



Järfälla SENIÖREN

Nr 1 februari 2026

Årsmöte 25 februari 2026 sid 4

Föreningsmöte om AI sid 6

Släktforskning sid 8

Vem är Ulf Taxén sid 37

Innehåll

Ledare	3
Årsmöte	4
En fortsatt aktiv förening	5
Föreningsmöte	6
Akuellt från KPR	7
Släktforskning	8
Extern information.	9
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	10
Tänk på detta när du anmäler dig till aktiviteter	12
 Resor	13
 Studiebesök	22
 Månadsträffar	25
 Trivsamma träffar.	28
 Friskvård.	32
 Studiecirklar	36
Porträtt	37
Föreningsexpeditionen	39
Anmälan – Återbud – Avanmälan	39
Medlemskap	40
Förmåner	41
Försäkringar	41
Kontaktuppgifter	43
Program 2026	44

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: Pexels, Andreas Schnabl. Layout: B-L Morell
Tryckeri: Åtta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.



Nytt år, nya möjligheter

När jag skriver denna ledare och tittar ut över ett vackert och kallt vinterlandskap, kan jag konstatera att vintern slog till med full kraft i samband med nyår.

Jag hoppas att ni precis som jag har haft det lugnt och skönt över helgerna och att vi kan se fram emot ett bra och trevligt 2026. Som vanligt ska vi se till att vi kan ses på allehanda aktiviteter och ha det trevligt tillsammans.

Onsdag 25 februari äger årsmötet rum. Glöm inte att anmäla dig!

Under 2025 fick vi 120 nya medlemmar, och vi hoppas att den positiva trenden håller i sig under 2026. Nu hjälps vi åt för att se till att detta händer. Vi träffar många nya medlemmar som deltar i våra aktiviteter, det vilar ett ansvar hos oss att vi tar hand om dessa så de känner sig välkomna i vår gemenskap.

De funktionärer vi har gör ett fantastiskt jobb och ser till att vi kan genomföra våra aktiviteter, men ibland behöver man sluta, beroende på hälsa, ålder eller av andra skäl. Som ni förstår behöver vi fler som hjälper till, så vi kan fortsätta med alla våra aktiviteter.

År 2026 är ett valår, som ni säkert vet, och mycket kraft kommer att ägnas åt det politiska påverkansarbetet. I höst har vi som vanligt en hearing med de politiska partierna i kommunen, tillsammans med de övriga seniora föreningarna. Vi återkommer längre fram med tid och plats. Du som tycker det verkar intressant att jobba tillsammans med oss i seniorpolitiska gruppen, hör av dig!

Som vanligt vill jag uppmana dig att kolla igenom denna tidning och notera vilka aktiviteter du vill delta i och anmäla dig till, vissa aktiviteter blir snabbt fullbokade. Anmäl dig, först till kvarn gäller!

Vill också uppmana till att hålla koll på vår hemsida för senaste nytt. På vår Facebooksida finns också aktualiteter och bilder från evenemang. Är du inte med, anmäl dig! Idag är vi cirka 500 medlemmar där.

Ta hand om er och varandra så ses vi därute.
Väl mött!

Per Hedenström
ordförande

KALLELSE TILL 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 skall 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.



Foto: Pexels, Andrea Piazquadio.

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.

Minimi Medicinsk Fotvård



Vi erbjuder medicinsk fotvårdsbehandling
Gratis nagellackning vid medicinsk fotvård

Vi gör hembesök

Vi finns på Kvarnplan 1 i Jakobsberg

Boka tid för behandling: 070-847 28 90

Varmt välkommen!

Pensionärsrabatt

Dipl. Foterapeut Ellisabeh Karlsson

Föreningsmöte torsdag 5 mars

Nyfiken på och/eller rädd för ny teknik? – Då är detta något för dig!

Artificiell intelligens (AI) är inte längre något som hör hemma i framtidsfilmer, den finns redan runt omkring oss och påverkar hur vi söker information, kommunicerar och löser problem.

I denna föreläsning får du en lättbegriplig introduktion till AI, med tekniken bakom smarta verktyg som kan skriva texter, skapa bilder och förenkla vardagliga uppgifter.

Gabriel Eliasson visar konkreta exempel på hur generativ AI kan vara till hjälp, ger praktiska tips på hur du kan utforska tekniken på ett tryggt och nyfiskt sätt och förklarar hur du kan komma igång utan att behöva några tekniska förkunskaper.

Gabriel Eliasson är digital utbildare och föreläsare med lång erfarenhet av att hjälpa seniorer att förstå och använda ny teknik. Hans passion är att göra det enkelt, inspirerande och tryggt att ta del av den digitala utvecklingen, oavsett tidigare erfarenhet.

Tid: torsdag 5 mars kl. 13.00.

Plats: Folkets Hus, Kallhäll.

Anmälan: till exp@spfsejorernajarfalla.se eller 08-580 274 20, måndagar mellan kl. 9.30 och 11.30.

Sista anmälningdag: torsdag 19 februari. Max. 75 deltagare.

Fri entré.

Kaffe/te serveras.

Välkomna alla, även icke SPF-medlemmar!

SPF Seniorernas styrelse



JÄRFÄLLA MUSIKKÅR

Dirigent Åke Hedbom

- 19/4 Vårkonsert med artist/er på Järfälla Kulturscen kl 15.00
- 1/5 Marschmusik i Sundbyberg kl 10.00
- 17/5 Marschmusik vid Norges nationaldag, från Berzeliiparken till Skansen kl 14.00
- 31/5 Slottskonsert vid Görvålns slott kl 15.00
- 6/6 Marschmusik och ceremonimusik vid nationaldagsfirandet vid Görvålns slott kl 12.00
- 13/6 Konsert i Regementsparken i Gävle kl 15.00
- 14/6 Sommarkonsert i Viksjö kyrka kl 18.00

Järfälla Musikkår med stöd av Järfälla Kommun



Information från Kommunala PensionsRådet (KPR)

Årets sista KPR 2025

Äldreomsorgens kvalitetsutvecklare presenterade hur det ser ut med kvaliteten på boenden och i hemtjänsten enligt Socialstyrelsens enkät.

I stort sett är det lika som förra året och i riket för övrigt. I framtiden förtätar man internrevisionerna för att upptäcka eventuella brister i ett så tidigt skede som möjligt.

Positivt är att kommunen har köpt in årets upplaga av SPF Seniorernas hemtjänstindex. I stort överensstämmer den med kommunens uppfattning, att mycket är bra. Totalt sett har kommunen klättrat till plats 42. Många kommuner har förbättrat sig så Järfälla halkar ner i placering för index som gäller utförande från plats 209 till 227 av 290 kommuner. Nu återstår hur vi och kommunen arbetar vidare med djupare analyser av vad som kan/bör förbättras. Förhoppningen är att det nya arbetssätt som börjat tillämpas ska få genomslag.

Efter att kommunen sagt upp alla privata hemtjänstföretag har man rekryterat cirka 120 nya medarbetare. Cirka 50% av dessa är undersköterskor, cirka 40% kommer från de företag som förlorat sina avtal. Man har följt sina ordinarie rutiner vid anställning, exempelvis begärt utdrag ur belastningsregistret.

Förvaltningen har äskat 61 mkr mer för 2026 för äldreomsorgen. Det är osäkert hur mycket statsbidrag man kommer att få. Men det behövs fortsatt utbildning av egen personal till undersköterskor och till att förstärka kunskaper i svenska.

Vad gäller införandet av marknadshyror för ideella föreningar så får vi lugna oss lite. Frågan är komplex och berör flera förvaltningar och ersättningssystem. Sista ordet är alltså inte sagt ännu.

En utredning om trygghetsboenden pågår och beräknas vara klar under första kvartalet 2026.

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

Släktforskning sv

Har du funderat på vilka dina förfäder var, men inte vetat hur du ska börja? Den här eftermiddagen är för dig som är nyfiken, men nybörjare.

Vi tittar på:

- ☐ hur man går tillväga,
- ☐ vad man behöver,
- ☐ hur och var man hittar information.

Kort sagt, hur man börjar med grundforskning. Har man en bra grundforskning öppnar sig oändliga möjligheter att hitta spännande saker, familjehemligheter, överraskningar. Vill man gå vidare och forska med DNA måste man kunna grundforska.

Kaffe och bröd serveras.

Tid: måndag 9 mars kl.13.00 – 15.00

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Ulf Taxén, 073-422 42 92

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

Sista anmälningdag: måndag 2 mars. Max. 20 deltagare

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

Sista betalningsdag: torsdag 5 mars.

Därefter blir det två kurstillfällen då man tar med egen dator. Surfplatta är inte att rekommendera för släktforskning.

Tid: måndag 16 mars kl. 13.00 – 16.00, **alternativt**

måndag 23 mars kl. 13.00 – 16.00

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

Sista anmälningdag: en vecka före varje kurstillfälle. Max. 10 deltagare per tillfälle.

De som deltog på introduktionen har förtur.

Pris: 75 kr per tillfälle, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Släktforskning" samt datum.

Sista betalningsdag: Senast samma dag som kurstillfället

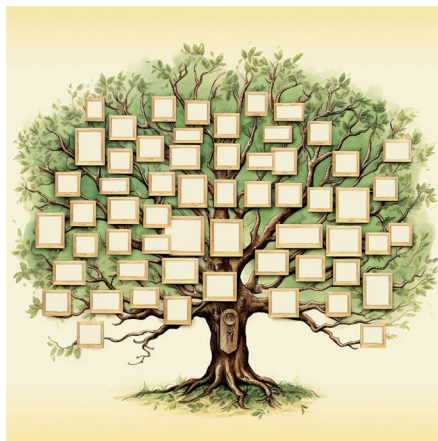


Illustration Pixabay

Extern information

Anhörigfrågor

Som vanligt blir det caféträffar i vår mellan kl. 13.30 – längst till kl. 15.00. Det blir enligt följande:

Seniorträffen i Kallhäll: måndagar 16 februari, 16 mars, 13 april och 18 maj.

Viksjö kyrka: torsdagar 19 februari, 19 mars, 16 april och 21 maj.

Tisdag 31 mars kl. 12.30 blir det subventionerad lunch på La Gondola, Viksjö centrum. Du behöver endast betala 80 kr för måltiden.

Anmäl dig till Lennart Backman, 073-669 22 53.

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

Lennart Backman, ordförande 073-669 22 53

Anette Borg, vice ordförande 070-782 92 99

Ann-Britt Elstorp, ekonomi 073-760 52 11

Monica Nykvist, sekreterare 073-949 77 43

Ulla Rondahl 073-985 76 72



 **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

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.

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

Våren 2026

Lördag 14 mars kl 15.00 och kl 17.00

Storslagna körer från opera & operett

Dirigent: Jonas Dominique

Medverkande: Sollentuna Musikklasser

Söndag 10 maj kl 18.00

Beethoven med Borin

Dirigent: Per Borin

Solist: Johan Westre, piano

Plats: Järfälla kulturscen

www.jarfallasymfoni.org



15%
RABATT

50%
RABATT



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

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





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

Tag med dig denna annons till butiken!



Folkets Hus Kallhäll

Lördag 7 mars 2026

Daniel Yngwe

En showman & underhållare som skapar glädje och gemenskap och minnesvärda upplevelser. Han är heltidsartist sedan 20 år tillbaka, har vunnit VM i underhållning i Los Angeles, gått musikhögskolan och jobbat på Wallmans salonger på kryssningsfartyg och på kasinon i Kina.

Föreställning 1: kl 13.00 – ca 14.30 med paus

Föreställning 2: kl 16.00 – ca 17.30 med paus

Inträde vid förköp 200 kr och
biljettköp konsertdagen 240 kr.

SPF bokar biljetter via expeditionen,
tel. 08-580 274 20, exp@spfseniorernajarfalla.se

Fika i pausen beställs vid entrén

Välkomna!



Samarrangemang mellan PRO Järfälla, SPF Seniorerna
och Folkets Hus Kallhäll

Även du som inte är medlem är välkommen!

Tänk på detta när du anmäler dig till aktiviteter

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 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.



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 2026. Kontakta oss om du vill ha mer information gällande aktuell prislista. Gäller endast hos HusmanHagberg Järfälla.

Resor

På sidan 39 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.



DAGSKRYSSNING MED UNDERHÅLLNING

webbpris 195 kr

(ordinarie pris 220 kr)

TA BUSSEN TILL BÅTEN!

Från Jakobsberg och många andra orter,
www.eckeroLINJEN.se/
 anslutningsbussar



Dagskryssning till Åland

Njut av 4,5 sköna timmar tur och retur
 med M/S Eckerö på Ålands hav!
 Koppla av till trevlig underhållning,
 ät gott och handla förmånligt.

ECKERÖLINJEN

www.eckeroLINJEN.se • Telefon 0175-258 00.

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”,

FULLBOKAT
– Väntelista finns –

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 upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningdag: 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 anmälningavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Återbudsplatser kan uppstå

Obs!

- ◆ Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.
- ◆ Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

Järnvägmuseet och Sveriges Fängelsemuseum i Gävle 12 mars

Utforska historien och upplev järnets evolution genom tiderna. Järnvägmuseet 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 anmälningdag: 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.
- ◆ Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

Foto: Daniel Bernstål, Järnvägmuseet och Sveriges fängelsemuseum



Fjärdhundraland – i hjärtat av Mälardalen 17 april

Följ med på en smakrik och inspirerande tur till Fjärdhundralands lands-bygd – 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 smakvärld 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, grönsaksplantor 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-minuters-parkeringen, kl. 08.30 och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.45. Vi är åter i Järfälla ca 16.30. Meddela önskad upphämtningsplats 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 anmälningavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Återbudsplatser kan uppstå

Obs!

- ◆ Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.
- ◆ Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

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! Hyttsillsmat 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 guidad 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 anmälningsdag: 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 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: Glasrike.se / Lars Nilsson.

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 borgen 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@spfseniorenarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningdag: 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 ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

Østerlars Rundkirke. Foto: Sten Pernemark.

Örebro med slottet, båtresa och Wadköping 22 juni

Vi gör en dagsresa till Örebro, får en guidad tur på slottet, gör en båttur med lunch i Hjälmarén och besöker Wadköping.

Vid ankomsten till Örebro börjar vi med ett besök på Örebro slott, beläget på en holme i Svartån. Där får vi en guidad visning. Slottet var en gång en enkel försvarsborg med fängelser, men blev under vasatiden ombyggd till ett magnifikt kungligt slott. En kall plats för krigsfångar, tjuvar och häxor men även en praktfull plats åt kungligheter såsom Karl IX och Karl XIV Johan. Sedan 1764 fungerar slottet som residens för landshövdingen i Örebro län.

Efter slottsbesöket är det dags att gå ombord på M/S Lagerbjelke, som tar oss med på en tre timmar lång båttur. Vi slussas ut genom Örebro kanal, vidare på Svartån och en bit in på Hjälmarén. Ombord serveras dagens lunch.

Tillbaka i Örebro lägger båten till vid Wadköping, där vi går av och på egen hand besöker området, som med sina trähus och gårdar skildrar Örebro gamla bebyggelse och stadsmiljö. Här finns museer, utställningar, café och restaurang, träsvarvare, handelsbod, bageri och många andra spännande butiker och hantverkstäder.

Tid: måndag 22 juni.

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.00 och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.15. Åter i Järfälla ca kl. 18.45. Meddela önskad upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 18 maj. Min. 30, max. 40 deltagare.

Pris: 1 395 kr. I priset ingår bussresa, busskaffe med smörgås, entré och guidad visning på Örebro slott, båtresa inkl. lunch ombord, samt besök i Wadköping.

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

Obs!

- ◆ Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.
- ◆ Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.



Örebro slott. Foto: Örebrokompaniet.

Kryssa till Visby i sommar

Ta Birka Gotland till Visby sommaren 2026 och njut av en härlig kryssning med skärgård, soldäckshäng, god mat, nöjen och inte minst – en dag i semesterpärlan Visby, med flera olika upplevelsepaket. **Boka på [Vikingline.se/senior](https://vikingline.se/senior)**



2050:-

Prisex per person
(ord pris 2165:-). Gäller
vid minst 8 personer.

3-dagarskryssning med 2 kvällar ombord och en dag i Visby. Prisex gäller med del i Insidehytt, middagsbuffé inkl vin, öl, läsk och kaffe, Gotlandsinspirerad buffé inkl vin, öl, läsk och kaffe, en frukostbuffé och en brunchbuffé.

VIKING LINE

Lennakatten samt Linnés Hammarby 22 juli

År 1760 öppnade ett nytt järnbruk i den lilla orten Länna. Järnproduktionen gick bra, men man hade problem med att få råvaror till bruket. Därför beslutade man sig för att bygga en ny järnväg mellan Uppsala och Länna. 1876 öppnade Upsala-Lenna Jernväg för trafik. Veterantåget Lennakatten, en välkänd syn i Uppsala, tar oss ut på den vackra landsbygden.

Gården Hammarby är en av Sveriges mest stilriktigt bevarade 1700-talsgårdar. Den köptes av Carl von Linné 1758 som en tillflykt från Uppsalas osunda miljö. Här speglas både Carl von Linnés privatliv och hans vetenskapliga gärning. I den lummiga parken frodas många av de växter Linné själv odlade. Från höjden ovanför gården kan man njuta av utsikten och drömma sig tillbaka till 1700-talets landskap.

På hemvägen gör vi ett stopp vid Thun's i Almunge och får tid att shoppa, här finns kläder, skor, husgeråd, hemtextilier och mycket mer. Ett brett sortiment med god kvalité och bra service.

Tid: onsdag 22 juli.

Buss: hämtar i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.00 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.15. Åter i Järfälla ca 16.30. Meddela önskad upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningdag: måndag 22 juni. Min 30, max 40 deltagare.

Pris: 1 395 kr. I priset ingår bussresa, lunch inkl. sallad, dryck, kaffe och kaka, besök och visningar enligt programmet.

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

Obs!

- ◆ Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.
- ◆ Ingen betalning ska göras till SPF Järfällas Pg-konto.

Foto: Lars Granström/Lennakatten



Foro: Gustav Dalesjö, DUAB



SVT:s rekvisitaförråd

Följ med på en spännande upptäcktsresa i SVT:s rekvisitaförråd med prylar, möbler och kläder som vi har sett på TV genom åren.. Vi får en guidad visning i 1,5 timme.

Tid: onsdag 11 mars kl. 13.00.

Samordnare: Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

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

Sista anmälningdag: måndag 2 mars.

Pris: 150 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”SVT”.

Sista betalningsdag: onsdag 4 mars, Max. 15 deltagare

Resväg: Pendeltåg till Stockholm City, tunnelbanans blå linje till Kungsträdgården, buss 76 mot Ropsten, hållplats på Kungsträdgårdsgatan. Avstigning Frihamns färjeterminal, promenad 330 meter. Samling kl. 12.45 utanför Magasin 4, Frihamnsgatan 40. Total restid drygt en timme.

Konsten i tunnelbanan

Visningen gör stopp på stationerna Östermalms-torg, Gärdet och Ropsten och avslutas på Spårvägmuseet. Vi får se och höra om konstnärliga gestaltningar av Siri Derkert, Karl-Axel Pehrson och Roland Kempe innan vi promenerar genom Hjorthagen och Gasverksområdet till Spårvägmuseet, där visningen avslutas i museets nya utställning ”Tunnelbanan – i takt med tiden”.

Tid: tisdag 14 april kl. 11.00 .

Plats: samling på plattformen vid Östermalms-torgs tunnelbanestation längst bort på perrongen vid hissen till Östermalms-torg.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningdag: måndag 9 mars.

Pris: 180 kr inklusive entré till museet, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Konsten i tunnelbanan”.

Sista betalningsdag: måndag 23 mars.

Resväg: pendeltåg till Stockholm city. Byt till tunnelbanans röda linje mot Mörby centrum, åk en hållplats och stig av vid Östermalms-torg. Du behöver ett giltigt färdbevis.



Foto: Ragnbild Eriksson.

Almare Stäket

SV

Almare Stäkets historia är mäktig och spänner över många århundraden. I åtskilliga fall är dess historia också Sveriges historia. Genom sitt strategiska läge vid inloppet till ett smalt sund i Mälaren har Stäket kommit att spela stor roll i olika skeden av Sveriges historia. Vi får en guidad visning och därefter dricker vi kaffe tillsammans.

Tid: söndag 28 juni kl. 13.00.

Plats: Almare Stäket.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningdag: måndag 4 maj. Max. 40 deltagare.

Pris: 200 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Almare Stäket".

Resväg: Buss 548 från Kallhalls station till Uddnäs vägen. Gå över Stäketbron och uppför backen, sedan tar du första avtagsvägen till vänster ca 1,6 km.

Sista betalningsdag: onsdag 27 maj.

Uppge kod
SPF
vid bokning



Normandie



Dalarna



Solens mat

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Normandie med Annette Larsson - NYHET!

I Normandie besöker vi Claude Monets trädgårdar, Christian Diors museum och trädgård, den mäktiga klosterön Mont Saint-Michel, Mémorial de Caen, Museum of the Battle of Normandy och Omaha beach.

SPF PRIS: 20 950 kr ord. pris 21 450 kr 4/5, 5 dgr

Dalarna med Anders Hanser & Linnéa Sallay

Njut av en unik resa till Dalarna där Anders visar 14 av sina unika Dalafilmer. Linnéa spelar fiol med inriktning på folkmusik & visa och vi bor på anrika Klockargården.

SPF PRIS: 16 650 kr ord. pris 16 950 kr 24/5, 5 dgr

Solens mat med Johan Berg

En smakresa för dig som vill uppleva det italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur i kuststaden Terracina. I en liten exklusiv grupp provsmakar vi lokala specialiteter såsom ost, vin, olivolja, korv och skinka.

SPF PRIS: 17 950 kr ord. pris 18 450 kr 13/9, 6 dgr

Operan La Bohème på Skäret med Rita Saxmark

SPF PRIS: 5 950 kr ord. pris 6 250 kr 9/8, 2 dgr

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

ReseSkaparna
RESE & RESOR

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!



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



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

Kallhäll

Obligatorisk föränmälan till exp@spfseniorenarjafalla.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.

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 JaMaRa är en grupp som framför vackra, svängiga, roliga och nostalgiska kärlekssånger, med ackompanjemang av gitarr och cello.

22 april – Gamla skivbekanta

Bo Larsson spelar upp gamla skivbekanta, som vi hoppas att ni ska tycka om.

Undrar vem som kan namn och artist på flest skivbekanta?

Viksjö

Obligatorisk föränmälan till exp@spfseniorenarjafalla.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.

16 februari – Visor och folkmusik

Visor och folkmusik med Kolljox. 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.

23 mars – Viksjö under tusen år

Ingrid Kennerstedt Bornhall, kommunantikvarie i Järfälla, berättar om Viksjös historia med nedslag på Görväln och Jakobsbergs gård, vår folkhögskola.

20 april – Soft Jazz Quartet

Vi har glädjen att åter få höra vårt "husband". Per Norlén – saxofon, Hans von Eichwald – keyboard, Lars Numan – kontrabas och Hans Lindskog – trummor.



SÖNDAGSCAFÉ

15 februari - Kollijox
8 mars - Duo con Brio
19 april - Bro spelmän med Anna
14,00-16,00

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

LOGDANSER

TISDAG 19.00-22.00
INTRÅDE: 120:- INKL. KAFFE & BRÖD

05-maj Lars Erikssons
12-maj Tomaz
19-maj Edwings
26-maj Holens
02-jun Eklöfs
09-jun Samzons
16-jun Junix
23-jun Lars Erikssons
30-jun Gideons

BAGARSTUGAN ÄR ÖPPEN VID VARJE DANS, MER INFO PÅ HEMSIDAN.

BILTRÄFF

17 maj 2026
Kl. 12,00-15,00

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

UTHYRNING AV GÅRDEN OCH LOGEN

ULVSÄTTRA GÅRD OCH ULVSÄTTRA LOGE UTHYRES TILL
FÖRMÅNLIGA PRISER.

FÖR MER INFO: www.ulvsatttrabgf.se

SAMTLIGA ARRANGEMANG GENOMFÖRS I ULVSÄTTRA GÅRD OCH LOGE.

@LMIR



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



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

Trivsamma träffar

Vardagslunch kl. 12.45

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

11 februari	Kärnmakaren, Senioren Kallhäll
10 mars	Chiliz, Kvarnplan Jakobsberg
15 april	House We, Källtorpsvägen 83, Kallhäll
6 maj	Viksjo Golfklubb
27 maj	ICANDERS, ICA Maxi Barkarbystaden

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:

25 februari	18 mars
8 april	29 april
20 maj	

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föranmälan.

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@spfseniorennajarfalla.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! –

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: 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.

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

På pubaftonsdagen går det också bra att anmäla sig direkt till samordnaren. Max 85 personer. Avanmälan 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.

Alla korvars dag

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

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

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 2 mars. Max 24 personer.

Sista betalningsdag: måndag 9 mars.

Pris: 180 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Korv".

Vårlunch på Waxholms Hotell

Årets vårlunch äter vi på Waxholms Hotell. Hotellets historia började 1856 men platsen vid Söderhamnen har gamla anor sedan slutet av 1700-talet. Efter en brand återuppfördes hotellet enligt ritningar av Erik Lallerstedt och öppnades igen i oktober 1902 under ledning av Augusta Karlsson. Spår av den tidens jugendstil syns än idag i trapporna och foajén och Augustas bar intill verandan finns

Trivsamma träffar

fortfarande kvar. Åke Söderquist och Nicky Forbes tog på 1980-talet över driften och TV-programmet ”Waxholms 1:an” med Bengt Bedrup sändes från hotellet och Badholmen. Idag är det sedan ett år nya ägare, Stefan Strömberg och Jesper Ahlbom, som ser oändliga möjligheter med det anrika hotellet.

Vaxholms Stad håller på med ett omfattande kajarbete som beräknas pågå till och med 2027. Du kan läsa mer om kajprojektet på www.vaxholm.se/kajrenovering.

Vi serveras som lunchrätt smörstekt strömming med potatispuré och lingon samt bröd, sallad, bordsvatten, kaffe och kaka eller chokladpralin. Önskas vin/öl till maten kan beställning och betalning göras vid bordet.

Tid: måndag 27 april kl. 10.45 – ca 15.00.

Buss: hämtar i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 10.45 och vid Jakobsbergs buss-terminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 11.00. Meddela önskad upphämningsplats och ange eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista anmälningdag: torsdag 2 april. Max. 57 deltagare.

Pris: 455 kr inkl. måltid och bussresa, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Värlunch”.

Sista betalningsdag: torsdag 9 april.

Silllunch med snapsprovning

Sköna maj välkommen.....

Vad sägs om att avsluta vårterminen med sill och snapsprovning. Det kommer finnas flera sorters sill och tre olika (3 x 2 cl) snapsar att prova.

Tid: fredag 22 maj kl.

13.00–15.00.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Ingegerd Beckman, 076-111 35 80 och

Katarina Wicksell, 070-789 60 15.

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

Sista anmälningdag: måndag 11 maj. Min. 16, max. 24 deltagare.

Pris: 220 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Silllunch”.

Sista betalningsdag: fredag 15 maj.



Foto: Pixaby. Mammela.

SENIOR RABATT

5%

*Rabatten finns laddad på Ditt ICA-kort
från det år Du fyller 65.*



**VILKEN DAG I
VECKAN DU VILL!**

**GÄLLER VID ETT
KÖPTILLFÄLLE I VECKAN.**

*Gäller EJ Tobak,
Spel & Receptfria varor.*

Bordtennis – bollduell på bordet

En del säger att det började i Indien på 1800-talet och sedan spreds vidare, och en del säger att det började 1874 i England. Damer och herrar, ta med racket och boll och kom, det finns gott om plats, 20 bord!

Börja gärna med att provspela gratis en gång. Du är välkommen, oavsett hur duktig du är.

Tid: tisdagar och torsdagar kl. 09.00–11.00.

Plats: Mjölmarvägen 6 (under restaurangskolan).

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

Boule – 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 måndag 13 april med start kl.09.30 (om vädret tillåter). Sedan varje måndag, onsdag och fredag, samma tid.

Plats: boulebanorna finns cirka 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.

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

Kontakta gärna Tony vid frågor eller synpunkter.

Canasta – vem vill leda

Canasta är ett kortspel från Rummy-familjen som tros ha uppfunnits i den gamla Jockeyklubben i Montevideo, Uruguay, år 1947.

Ordet "Canasta" är spanska och betyder "korg".

Flera av våra medlemmar har hört av sig och vill gärna spela Canasta.

Lokal har vi men vi behöver någon som håller i trådarna.



Vill du? Kontakta Kerstin Englund, 070-580 26 08

Fredagsvandringar SV

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.

Vårterminens vandringar börjar 6 februari och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan "Friskvård/Vandringar" från måndag 2 februari.

Vandringsprogrammet kan också hämtas på expeditionen.

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

Tid och plats: fredagar under vandringsäsong med start enligt vandringsprogrammet.

Friskvård

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.

Lättare promenader

Enligt önskemål återupptar vi dessa lättare promenader på hemmaplan. Vi går i lugnt tempo i ungefär 1 timme. Ni som vill tar med er hunden. Vi startar med en gång i månaden under våren för att undersöka intresset. Kläder efter väder. Ingen anmälan. Men kontakta gärna samordnaren om ni har frågor.

Vi utgår från Viksjö centrum. Samling utanför Vivels konditori kl. 10.00.

Samordnare: Eva Stenehall, 070-459 77 91.

Torsdag 26 mars, onsdag 22 april, tisdag 5 maj.

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: 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 Kvaren 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 25 mars.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

Samordnare: Ulla Ny, 070-276 25 40.

Pris: 40 kr/gång.

Samordnare efterlyses

Vi behöver ytterligare en samordnare till mattcurlingen. 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.



Medlemskort för 2026 finns nu att hämta på expeditionen.

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

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. 13.00-15.00.

Matlagning för herrar

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

Gruppen träffas tisdagar kl. 09-12.

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.



Bokning: 073-749 02 77

Adress: Vibblabyvägen 34, 17764 Järfälla

Porträtt

Vem är Ulf Taxén?

Ulf föddes 1960 i Enköping, där han bott större delen av sitt liv. Han flyttade för tre år sedan ihop med sambon i en lägenhet i Kallhäll. Han har två barn och ett nästan nyfött barnbarn.

Efter avlagd studentexamen började Ulf jobba i livsmedelsbutik, där han blev styckmästare. Några år senare tröttnade han och köpte in sig i åkeribranschen. En häftig brand i lokalen blev slutet på den banan. De sista åren före pensioneringen 2025 kom han att arbeta med biluthyrning.

Ulfs stora intresse sedan flera år är släktforskning. Sedan cirka ett år tillbaka är han ordförande i DIS-Öst släktforskarförening, med cirka tvåtusen medlemmar. Vi kommer att få chansen att lära oss mer om detta spännande ämne under våren, då Ulf kommer att ge oss information, se sidan 8 i detta nummer.

Varför släktforska? Jo, för att lära känna den äldre generationen och dess livsöden.

Ulf gick med i SPF Seniorerna för att delta i våra vandringar och för att träffa nya människor. Han är en typisk föreningsmänniska och började som scout redan i ungdomen. Ulf ser positivt på utvecklingen av föreningslivet, inte minst för oss seniorer.

Jag tror att vi kan se fram emot många trevliga och engagerade år tillsammans med Ulf.

Vid pennan mittemot Ulf
Per Hedenström



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

Föreningsexpeditionen

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

Öppetider:

- ❑ 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 9 februari 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 öppetiden 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

Specificera aktiviteter och namn på personer så att den som kontrollerar kan tyda inbetalningen. Skriv tydligt. Glöm inte namn på avsändare. Vårt konto för aktiviteter är Pg 23 17 69-1.

Har du ändrat telefonnummer eller e-postadress?

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

Medlemskap

Huvudmedlem

Varje medlem i SPF Seniorerna är huvudmedlem i en lokal förening. **Årsavgiften för 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 medlemsavgiften för vänmedlemmar görs till Pg 33 28 26-7 med inbetalningskort som du får från vår förening.

Medlemsavgifter

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

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

Förmåner

Vårt förbund har förhandlat fram vissa förmåner för medlemmarna och framställt ett medlemskort. Information om våra förmåner finner du i SENIOREN. Uppgift om de lokala förmåner som vår förening förhandlat fram kan hämtas på expeditionen eller från hemsidan.

Alla medlemmar kan kostnadsfritt under tre år få Smart Seniors medlemskort. Kod är: **SPFSTHLM**. Även SPF:s Stockholmsdistrikt har utverkat medlemsförmåner.

På distriktets hemsida www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/ hittar du en sammanställning. Du kan även få en sådan på vår expedition eller via vår hemsida.

Försäkringar

Skandia

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

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

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

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

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

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

IF

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

Boken kommer

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

Jakobsberg, 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

Kontaktuppgifter

Styrelse

Ordförande

1: a vice ordf./organisation/sekreterare

2: a vice ordf./kommunikation

Kassör

Ledamot/medlemsfrågor

Ledamot/program

Ledamot

Per Hedenström

Ann-Jeanette Ahlström

Katarina Wicksell

Merja Axberg

Maj-Liz Nilsson

Kerstin Englund

Vakant

076-134 57 01

070-389 72 52

070-786 60 15

070-739 80 82

070-294 85 58

070-580 26 08

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

Övriga ansvariga:

Redaktör JS

Annonsförsäljning JS

Samordnare för föreningens KPR-grupp

Resor

Studiebesök

Program

Friskvård

Månadsträffar

Studieombud

Bridge

Distribution

Expedition

Revisor, sammankallande

Revisor

Avtal

Valberedning, sammankallande

Ledamot

Ledamot

Bo Kilman

Peter Övergaard

Anette Borg

Rose-Marie Pernemark

Kerstin Englund

Kerstin Englund

Torsten Friberg

Kerstin Englund

Berith Harrysson

Tony Sundberg

Krister Björnsjö

Eva-Christine Thelin

Berit Lykvist

Mona Gissler

Merja Axberg

Jan Gunsell

Anita Gröning Persson

Håkan Grunder

076-046 19 02

073-466 54 35

070-782 92 99

073-402 26 66

070-580 26 08

070-580 26 08

070-375 64 35

070-580 26 08

070-556 71 46

070-565 05 75

070-516 91 13

073-358 91 53

073-650 72 40

070-595 51 54

070-739 80 82

076-050 54 06

070-567 87 26

070-825 62 12

Ombud gällande:

Framtidsfullmakter

SPF Försäkringar Skandia, direktnumme

SPF Försäkringar IF, direktnummer SPF-frågor

Lars Friberg

SPF-frågor

070-862 87 87

077-116 60 60

077-082 40 00

NÄSTA UTGÅVA av JärfällaSenioren (JS2/2026).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram

t.o.m. **september 2026** och skickas till: redaktionen@spfseniorernajarfalla.se

senast **torsdag 9 april** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 2/2026 + ämne"
på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 19/2026

Redaktör för JärfällaSENIOREN är **Bo Kilman**

redaktionen@spfseniorernajarfalla.se

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

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

Februari

11 Vardagslunch Kärnmakaren	28
12 Tumba bruk och Häringe slott	14
16 Månadsträff Visor och folkmusik	25
18 Månadsträff Eva-Lena Brodin	25
18 Hemligt restaurangbesök, middag	28
25 Årsmöte	4
25 Bolinder Strands Krog	28
26 Pub med musikquiz	29

Mars

5 Föreningsmöte AI-information	6
7 Daniel Yngwe, Folkets Hus	11
9 Släktforskning	8
10 Vardagslunch Chiliz	28
11 SVT Rekvisitaförråd	22
12 Järnvägs museet och Sveriges Fängelsemuseum i Gävle	15
12 Alla korvars dag	29
16 Släktforskning	8
18 Bolinder Strands Krog	28
23 Månadsträff Viksjö under tusen år	25
23 Släktforskning	8
25 Månadsträff Kärleken kommer och kärleken går	25
26 Pub med musikquiz	29

April

8 Bolinder Strands Krog	28
14 Konsten i tunnelbanan	22
15 Vardagslunch House We	28
17 Fjärdhundraland – i hjärtat av Mälardalen	16
20 Månadsträff Soft Jazz Quartet	25
22 Månadsträff Gamla skivbekanta	25
27 Vår lunch på Waxholms Hotell	29
29 Bolinder Strands Krog	28

Maj

6 Vardagslunch Viksjö Golfklubb	28
7–8 Småländska Glasriket	17
20 Bolinder Strands Krog	28
22 Sill lunch med snapsprovning	30
25–28 Bornholm runt	18
27 Vardagslunch ICANDERS	28

Juni

22 Örebro med slottet, båtresa och Wadköping	19
28 Almare Stäket	23

Juli

22 Lennakatten samt Linnés Hammarby	21
-------------------------------------	----



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08–580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 39

Plusgiro: 23 17 69–1

Org.nr: 80 24 03-25 37