







Järfälla SENIOREIN

SENIORERNA Järfälla

Nr 2 maj 2026

Innehåll

Ledare	3
Efterlysning	4
Aktuellt från KPR	5
Extern information.	6
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	7
Aktiviteter SPF – att tänka på	12
 Resor	13
 Studiebesök	21
 Månadsträffar	24
 Trivsamma träffar.	25
 Friskvård.	29
 Studiecirklar	34
Porträtt	35
Föreningsexpeditionen	36
Anmälan – Återbud – Avanmälan	36
Medlemskap	37
Förmåner	38
Försäkringar	38
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: Joel Gustafsson, layout: B-L Morell
Tryckeri: MULTIPLAY. Upplaga: 2 000 ex.



Foto: SPF

Våren!

Våren är äntligen här. Ljuset stannar kvar lite längre varje dag, fåglarna hörs allt tydligare och naturen börjar sakta vakna till liv igen. Efter en lång vinter känns det nästan som om hela världen tar ett djupt andetag – och vi med den.

I vår seniorförening märker vi också hur våren för med sig ny energi. Det är något särskilt med att träffas igen efter vintermånaderna, dela en kopp kaffe, prata om stort och smått och planera nya aktiviteter tillsammans. Gemenskapen i föreningen är verkligen något att värna om. Den gör vardagen lite rikare och livet lite roligare.

Under våren hoppas vi att många av er vill vara med på våra träffar och aktiviteter. Kanske blir det en promenad i vårsolen, en utflykt eller bara ett trevligt samtal runt fikabordet. Det viktiga är inte alltid vad vi gör – utan att vi gör det tillsammans.

Föreningen är vad vi gör den till, och det är alla ni medlemmar som skapar värmen och trivseln här. Nya idéer, skratt och möten mellan människor gör att vår gemenskap fortsätter att växa. Vi ser fram emot en vår fylld av möten, samtal och många fina stunder tillsammans.

Varmt välkomna till en ny säsong i föreningen.

Denna första del är AI-genererad. Jag kompletterar nu med några personliga tankar.

Som vanligt är tidningen full av aktiviteter av olika slag, pricka för och anmäl er, först till kvarn . .

.I år är det som bekant valår, vi är i full gång med planering tillsammans med de andra seniora föreningarna. Den politiska hearingen kommer att äga rum i Folkets Hus Kallhäll tisdag 25 augusti kl. 13.30. Kom gärna och lyssna och ställ kanske en fråga. Uppmaning: Kryssa en senior!

Avslutningsvis vill jag önska er en härlig vår och sommar. Ta väl hand om er och varandra så ses vi därute!

Väl mött.

Per Hedenström
ordförande

En fortsatt aktiv förening?

Visst vill ni att vår förening ska ha ett innehållsrikt och varierat program även fortsättningsvis? Flera av er kommer med goda idéer och det är bra. MEN vilka kan ställa upp och genomföra dem? För närvarande är det ett mindre antal som är samordnare för våra aktiviteter. De gör ett fantastiskt arbete. Kruket 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 närmast åren ska kunna erbjuda olika former av aktiviteter. Bläddra i Järfälla SENIOREN, 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. Pixabay, TungArt.

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



Information från

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

På februaris KPR presenterade kommunen resultatet av hemtjänstindex och hur man tänker arbeta vidare med resultatet. Sammantaget ligger Järfälla på 42:a plats bland Sveriges kommuner. Men delindex för utförande kan förbättras. Många kommuner har förbättrat sig så Järfälla halkar i placeringar, från plats 209 till 227 av 290 kommuner. Hemtjänstens arbetsgrupper har nu till uppgift att analysera sitt eget arbetssätt utifrån indexet. Kommunen tänker så här för att förbättra utförandet:

Nya arbetssättet – påbörjar utbildning för alla nya medarbetare.

Projektet hemkontakt – En app som brukaren installerar i sin mobil, svarar på korta frågor om exempelvis utförda insatser, bemötande och punktlighet. Genom dessa realtidsuppföljningar kan verksamheten snabbt fånga upp synpunkter och vidta åtgärder, vilket bidrar till att stärka kvaliteten. Arbetssättet ses som ett viktigt komplement till den årliga brukarundersökningen inom äldreomsorg som Socialstyrelsen skickar ut, då det möjliggör kontinuerlig och aktuell återkoppling.

Yrkesresan – Nationell satsning på kompetensutveckling för personal inom äldreomsorgen. Nästan samtliga kommuner är med.

Syftet är att ge personal inom äldreomsorgen kunskap, trygghet och verktyg i vardagen, oavsett lång erfarenhet eller ny i yrket. Medarbetare tar med sig sina moduler, samma och likvärdig utbildning.

Det ska bli intressant att få ta del av uppföljningen. Vi som sitter i KPR är intresserade av att få ta del av era erfarenheter av att ha hemtjänst. Se våra telefonnummer nedan. För att tillgodose den nya organisationen med enbart kommunal hemtjänst, har ca 156 nya medarbetare rekryterats, plus chefer på olika nivåer. I nuläget finns inget större rekryteringsbehov. Ett bekymmer har varit lokaler för hemtjänsten, men problemet bedöms vara löst till mars 2026. Även de nya genomförandeplanerna beräknas vara klara under mars. Nu återstår implementeringen av det nya arbetssättet med självstyrande team, för nya medarbetare.

På KPR i april presenterade demenssamordnaren Järfällas ”Lokalt program, Samverkan kring vård och omsorg för personer med kognitiv sjukdom/demens och deras anhöriga” och ”Plan för vård och omsorg vid kognitiv sjukdom, 2026 - 2030”. Båda texterna finns på kommunens hemsida. Innehållet ger en positiv bild av kommunens planer och intentioner att se individernas olika behov. Som vanligt efterfrågar vi den viktiga uppföljningen.

Upphandlingen av vård- och omsorgsboendena Björken och Eken har avbrutits p.g.a. för få anbud. Nya beslut om hur man går vidare tar socialnämnden i april.

Boendefrågor, lokalfrågor för äldreverksamheten och så kallade trygghetsboenden är fortfarande under utredning. Vi efterfrågar att få delta i någon form av arbetsgrupp/referensgrupp för att få bidra med våra synpunkter och erfarenhet.

Seniorträffen i Viksjö har nu större lokaler.

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	Per Hedenström	076-134 57 01
Björn Andersson	070-603 16 92		

Extern information

Anhörigfrågor

Från början av februari är Lennart Nilsson vår nye ordförande. Han har varit kommunpolitiker i Järfälla under många år.

Vi fortsätter med våra caféträffar kl.13.30 – längst 15.00. Efter vårens sista, måndag 18 maj på Seniorträffen Kallhäll och i Viksjö kyrka torsdag 21 maj, gör vi uppehåll till slutet av augusti. Måndag 24 augusti träffas vi på Seniorträffen Kallhäll och torsdag 27 augusti ses vi i Viksjö kyrka.

Som vanligt blir det en subventionerad lunch i sommar. Som omväxling till La Gondola så träffas vi på Kallhälls restaurang, i Kallhälls centrum. Vi träffas där kl. 13.00 tisdag 14 juli.

Har du en närstående att stötta, kom med som medlem i Järfälla Anhörigförening. Vår medlemsavgift är endast 50 kr/år. Har du frågor gällande verksamheten, kontakta Lennart Backman på 073-669 22 53.

Lennart Nilsson, ordförande
Anette Borg, vice ordförande
Ann-Britt Elstorp, ekonomi
Monica Nykvist, sekreterare
Ulla Rondahl

070-713 18 91
070-782 92 99
073-760 52 11
073-949 77 43
073-985 76 72



15% RABATT **PÅ HELA KÖPET**
vid köp av kompletta glasögon
(Kan ej kombineras med andra erbjudanden)

50% RABATT **SYNUNDERSÖKNING**
Ordinarie pris 490:-
(För ögonbottenfoto tillkommer 200:-)

 Tag med dig denna annons till butiken! 

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

Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder

Välkommen till Järfällas seniorportal på webben, där kommunen samlat allt som rör dig som är över 65 år och bor i Järfälla kommun. Här hittar du, förutom bra information, även aktiviteter och evenemang som är seniorvänliga. Om du ska arrangera en öppen aktivitet, som inte kräver medlemskap, kan du tipsa kommunen om den och då vara med i evenemangskalendern www.jarfalla.se/seniortraffar

Sökord: Senior i Järfälla

Direktlänk Seniorwebben: www.jarfalla.se/senior

Direktlänk till Evenemang: www.jarfalla.se/evenemang

Nedan följer ett antal aktiviteter som du kan söka på kommunens hemsida www.jarfalla.se och få aktuell information om. Genom att ange ett sökord hittar du valt område.

Sökord: Restauranger

Restauranger som med stöd från kommunen serverar subventionerad lunch:

- Barkarby**, restaurang **Ikaros**
- Barkarbystaden**, restaurang **Flottiljen**
- Kallhäll**, restaurang **Kärnmakaren**

Sökord: Seniorträffar

Seniorträffar erbjuder kostnadsfria gruppaktiviteter, bra för både kropp och knopp. Ingen föransökan 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

- Gynna våra annonsörer! -

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 kan få hjälp med:

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
- starta en e-postadress och börja skicka e-post
- grundkurs i att använda – videosamtal, ska information, mobil bankID med mera. om olika produkter, tex hur fungerar en surfplatta

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

- lytta mindre möbler och 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.



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

Minimi Medicinsk Fotvård



Pensionärsrabatt

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!

Dipl. Foterapeut Elisabeh Karlsson

POLITISK ANNONS

Detta är en politisk annons av
socialdemokraterna i Järfälla
avsed kommunvalet 2026

Läs mer



GEMENSAMT ANSVAR

FÖR  JÄRFÄLLA

Kom ihåg att rösta den 13e september

Under den här mandatperioden har vi socialdemokrater tagit ansvar i Järfälla och i regionen. Det är ett pågående arbete, och genom våra insatser har vi säkerställt bättre långsiktiga förutsättningar för såväl kommunens som regionens ekonomi samtidigt som vi prioriterat välfärden och ökat tryggheten i Järfällabornas vardag.

4 viktiga punkter för oss!



Gynmottagning till järfälla: Socialdemokraterna i Region Stockholm har beslutat att öppna en gynekologimottagning i Järfälla. För oss är det en självklarhet att du ska ha tillgång till vård nära dig.



En tryggare kommun: Vi har ökat resurserna i trygghetsarbetet. Till trygghet här och nu, genom fler trygghetskameror och ordningsvakter. Samtidigt stärker vi det förebyggande arbetet för inga barn och unga ska dras in i kriminalitet.



Trygg äldreomsorg: Vi sätter kvalitet och trygghet först utan välfärdsbrott och utan minutscheman. Under mandatperioden har vi tagit tillbaka hemtjänsten i kommunal regi och avskaffat minutstyrningen. Äldre ska få omsorg efter behov, inte efter klockan.



En bättre skola: Med mer pengar till skolan skapar vi bättre förutsättningar för eleverna. Vi ser redan hur Järfällas elever fått bättre betyg under tiden vi styrt och nu fortsätter arbetet med att ge alla elever bästa möjliga skolgång.



Dina åsikter behövs!

Var med och gör skillnad, Bli medlem

<https://www.socialdemokraterna.se/bli-medlem>

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 dubbleras aktiviteten. Är du intresserad av att delta i en aktivitet, hör av dig även om anmälningstiden gått ut eller om "Fulltecknat" anges. Det kan ha kommit ett sent återbud.

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.



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



Resor

På sidan 35 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.



Ischia - Anna

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Ischia - hälsans ö med Anna Rudh

Följ med på en må bra-resa med italiensk mat, vin, termalbad och lätta vandringar i den vackra naturen. Med utgångspunkt från vårt centralt belägna hotell utforskar vi pittoreska byar, historiska slott, lummiga trädgårdar och provsmakar vin med Anna Rudh på hennes Ischia.

SPF PRIS: 21 450 kr ord. pris 21 950 kr **5/9, 8 dgr**



Madeira

Madeira - Atlantens smaragd med Christel Vieira

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

SPF PRIS: 17 950 kr ord. pris 18 450 kr **26/9, 8 dgr**



Sicilien

Långtidssemester Sicilien med Johan Berg

Korta av vintern med en längre vistelse på västra Sicilien tillsammans med vår italiensexpert Johan Berg. Vi bor i mysiga Cefalú och i hamnstaden Trapani samt ett par nätter i mystiska Palermo. Härifrån gör vi trevliga utfärder, äter god mat och har tid för avkoppling.

SPF PRIS: 29 950 kr ord. pris 30 450 kr **8/11, 15 dgr**

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@spfseniorenerjafalla.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.



Oysterlars Rundkirke. Foto: Sten Pernemark.

Obs!

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

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 Hjälmarens 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 fångelser, 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 Hjälmarens. 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 Örebros 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 upphämtningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

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

Anmälan: till exp@spfseniorenajarfalla.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.



Fullbokad
Återbud kan uppstå

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 upphämtningsplats 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 anmälningavgift, 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



Dagsresa till Utö 11 augusti

Utö i yttersta havsbandet – en av södra skärgårdens största öar. Med en historia som omfattar allt från svartsotiga gruvdrängar, krig och kanoner till societetsdanser och Greta Garbo är Utö ett av Stockholms skärgårds mest besökta resmål. Gruvbyn heter öns ”huvudstad”, där gästhamnen med butiker, caféer, turistinformation, gruvmuseet och det hemtrevliga bageriet finns. Här lockar också charmiga Utö Vårdshus med sin genuina skärgårdsatmosfär. Utöver spännande historia, storslagen skärgårdsnatur och god mat erbjuder Utö också bad- och rastplatser, promenadstråk, sevärdheter och aktiviteter.

Efter en härlig båttur till Utö, promenerar vi till Utö Vårdshus för lunch. Därefter, ca 13.30, möter en skärgårdsguide som berättar om öns spännande historia. Under resten av dagen finns tid att upptäcka ön på egen hand, ta en promenad till det gamla fiskeläget på öns utsida, strosa i charmiga Gruvbyn eller shoppa i hamnbodarna innan båten kastar loss för återfärd till fastlandet. Båten avgår ca 16.30 från Utö och vår anslutningsbuss väntar vid Årsta brygga för resa, först till Jakobsberg med ankomst ca 18.45 och sedan vidare till Kallhäll.

OBS! Ojämn terräng kan förekomma. Bra promenadskor och vindtät jacka samt paraply rekommenderas.

Tid: tisdag 11 augusti.

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 8.30, och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 8.45.

Samordnare: Lars-Erik Högquist, 070-563 77 95 och Ann-Jeanette Ahlström, 070-389 72 52.

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Meddela önskad upphämtningsplats samt eventuella allergier.

Sista anmälningsdag: måndag 29 juni. Min. 30, max. 50 deltagare.

Pris: 575 kr exkl. dryck, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Utö”. I priset ingår bussresa, båtbiljett, förkomponerad lunchmeny, guidad tur i Utö gruvor och Gruvbyn.

Sista betalningsdag: onsdag 15 juli.

Avanmälan samma dag görs till samordnaren. Vid sen anmälan kan vi inte garantera återbetalning.



Gårdarna runt sjön 28–29 augusti

På resans första dag besöker vi Sancta Birgittas Vadstena och Tändsticksmuseet i Jönköping, natten tillbringas vi i Ulricehamn. Under resans andra dag upptäcker vi författaren Birgit Sparres värld vid sjön Åsunden (Gårdarna runt sjön).

Dag 1. Vi börjar med ett besök i Vadstena där vi guidas i historiska Sancta Birgittas kloster och besöker klostermuseet i Folkungaättens palats från 1260-talet. Vi äter lunch på restaurang Munkklostret innan färden går vidare till Jönköping och Tändsticksmuseet. Där får vi en guidad tur och får höra om tändstickstillverkningen som startades av bröderna Johan och Carl Lundström i mitten av 1840-talet. Därefter åker vi till Ulricehamn och Hotell Bogesund där vi övernattar och avslutar dagen med en tre-rättersmiddag.

Dag 2. Efter frukost tar en lokal guide med oss till hjärtat av Birgit Sparres romanserie Gårdarna runt sjön, Åsunden. Här väntar en dag fylld av kultur och natur, vi utforskar bygdens rika historia. Vi gör ett stopp vid Finnekumla kyrka från 1200-talet där Birgit Sparre är konfirmerad och begravd. Lunch får vi på Torpa Café och Restaurang innan vi får en guidning på Torpa Stenhus som är inspirationen till "Häljö" i romansviten om "Gårdarna runt sjön". Efter det är det dags för fikapaus på Café Sjöparken i Vegby. På hemfärden gör vi ett stopp på Löfstad slott där vi äter en räksmörgås innan vi fortsätter till Järfälla.

Tid: fredag-lördag 28–29 augusti.

Buss: hämtar och lämnar i Jakobsbergs bussterminal södra delen vid 15-minuters-parkeringen kl. 08.00 och i Kallhäll bakom bussterminalen kl. 08.15. Meddela önskad upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningsdag: 15 juni. Min 23 max 27 deltagare. Tidig bokning rekommenderas

Pris: 5 750 kr i delat dubbelrum. Enkelrumstillägg 750 kr. I priset ingår bussresa, reseledare, del i dubbelrum inkl. frukost, 2 luncher, tre-rättersmiddag på hotellet, räksmörgås med vin eller öl, entré och visning på Sankta Birgittas Klostermuseum, entré och visning Tändsticksmuseet, guidning av lokalguide runt sjön Åsunden, entré Torpa Stenhus och glassfika på Café Sjöparken. Obs! Vi går på en del på ojämnt underlag och trappor.

ReseSkaparna 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.



Grönsöö slott och Härkeberga kyrka 21 september

Strax väster om Stockholm finns en vildmark i det orörda Mälarskapat. Där högt på sin kulle, djärvt utskjutet mellan Mälarfjärdar, ligger Grönsöö slott och slottspark; ett minnesmärke från tidig svensk stormaktstid och unik sammanhållen kulturmiljö. Idag är det familjen von Ehrenheims hem, hemmet som representerar svensk historia och konstantverkstradition genom tre sekler.

Vår resa går från Järfälla till Grönsöö slott, där vi vid ankomsten börjar med kaffe och smörgås. Därefter får vi en guidad visning, tid att besöka de aktuella utställningarna samt att flanera i Slottsparken. Efter slottsbesöket går resan vidare till Restaurang Park Astoria i Enköping för lunch. Efter lunchen åker vi vidare till Härkeberga kyrka, där vi också får en guidad visning. Kyrkan ligger ett par mil norr om Enköping och är känd för sina vackra kalkmålningar från slutet av 1400-talet. Målningarna är bland de främsta verken av kyrkomålaren Albertus Pictor.

Efter kyrkibesöket går färden åter mot Järfälla, med beräknad ankomst ca 16.30.

Tid: måndag 21 september.

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeeringen, kl. 08.30 och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.45. 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 anmälningsdag: måndag 10 augusti. Min. 30, max. 48 deltagare.

Pris: 925 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunchbuffé inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka samt entré och guidade visningar 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.



Foto: Lars Lindgren, Svenska kyrkan.

Västerås i Erik XIV:s fotspår 22 oktober

Efter sedvanlig uppsamling åker vi västerut till Västerås, där första stoppet blir Vallby friluftsmuseum, där vi serveras förmiddagskaffe hos Systrarna på Gaggeska gården.

Därefter tar vi oss vidare till de centrala delarna och Västerås slott, beläget vid Svartåns mynning. Slottet gjordes till kungligt residens av Gustav Vasa och han lät även hålla riksdag i staden. Två av dessa utgjorde historiskt viktiga händelser i Sveriges historia. 1527 hölls Reformationsriksdagen, då Sverige blev protestantiskt. Under Riksdagen 1544 gjordes Sverige till ett arvkungadöme för att säkra tronen för sonen Erik XIV. Han fördes hit 1573 och tillbringade ett år i fångenskap. Vi får en guidad vandring innan vi samlas för att äta gemensam lunch inkl. bordsvatten och dessertbord. Nästa besök blir i Västerås domkyrka, som är en historiskt betydelsefull katedral som tilldelats tre stjärnor i den prestigefyllda Guide Michelin's

Turistguide. Med sina medeltida altarskåp, kung Erik XIV:s grav, Sveriges rikaste bestånd av epitafer från stormaktstiden och den alldeles egna Skattkammaren gör den till ett av Västmanlands absolut populäraste besöksmål. Vi tilldelas guidehörlurar på vår visning.

Tid: torsdag 22 oktober.

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 16.45. Meddela önskad upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

Samordnare: Michael Britzén, 070-594 89 20.

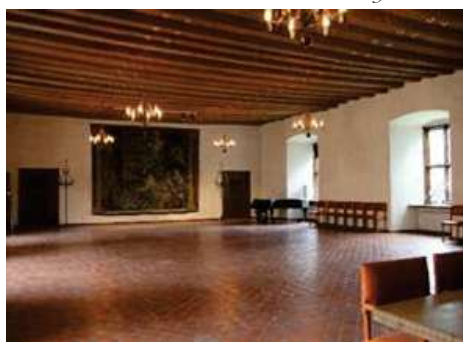
Anmälan: till exp@spfseniornajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningsdag: tisdag 22 september. Min. 35, max. 45 deltagare.

Pris: 795 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Västerås". I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe och smörgås, lunch, bordsvatten, sallad, bröd, kaffe och dessertbord, entréer och guidade visningar på Västerås slott samt i Västerås domkyrka.

Sista betalningsdag: tisdag 29 september.

Foto: Västerås slott och Västerås domkyrka.



Almare Stäket



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 anmälningsdag: fredag 29 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 Kallhälls station till Uddnäsavägen. Gå över Stäketbron och uppför backen, sedan tar du första avtagsvägen till vänster, ca 1,6 km.

Sista betalningsdag: fredag 5 juni.

◆ **OBS!** Välkomna alla seniorer, även icke SPF-medlemmar!

Olle Olsson Hagalund

Välkommen till ett riktigt konstnärshem, som ser ut som det gjorde när konstnären bodde där under hela sitt liv. Vi får en guidad visning ca en timme i det gamla turkosa huset, som finns kvar inne bland den nya bebyggelsen i Solna.



Foto: Solna kommuns bildarkiv.

Tid: måndag 24 augusti kl. 10-11.

Plats: Spetsgatan 2, Solna.

Samordnare: Majmo

Christiansson, 070-366 96 98.

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

Sista anmälningsdag: måndag 10 augusti. Max. 15 deltagare.

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

Sista betalningsdag: fredag 14 augusti.

Resväg: pendeltåg till Stockholm Odenplan, därefter buss 515 till Solna station, tid 15-20 minuter, därefter en kort promenad till Spetsgatan 2. Alternativt pendeltåg till Sundbyberg, därefter tvärbana till Solna Station.

◆ **Obs!** Välkomna alla seniorer, även icke SPF-medlemmar!

Modernt kretslopp på Högbytorp

Högbytorp är en av Sveriges största avfallsanläggningar. Den byggdes 1964 och ligger i Upplands-Bro. Vi erbjuder en guidad tur genom denna högmoderna anläggning. Avfallet i vårt samhälle förändras och blir alltmer komplext. Kunskapen om kemikalier och giftiga ämnen ökar ständigt och i den kontexten ställs allt större krav på avgiftning av vårt samhälle, vilket i sin tur ställer högre krav på rening.

Vi åker buss till Sätra Gård, där vi träffar vår guide Anders Hagevi. Efter en introduktion och en kopp kaffe, åker vi vidare till Högbytorp. Vi kommer att sitta kvar i bussen under besöket inne på anläggningen, medan vår guide berättar mer för oss.

Tid: torsdag 3 september kl. 8.45 – 12.15.

Plats: Sätragård-Högbytorp.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningdag: torsdag 13 augusti.

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

Resväg: buss hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, hållplats Z, kl. 8.45, och i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 9.00. Meddela önskad uppsamlingsplats vid anmälan.

Sista betalningsdag: torsdag 20 augusti.

Dagskryssa till Åland!

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

ECKERÖ LINJEN

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



**DAGSKRYSSNING
BUSS + BÅT MED
LIVEUNDERHÅLLNING**

webbpris 195 kr

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

webbpris 220 kr

1/6–31/8 (ord. pris 250 kr)

Detta är en politisk annons från Sverigedemokraterna och avser kommunal- och regionval 2026



En **värdig** äldrepolitik i Järfälla

Sverigedemokraterna Järfälla vill att det ska vara tryggt, värdigt och meningsfullt att bli äldre i vår kommun.

Äldrepolitiken får inte reduceras till enbart omsorgsplatser och biståndsbedömningar. Den måste också handla om livskvalitet, självständighet, gemenskap och respekt.

Vi vill stärka kvaliteten i hemtjänst och äldreomsorg genom större kontinuitet, tydligare språkkrav, bättre bakgrundskontroller och bättre arbetsvillkor för personalen. Den som behöver omsorg ska kunna känna trygghet och mötas av personal som fungerar väl i sitt uppdrag.

För oss är det också viktigt att äldrepolitiken inte bara handlar om vård och omsorg, utan om att äldre ska kunna fortsätta leva ett rikt liv. Det behövs fler mötesplatser, bättre tillgång till aktiviteter och en kommun som motverkar ofrivillig ensamhet. Järfälla ska vara en kommun där äldre känner sig sedda, respekterade och delaktiga.



Patrik Söderberg (SD) Ledamot i Äldreutskottet vid invigningen av minnesplatsen för F8 flyggflottilj.

Månadsträffar

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 föransmälan 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.

Mer info om evenemang kommer i nästa nummer av JS.

Viksjö

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

Samordnare: Gerhild Kullberg, 070-796 16 85 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.

7 september – Bang Barbro Alving, "Bang", var en orädd journalist, författare, pacifist, feminist och troende kristen. Ing-Marie Eriksson berättar om hennes spännande och ibland **farofyllda liv**.

- Gynna våra annonsörer! -

Vardagslunch kl. 12.45

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

27 maj ICANDERS, ICA Maxi Barkarbystaden
24 juni La Gondola, Viksjö centrum
21 juli Viksjö Golfklubb
19 augusti Roma, Jakobsbergs centrum
17 september Kallhälls restaurang, Kallhälls centrum

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:

20 maj 3 juni 17 juni
1 juli 15 juli 29 juli
12 augusti 26 augusti

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Obs! Under juni, juli och augusti är även seniorer som inte är medlemmar välkomna på aktiviteten. Ingen föränmälan.

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@spfseniorenarjarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningsdag: 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: Joel Gustafsson.

Trivsamma träffar

Hemligt restaurangbesök, middag

Häng med på en middag till en hemlig restaurang utöver det vanliga! Vi serveras en förbeställd avsmakningsmeny.

Tid: onsdag 10 juni kl. 17.00.

Plats: vi samlas innanför spärrarna på Jakobsbergs station senast kl. 16.15. Vi åker en kort bit med pendeltåget och går därefter ca 700 m till slutmålet (ca 10 minuters promenad).

Samordnare: Ann-Jeanette Ahlström, 070-389 72 52 och Kerstin Englund, 070-580 26 08.

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

Sista anmälningsdag: måndag 25 maj. Max. 18 deltagare. När du anmäler dig måste du ange om du är vegetarian eller är allergisk mot något.

Pris: förbeställd avsmakningsmeny exkl. dryck betalas på plats. Du står även för din SL-biljett.

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. Om du inte kan komma så lämnar du rum för någon på väntelistan, så glöm inte avanmäla dig så snart du vet!

Obs! Alla seniorer är välkomna, även icke-medlemmar i SPF.

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 musikquizen. Om grinden är stängd vid ankomst, ring samordnaren för att få koden. Betala helst med Swish, då det kan vara svårt med växel.

Tid: torsdag 24 september, 29 oktober och 26 november, kl. 18.00-ca 21.00.

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

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

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

På pubaftonsdagen går det också bra att anmäla sig 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.



Foto: Joel Gustafsson.

Folkets Hus Kallhäll

Sångerskan Gunnel Gisslén och dragospelare Per Romin med vänner bjuder på ett underhållande program kallat "På väg hem". Det är en musikalisk resa genom Sångerskans musikliv, med allt från jazz till visa.

Fika till pausen beställs i entrén.

Tid: lördag 10 oktober, föreställning kl. 13.00-14.30 resp. kl. 16.00-17.30.

Samordnare: Jan Möller, 072-364 08 30.

Anmälan: till exp@spfseniorenarnajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max. 20 biljetter till kl. 13.00 och max. 30 biljetter till kl. 16.00, ange vilken föreställning det gäller.

Sista anmälningsdag: måndag 14 september.

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

Sista betalningsdag: fredag 18 september.

Hämtning av biljetter: Betalda biljetter lämnas ut av samordnaren i Folkets Hus Kallhäll från 45 minuter innan resp. föreställning startar.

Detta är ett samarrangemang mellan SPF Seniorerna Järfälla, PRO Järfälla och Folkets Hus. Även icke medlemmar är välkomna.



Foto: Gisslén och Romin.

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

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)**



2070:-

Prisex per person
(ord pris 2185:-). 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

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 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.

SENIORRABATT

valfri dag i veckan!



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

Bridge – en sang 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.

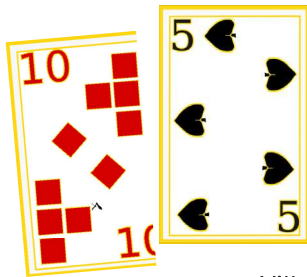


Foto: Pexels.

Canasta – vem vill leda?

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

Våra vandringar återupptas i september, mer information kommer i JS3.

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.

Foto: Pixabay Tiger Woods.



Friskvård

Handarbetsträffar

Tid: torsdagar kl. 12.30–15.00

Datum: 28/5 och 11/6.

För hösten 10/9, 24/9, 8/10, 22/10. **Onsdag** 4/11, 19/11. **Onsdag** 2/12.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

Anmälan: till exp@spfseniorenarnajarfalla.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".

Vi välkomnar fler i kören!

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

Mattcurling – Vi startar onsdag 7 oktober.

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. **Plats:** SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

Samordnare: Ulla Ny, 070-276 25 40.

Pris: 50 kr/gång.

	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

SENIOR RABATT

5%

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

ICA
KVANTUM
VIKSJÖ



**VILKEN DAG I
VECKAN DU VILL!**

**GÄLLER VID ETT
KÖPTILLFÄLLE I VECKAN.**

*Gäller EJ Tobak,
Spel & Receptfria varor.*

Studiecirklar

SV

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.

Matlagning för herrar

Cirkelledare Lars-Erik Högqvist, 070-563 77 95. Gruppen träffas tisdagar kl. 09–12

Samtalscirkeln ”Nutids-, framtids- och livsfrågor”

Cirkelledare Mona Wernerhjelm, 070-735 09 40.

Gruppen träffas tisdagar kl. 13.00-15.00.



Husman Hagberg

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.

Porträtt

Vem är Eva Stenehall?

Eva är uppväxt på en bondgård i Götene, Västergötland. Arne och Eva gifte sig 1978 och har två söner. Hon tog studenten i Skara och började sedan en utbildning till biomedicinsk analytiker med mikrobiologisk inriktning. Hon har varit med och startat HIV- och Hepatitdiagnostik i egenskap av sektionsledare.

Genom sina föräldrar, som var föreningsmänniskor och även politiskt engagerade, fick hon med sig vikten av att aktivera sig i föreningar, både för att det är en social gemenskap, men också ett sätt att påverka. Hon har bl.a. varit fackligt aktiv samt dansat folkdans

och orienterat. Hon har varit med om att arrangera O-ringen, Sveriges största orienteringstävling, vilket kräver goda projektledaregenskaper.

Eva flyttade till Stockholm 1969 och har arbetat inom Stockholms stad och Region Stockholm som vårdlärare, kvalitetsansvarig och som enhetschef med bl.a. rekryteringar. På 1970-talet var Eva engagerad inom miljövard och hon tycker inte att det har hänt mycket sedan dess, vad gäller förbättringar av miljön.

Strax före pandemin gick Eva med i SPF. Hon hade läst om ett ämne som engagerade henne och skrev till Lars Friberg, som inte var sen med att värva henne. Eva är sedan flera år medlem i KPR där hon bl.a. svarar på remisser och jobbar aktivt för att pensionärsorganisationerna ska få mer insyn och inflytande och att påverka beslut som berör oss seniorer.

På sin fritid gillar Eva att vara i naturen, gå på kulturevenemang och träffa barnbarnen (3 killar och 1 tjej). Hon har införskaffat Naturpasset, som är en motionsform av orientering. Hon och hennes familj har ett fritidshus i Roslagen, där hon gillar att sköta om naturen. Genom sina fritidsintressen folkdans och orientering har hon rest mycket, både utom och inom Sverige. Eva är en nyfiken natur och har provat på att vara utbytesstudent, jobbat för Emmaus i Frankrike samt mycket annat.

Något som får Eva irriterad är orättvisor i vården för äldre. Glad blir hon av att umgås med familj och barnbarn och att vara ute i naturen.

En röd tråd genom Evas liv är: *Påverkan är viktig – man får inte ge sig!*



Vid pennan: Ann-Jeanette Ahlström

Föreningsexpeditionen

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

ÖPPETTIDER:

■ Måndagar kl. 09.30 – 11.30

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

Första anmälningsdag:

■ Måndag 11 maj kl. 09.30 – 11.30

tar vi emot anmälningar via e-post eller telefon.

Inga personliga besök.

Under sommaren gäller följande öppettider:

Vi har expeditionen stängd fr.o.m. måndag 22 juni t.o.m. söndag 16 augusti. När vi har stängt kommer vi ändå att läsa e-post. Kontakta oss gärna den vägen, det gäller både bokningar/avbokningar och övriga medlemsärenden.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen via mejl eller telefon eller vid personligt besök.
- Anmälningar per mejl som kommer in under öppettiden på första anmälningsdagen hanteras med prioritet, i turordning efter ankomst.
- Anmälningar som ändå kommer in FÖRE kl. 09.30 första anmälningsdagen hanteras EFTER de prioriterade i lottad turordning.
- Om mat ingår i en aktivitet kan alternativ maträtt erbjudas t.ex. vid glutenintolerans eller diabetes. Önskemål om annan mat måste meddelas vid anmälan till aktiviteten.

Återbud – avanmälan

Är du förhindrad att delta i en aktivitet, lämna snarast möjligt återbud till expeditionen! Gör det även om aktiviteten är kostnadsfri. Måste du lämna återbud sent under icke expeditionstid, kontakta aktivitetens samordnare, namn och telefonnummer står i programmet.

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.



Medlemskort för 2026 finns att hämta på expeditionen.

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.spfseniorena.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 slutna 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#/>.

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.



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

Bildkavalkad första kvartalet 2026



Hemliga middagen i februari.
Gänget var på *Ingers Kitchen* på David Bagares Gata. En kinesisk restaurang med annorlunda touch. Här fanns inte ”4 rätters” som en traditionell kinesisk rätt.
Foto: Ann-Jeanette Ahlström

27 mars var det vandringsdags

Pendeltåg till Spånga, buss till Brommaplan, där började vandringen och slutades vid Islandstorget, buss till Sundbyberg och pendeltåg hem. *Foto: Lars-Erik Larsson*





GILJOTINEN

1903 köpte Sverige in en giljotin från Frankrike. Tanken var att göra dödsstraffet mer humant. Med en maskin blev avrättningen mindre plågsam för alla inblandade.

Dr Guillotin som gav namn åt avrättningsmaskinen, var aktiv motståndare till dödsstraffet på 1700-talet. Han menade att om nu dödsstraff skulle användas skulle det vara snabbt, jämlikt och mekaniskt.

Giljotinen kom att användas endast en gång i Sverige. 1910 avrättades rånördaren Alfred Andersson Ander på Långholmen i Stockholm med giljotin.

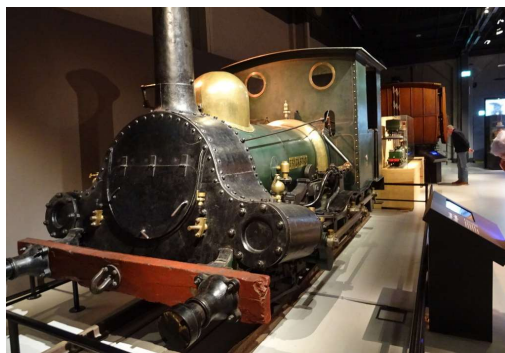
Giljotinen, som i original är 4,5 m hög, finns bevarad på Nordiska museet.

Mer om dödsstraffet i Sverige finner du i cell 43.



Trevlig invigning av nya seniorträffen i Viksjö. Foto: Per Hedenström.

Järnvägs- och Fängelsemuseet i Gävle
Sist besökte vi fängelsemuseet och där kommer mina ruskiga bilder – det tyckte *Rose-Marie Pernemark*, och *Jan-Erik Larsson* som nog var mer tekniskt intresserad. En nostalgisk restaurantvagn.



SVT:s rekvisitaförråd
var ett intressant studiebesök.
På 8000 kvm fanns kläder
sorterade per tidsepok med
tillhörande hattar, skor och
andra accessoarer. Ändlösa
rader med rekvisita och möbler
till alla tänkbara produktioner.
Foto Maj-Liz Nilsson.



Fjärdhundraland
med full buss till Landsberga,
en gårdsbutik med ett rikt utbud
av gårdens produkter. Nästa
stopp var Skogsbackens Ost.
Här blev det provsmakning och
se hur arbetet går till på detta
lilla ostmejeriet. Lunchen på
Salnecke Slottscafé & Bistro
med Sparrissoppa och nybakat
bröd. Sista besöket var på Tuna
Trädgård som är plantskola
för växter i trädgården och
balkongen
Foto: Britt-Marie Edvinsson



Kontaktuppgifter

Styrelse

Ordförande	Per Hedenström	076-134 57 01
1: a vice ordf./organisation/sekreterare	Ann-Jeanette Ahlström	070-389 72 52
2: a vice ordf./kommunikation	Katarina Wicksell	070-786 60 15
Kassör	Merja Axberg	070-739 80 82
Ledamot/medlemsfrågor	Maj-Liz Nilsson	070-294 85 58
Ledamot/program	Kerstin Englund	070-580 26 08
Ledamot	Sten Pernemark	070-357 51 04

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

Övriga ansvariga:

Redaktör JS	Bo Kilman	076-046 19 02
Annonsförsäljning JS	Peter Övergaard	073-466 54 35
Samordnare för föreningens KPR-grupp	Anette Borg	070-782 92 99
Resor	Rose-Marie Pernemark	073-402 26 66
Studiebesök	Kerstin Englund	070-580 26 08
Program	Kerstin Englund	070-580 26 08
Hälsoombud	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	Håkan Grunder	070-825 62 12
Ledamot	Vakant	

Ombud gällande:

Framtidsfullmakter	Lars Friberg	070-862 87 87
SPF Försäkringar Skandia, direktnummer	SPF-frågor	077-116 60 60
SPF Försäkringar IF, direktnummer	SPF-frågor	077-082 40 00

NÄSTA UTGÅVA av JärfällaSenioren (JS3/2026).
Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram
t.o.m. **november 2026** och skickas till: redaktionen@spfseniorernajarfalla.se
senast **torsdag 6 augusti** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 3/2026 + "ämne"
på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 36/2026
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.spfseniorenarjarfalla.se.

Maj

20 Bolinder Strands Krog	25
22 Sillunch med snapsprovning	25
25–28 Bornholm runt	14
27 Vardagslunch ICANDERS2	25

Juni

3 Bolinder Strands Krog	25
10 Hemligt restaurangbesök, middag	26
17 Bolinder Strands Krog	25
22 Örebro med slottet, båtresa och Wadköping	15
24 Vardagslunch La Gondola	25
28 Almare Stäket	21

Juli

1 Bolinder Strands Krog	25
15 Bolinder Strands Krog	25
21 Vardagslunch Viksjö Golfklubb	25
22 Lennakatten och Linnés Hammarby	16
29 Bolinder Strands Krog	25

Augusti

11 Dagsresa till Utö	17
12 Bolinder Strands krog	25
19 Vardagslunch Roma, Jakobsbergs C	25

24 Olle Olsson, Hagalund	21
26 Bolinder Strands Krog	25
28-29 Gårdarna runt sjön	18

September

3 Modernt kretslopp på Högbytorp	22
7 Månadsträff Viksjö – Bang	24
17 Vardagslunch Kallhälls restaurang	25
21 Grönsöö och Härkeberga kyrka	19
24 Pubafton med musikquiz	26

Oktober

10 "På väg hem" Folkets Hus Kallhäll	27
22 Västerås i Erik XIV fotspår	20
29 Pubafton med musikquiz	26

November

26 Pubafton med musikquiz	26
---------------------------	----



Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorenarjarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 43

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37