaufför. Vi startar tidigt och kör med lämpliga pauser och lunchstopp på egen bekostnad ner till Ystad där vi åker med båten ca 18.30. Färjeöverfarten tar ca 80 min och då har vi möjlighet att fika och handla lite innan ankomsten till Rønne. Vårt hotell Griffen ligger 5 min från färjan i ett naturskönt läge vid en av öns sandstränder.

Dagarna som följer gör vi ena dagen rundtur på norra delen av ön där vi bl.a. besöker borgen Hammershus samt orterna Allinge och Gudhjem. Vi besöker också en av Bornholms fyra rundkyrkor. Nästa dag åker vi på södra delen med bl.a. öns största medeltida kyrka i Åkirkeby, Dueodde som är öns sydligaste udde och mycket mer.

Tid: måndag 25 maj – torsdag 28 maj

Buss: hämtar i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 06.30 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 06.40. Meddela önskad upphämningsplats samt eventuella allergier vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 13 april. Min. 35, max. 40 deltagare.

Pris: 11 485 kr i delat dubbelrum. Enkelrumstillägg 2 445 kr. I priset ingår bussresa, hotellövernattning i vald kategori, inkl. frukost, middagar på hotellet, utflykter och rundturer med "blandinavisktalande" lokalguide enligt program samt entré till Bornholms konstmuseum samt färje- och vägavgifter.



CK:s Resor skickar en bekräftelse i två delar på att resan är beställd, där den ena delen är bokningsavgiften på 20% och den andra är slutbetalningen, som ska vara betald ca 6 veckor före avresa. Utförligt program kan hämtas på vår hemsida.
Obs! Ingen betalning till SPF Järfällas Pg-konto.

*Osterlars Rundkirke
Foto: Sten Pernemark.*

Konserthuset

Konserthuset i Stockholm invigdes 1926 och är ett av Sveriges vackraste exempel på den nyklassicistiska stilen inom arkitektur och design. Konserthuset skapades av arkitekten Ivar Tengbom och smäckades av tidens ledande formgivare och konstnärer, t.ex. Carl Milles, Isaac Grünewald och Carl Malmsten. Ivar Tengboms vision var att bygga ett antikt tempel till musikens ära nära polcirkeln.

Under visningen tar guiden oss runt i Konserthusets vackra foajéer och salar samt berättar om konstskatterna, husets tillkomst och långa historia.

Tid: torsdag 15 januari kl. 11.30 – 12.30.

Plats: Samling vid biljettkontoret i hörnet av Sveavägen/Kungsgatan.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11 och Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08- 58027420.

Sista anmälningdag: torsdag 11 december.

Pris: 140 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 231769-1, med notering ”Konserthuset”.

Resväg: Pendeltåg till Odenplan. Byt till T-banans gröna linje och stig av vid Hötorget.

Sista betalningsdag: torsdag 18 december.

Bellmanhuset

Carl Michael Bellman var 30 år gammal när han flyttade till huset. Här bodde skalden under sin mest produktiva period 1770-1774, och här skrev han merparten av Fredmans Epistlar och Fredmans sånger. En guide och trubadur ger oss en inblick i skaldens tid i huset.

Tid: onsdag 4 februari kl. 10.30–12.00.

Plats: Bellmanhuset, (huset är i tre våningar utan hiss).

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningdag: onsdag 14 januari.

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

Resväg: pendeltåg till Odenplan. Byt till T-bana och åk till station Slussen, utgång Hökens gata. Gå norrut på Götgatan till Urvädersgränd 3.

Sista betalningsdag: onsdag 21 januari.

Månadsträffar i samarbete med

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

Jakobsberg

Vi har inga 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.

21 januari – Sofia Ullman

Sofia Ullman är både artist och låtskrivare. Hon har komponerat över 300 sånger och samarbetat med bl.a. Kenneth Gärdestad och Janne Schaffer. Sofia har medverkat mycket i radio, fått artiststipendium och turnerat över hela Sverige och på Åland.

18 februari – Eva-Lena Brodin

Eva-Lena Brodin är polis och kommer att tipsa oss om hur vi kan skydda oss mot bedrägerier.

25 mars – Kärleken kommer och kärleken går

Trion JaMaRan är en grupp som framför vackra, svängiga, roliga och nostalgiska kärlekssånger, med sång, gitarr och cello.

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.

26 januari – Förnyare

Olle Adolphson och Mikael Wiehe - två förnyare av den svenska visan. Vissångare Nils Assarson sjunger och berättar.

16 februari – Visor och folkmusik

Visor och folkmusik med Kollijox. Gruppen har spelat tillsammans i 35 år och består av Staffan Karlsson fiol, gitarr och sång, Lars Lindkvist nyckelharpa, Lena Olofsson kontrabas, Tommy Wallster cittra och Håkan Zetterberg dragspel.



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

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



SENIORRABATT

valfri dag i veckan!

5%

Rabatten finns laddad
på ditt Stammis-kort



Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det året du fyller 65 år.
- Du måste vara stammis & handlat hos oss med ditt Stammis-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 köptillfälle 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!

17 november	Kallhälls restaurang, Kallhälls centrum
16 december	La Gondola, Viksjö centrum
19 januari	Lux Dining, Jakobsberg
11 februari	Kärnmakaren, Senioren Kallhäll
10 mars	Chiliz, Kvarnplan Jakobsberg

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föränmälan!

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:

26 november	17 december
14 januari	4 februari
25 februari	18 mars

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53. Ingen föränmälan.

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, 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. Levande musik med keyboard, gitarr och försångare.

Spännande är också vilket bord som vinner musikquizet. Om grinden är stängd vid ankomst, ring samordnaren för att få koden.

Betala helst med Swish, då det kan vara svårt med växel.

Tid: 27 november, 29 januari, 26 februari och 26 mars, kl. 18.00 – ca 21.00

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

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

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

På pubaftonsdagen går det också bra att anmäla sig direkt till samordnaren. Max 85 personer. Avnämnan samma dag som aktiviteten äger rum görs också direkt till samordnaren. Ingen avgift, men är du anmäld och inte kommer utan att ha avbokat dig, utgår en avgift på 100 kr.

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, och 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 med notering "Försmak".

Sista betalningsdag: fredag 28 november.

Våffelfika

Välkommen in i värmen till Monicornia på café Aspnäs. Det serveras nygräddade våfflor med sylt och grädde, kaffe och en stunds fin gemenskap.

Tid: torsdag 22 januari kl. 14.00-15.30.

Insläpp från kl. 13.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Monica Juvas, 073-759 14 86 och Monica Sabel, 070-580 31 35.

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

Sista anmälningdag: torsdag 8 januari.
Max. 18 deltagare.

Pris: 70 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Våffelfika".

Sista betalningsdag: torsdag 15 januari



Hemligt restaurangbesök, middag

Häng med på en middag till en hemlig restaurang utöver det vanliga! Denna gång är konceptet följande: Vi bjuds på välkomstdrink och en avsmakningsmeny med

fem rätter i en liten mysig restaurang. När du anmäler dig måste du ange om du inte äter kött, fisk eller är allergisk mot något. Maten kan innehålla chili, men är inte stark.

Tid: onsdag 18 februari kl. 18.00–ca. 20.30

Plats: vi samlas innanför spärrarna på Jakobsbergs station senast kl. 17.10. Vi åker till City och går därefter en kort promenad.

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

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

Sista anmälningdag: onsdag 28 januari. Max. 20 deltagare.

Pris: 600 kr, som betalas på plats.

Avanmälan samma dag som evenemanget äger rum görs direkt till samordnaren.

Om du uteblir utan avanmälan kan du bli betalningsskyldig för middagen beroende på restaurangens avbokningsregler för grupper.

– Gynna våra annonsörer! –



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



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 – Järngänget

Välkommen att provspela på våra boulebanor i Vattmyraparken! Där spelar vi i lag om två och två, mest för att det är roligt men lite tävling är det förstås också. Har du aldrig provat? Ja då är det hög tid nu! Låneklot finns. Ta med egna förfriskningar för pausen i halvtid.

Tid: från mitten av april, varje måndag, onsdag och fredag med start kl.09.30 (om vädret tillåter).

Plats: boulebanorna finns ca 100 m söder om Vattmyraskolan.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18 och Ulla Ny, 070-276 25 40.

Pris: 200 kr/säsong

Bowling – för alla

På egyptiska gravmålningar från faraonernas tid visas kägelspelet. I Sverige under Gustav 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 i 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, tel. 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.

Fredagsvandringar

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

Höstterminens vandringar avslutas fredag 28 november, traditionellt med glögg och pepparkakor i vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Vårterminens vandringar börjar 6 februari och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan "Friskvård/Vandringar" from måndag 2 februari. Vandringsprogrammet kan också hämtas på expeditionen.

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

Tid och plats: Se 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 Strömngren, 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: 27/11, 11/12, 21/1 (onsdag), 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 16/4, 28/5 och 11/6.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Pris: 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 torsdag kl. 10.00-11.45 i vår lokal på Aspnäsvägen 24. Repertoaren är blandad och vi framträder på servicehus, äldreboenden, i kyrkor med mera. Vi välkomnar fler i kören.

Tycker du om att sjunga, hör av dig till samordnaren Ann-Christine Falk, 070-464 90 75, för mer information.

Mattcurling

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

Tid: onsdagar 09.45–12.30. Vi spelar till 17 december och startar igen efter helgerna den 7 januari.

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.

IT för initierade

Cirkelledare Hans Bengtson 070-750 76 86.

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

Samtalscirkeln "Nutids-, framtids- och livsfrågor"

Cirkelledare Mona Wernerhjelm, 070-735 09 40.

Gruppen träffas tisdagar kl. 13.0–15.00.



Matlagning för herrar

Är du intresserad att delta är du varmt välkommen att kontakta cirkelledaren. Vår meny omfattar huvudsakligen "lite bättre" husmanskost. Cirkelledare Lars-Erik Högqvist, 070-563 77 95. Gruppen träffas tisdagar kl. 09.00–12.00.



Porträtt

Vem är Gerhild Kullberg?

Jag, Gerhild Kullberg, föddes 1936 i Weissenfels an der Saale, Tyskland.

Mina första åtta lyckliga levnadsår förändrades då min far stupade utanför Moskva vintern 1942. Kom till Sverige 1944 med mor och två yngre syskon. Vi blev hämtade genom min blivande adoptivfar, en sörmländsk godsägare på Almnäs gård utanför Södertälje. Det blev en dramatisk flygresa under brinnande krig med den legendariske flygaren Carl-Gustav von Rosen. Kontakten med godsägaren uppstod genom att min morfar var svensk vicekonsul och beskyddare av Lützens svenska kapell och museum, till minne av Gustav II Adolf. Platsen besöktes av många svenska turister före kriget, däribland min blivande adoptivfar, som redan då förälskade sig i min mor.

Under min tidiga skolgång utanför Södertälje, kom jag ibland med roddbåt till skolan. Jag har sedan tagit studenten på latinlinjen i Södertälje läroverk. Därefter studerat vidare och är legitimerad sjuksköterska, socionom och psykoterapeut.

Efter fyra år som socialarbetare i Jakobsberg har jag i trettio år arbetat som familjerådgivare i Stockholm. Jag har haft ett väldigt intressant och rikt arbetsliv.

Jag gifte mig med Lars Erik Kullberg, som avled 2004. Vi fick 43 år tillsammans och har två barn, Åsa född -63 och Rikard född -65. Fem härliga barnbarn och ett barnbarnsbarn har jag också fått.

Jag har bott och bor fortfarande i Viksjö sedan över 50 år. Jag älskar min trädgård som skänker mig stor glädje. I övrigt många intressen: Går fortfarande på Birkagårdens folkhögskola där jag studerat under många år. Har även gått på Jakobsbergs folkhögskola. Mina intressen speciellt musik och litteratur. Sjunger i kör och är med i en skrivargrupp. Går gärna på konserter, speciellt jazz.

Lasse och jag gick med SPF 2001 och efter hans död har jag mera aktivt engagerat mig i vår förening. Jag har gjort många trevliga resor med SPF och deltagit i många andra aktiviteter. Den gemenskapen har betytt mycket för mig. De senaste femton åren har jag varit samordnare för månadsträffarna i Viksjö. Dessa har blivit mycket populära med stort antal deltagande.

Det har varit väldigt roligt att försöka hitta god underhållning och att möta så många trevliga besökare. Naturligtvis skulle jag inte klarat av det ensam. De senaste åren har jag haft ett härligt samarbete med Britt och Inge Gerremo samt Raili och Erik Skoglund.



Text: Gerhild Kullberg och Jan Gunsell



**15%
RABATT**

PÅ HELA KÖPET

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

**50%
RABATT**

SYNUNDERSÖKNING

Ordinarie pris 490:-
(För ögonhälsoundersökning
tillkommer 200:-)



Tag med dig denna
annons till butiken!



Viksjo Optik

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

Medlemserbjudande!

Går du i säljtankar? Hos oss får du som medlem i SPF seniorerna nu
5 000 kr i rabatt* på mäklarvode 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.



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 17 november kl. 09.30–11.30** tar vi emot anmälningar via e-post och telefon.
Inga personliga besök.

Under jul och nyår gäller följande:

Vi har expeditionen stängd **fr.o.m. tisdag 16 december t.o.m. söndag 11 januari**. När vi har stängt kommer vi 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, 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 till exempel 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. **Specifika 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 2026 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 115 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 inbetalningsskortet 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 försäkring-

savgift erlagts under de tre första månaderna efter det medlemmen har registrerats i förbundets medlemsregister och att medlemsavgiften är betald.

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

IF

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

Boken kommer

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



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



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



Följ oss på Facebook
SPF Senioreerna Järfälla



eller på vår hemsida
www.spfseniorernajarfalla.se

5 % Rabatt
vid ett köptillfälle
Gäller t.o.m. 251231



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@spfseniornarnajarfalla.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, direktnumme	SPF-frågor	077-116 60 60
SPF Försäkringar IF, direktnummer	SPF-frågor	077-082 40 00

NÄSTA UTGÅVA av JärfällaSENIOREN (JS 1/2026).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram
t.o.m. **maj 2026** och skickas till: redaktionen@spfseniornarnajarfalla.se
senast **torsdag 8 januari** kl. 15.00.

Ange "MANUS JS 1/2026" + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 6/2026.

Redaktör för JärfällaSENIOREN är **Bo Kilman**

redaktionen@spfseniornarnajarfalla.se

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

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

November

17	Vardagslunch Kallhälls restaurang	25
26	Bolinder Strands Krog	25
27	Pub med musikquiz	25

December

4	Glöggprovning	26
16	Vardagslunch La Gondola	25
17	Bolinder Strands Krog	25

Januari

14	Bolinder Strands Krog	25
15	Konserthuset	21
19	Vardagslunch Lux Dining	25
21	Månadsträff Sofia Ullman	22
22	Våffelfika	26
26	Månadsträff Förnyare	23
29	Pub med musikquiz	25

Februari

4	Bolinder Strands Krog	25
4	Bellmanhuset	21
11	Vardagslunch Kärnmakaren	25
12	Tumba bruk och Häringe slott	13
16	Månadsträff Visor och folkmusik	23

18	Månadsträff Eva-Lena Brodin	22
18	Hemligt restaurangbesök, middag	26
25	Årsmöte	4
25	Bolinder Strands Krog	25
26	Pub med musikquiz	25

Mars

10	Vardagslunch Chiliz	25
12	Järnvägs- och Sveriges Fängelsemuseum i Gävle	14
18	Bolinder Strands Krog	25
25	Månadsträff Kärleken kommer kommer och kärleken går	22
25-30	Blomsterprakt i Holland	15
26	Pub med musikquiz	25

April

17	Fjärdhundraland – i hjärtat av Mälardalen	17
----	---	----

Maj

7-8	Småländska Glasriket	18
25-28	Bornholm runt	20



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 34

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37