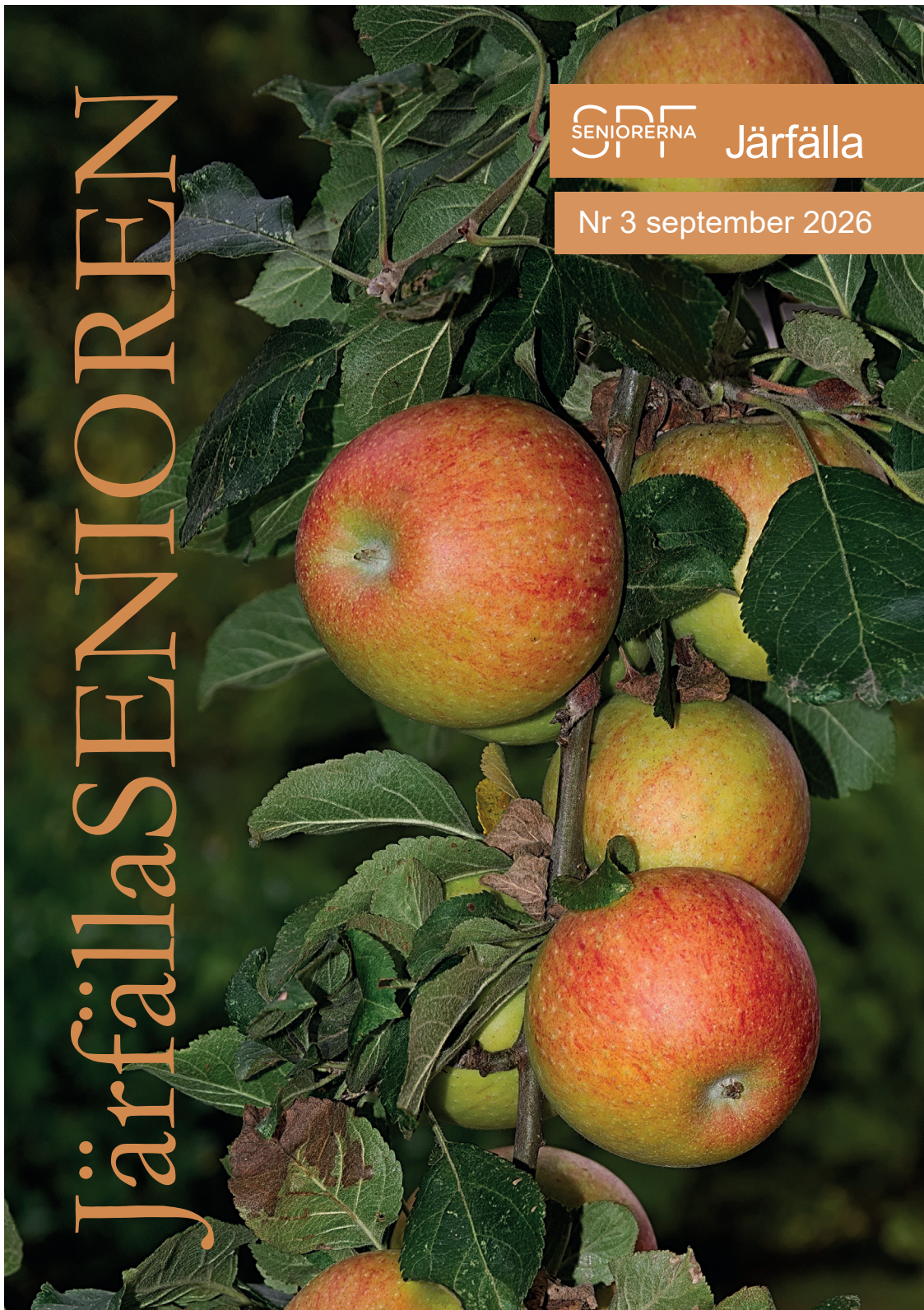


Järfälla SENIOREN

SENIORERNA

Järfälla

Nr 3 september 2026



Innehåll

Ledare	3
Föreningsmöte	4
En fortsatt aktiv förening	5
Aktuellt från KPR	6
Extern information.	7
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	9
Aktiviteter SPF – att tänka på	12
 Resor	13
 Studiebesök	20
 Månadsträffar	22
 Trivsamma träffar.	24
 Friskvård.	29
 Studiecirklar	32
Porträtt	34
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

SV

JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i



Ansvarig utgivare: Katarina Wicksell. Redaktör: Bo Kilman
Foto omslag: Hans Linde–Pixabay, layout: B-L Morell
Tryckeri: MULTIPLAY. Upplaga: 2 000 ex.



Kryssa en senior

Sommaren går mot sitt slut, men så här långt tycker jag att den har varit bra. Många tillfällen till bad och andra uteaktiviteter har det blivit. Hoppas att ni haft det bra på alla sätt.

Under sommaren har flera verksamheter och aktiviteter ägt rum, trevliga resor med många deltagare, välbesökta middagar på Bolinder Strand samt boulen som många deltar i. Se gärna reportage och bilder på hemsidan och Facebook.

Nu är vi igång med nya upptåg av allehanda slag som ni kan läsa om i detta nummer av JärfällaSENIOREN.

Den 13:e september sker valet till riksdag, region och kommun. Vad gäller riksdagen är vi seniorer dåligt representerade, bara ca 4% av ledamöterna. Det kan vi rätta till genom att ”kryssa” en senior, så att de äldrepolitiska frågorna får större utrymme i debatter och beslut. Vad gäller kommunalvalet arrangerade vi nyligen en hearing med våra lokala politiker från alla partier. Detta skedde tillsammans med övriga seniora föreningar i kommunen.

Som ni alla sett och hört i olika sammanhang söker vi medlemmar som kan hjälpa oss i olika aktiviteter för att få en väl fungerande förening, allt från mikroinsatser till lite större insatser. Hör av dig till någon av oss i styrelsen.

Tyvärr har vi svårt att hålla medlemsantalet på en bra nivå. Tendensen har sedan pandemin (ja det är några år sen nu) visat på en nedåtgående trend. Hjälp oss att finna nya medlemmar (har ni hört det förut?!); ta varje chans att prata med vänner och grannar och berätta hur trevligt vi har på våra aktiviteter.

Tips: Låna gärna ut din tidning till någon du tror skulle vara intresserad, eller hämta flera exemplar på expeditionen. Det finns många ensamma därute. I styrelsen jobbar vi ständigt med denna fråga. Tisdag 1 september ska vi delta i en av kommunen arrangerad Seniordag inne i Jakobsbergs centrum. Vi kommer också att ha en värvardag på ICA Kvantum i Viksjö centrum torsdag 1 oktober. Vi hoppas och tror att vi tillsammans kan vända trenden.

Jag vill avsluta med att önska er allt gott, och hoppas att få träffa många av er därute; vi kommer att få många tillfällen.

Väl mött.

Per Hedenström
ordförande

Föreningsmöte 8 oktober

En föreläsning i samarbete mellan SPF Järfälla och PRO Järfälla.

"Livsglädje och Vägval för dig över 65 år"

Tid: torsdag 8 oktober kl. 13–15.

Plats: Folkets Hus, Kallhäll.

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

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller
08-580 274 20 måndagar kl. 9.30–11.30.

Sista anmälningsdag: måndag 28 september.

Elisabeth Wahlin – inspiratör och författare – bjuder på konkreta verktyg och en stor dos inspiration till hur du hittar din drivkraft, fyller på din energi och tar vara på livet – här och nu.



Med konkreta tips och en stor dos inspiration får du verktyg för att möta åren som kommer med nyfikenhet och kraft.

Elisabeth Wahlin är en uppskattad inspirationsföreläsare som brinner för att beröra och entusiasmera. Hon har hållit hundratals öppna och skraddarsydda föreläsningar runt om i Sverige. För några år sedan gav hon ut sin första inspirationsbok "YES!" – med livsberättelser om mod, hopp, vägval och glädje. Kort därefter kom "NU!", med det starka budskapet att det aldrig är för sent att göra det du verkligen drömmer om. Efter föreläsningen finns möjlighet att köpa Elisabeths böcker till specialpris.

Låt oss utforska hur vi gör livet rikare, mer glädjefyllt och meningsfullt – varje dag!

Välkommen till en härlig feelgood-föreläsning som ger dig glädje, energi och tips på hur du skapar livslust varje dag!

Röster från publiken:

"Elisabeth inspirerade hela vår förening med sin energi och personlighet. Alla lämnade rummet med ett leende på läpparna."

"En tankeväckande och engagerande föreläsning med en hel del humor!"

"Tack för den energi och de härliga insikterna du gav oss alla idag!"

En fortsatt aktiv förening?

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

För närvarande är det ett mindre antal som är samordnare för våra aktiviteter. De gör ett fantastiskt arbete. Kruxet är att det inte finns någon backup. Händer det något, blir konsekvensen att det blir färre eller helt inställda aktiviteter. Vi är fler som behöver hjälpas åt för att vår förening under de närmaste åren ska kunna erbjuda olika former av aktiviteter. Bläddra i JärfällaSENIOREN, här ser du de olika programområdena. Skulle du själv vilja engagera dig inom något område, eller känner du någon som kan vara intresserad?



Foto: TungArt7, Pixabay

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. Fotterapeut Ellisabeh Karlsson

Information från

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Under juni månads KPR informerade kommunen om förebyggande och sociala insatser.

Grundpelarna är: ”kunskapsbaserat arbetssätt, tidiga och förebyggande insatser, ökad tillgänglighet och snabbare stöd, stärkt samverkan och flexibla och individanpassade lösningar”. Kommunen bygger mycket av sitt arbete på femfingermodellen, där man utbildar medarbetare och upplyser medborgare. Vi fick en redogörelse för budgetförutsättningar. Där ser man ökade kostnader för äldreomsorgen i och med att verksamheten nu är helt i kommunens regi, vilket leder till bland annat ökade lokalkostnader.

Vi fick veta att två läkarorganisationer ansvarar för kommunens vård- och omsorgsboenden. Jakobsbergsgeriatriken för Björken, Eken och Gårds samt Capiro Legevisitten för Kastanjen, Tallbohov, Flottiljen, Viksjö, Linden och Lönnen. Kommunen gör ett nytt försök med upphandlingen av Eken och Björken, vilken beräknas vara klar efter sommaren.

Frågor som vi från seniorgruppen önskar fördjupa oss i under hösten är kommunens ”planeringsunderlag - boenden för äldre i Järfälla kommun”. Detta dokument ska uppdateras under hösten. Viktigt då gruppen 80+ förväntas öka från 4.816 st. i år till 5.448 st. år 2032. Särskilda boenden tar lång tid att planera och bygga, ca 10 år. Detta betyder att trycket på hemtjänsten kommer att öka.

Synpunkter på dessa frågor från er med egen erfarenhet är värdefulla för oss.

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

Vill du hyra A24?

Vi hyr gärna ut Aspnäsvägen 24
till våra medlemmar för eget bruk!

Regler och kostnad för att hyra
får du om du kontaktar expeditionen via
08-580 274 20 eller e-post till [exp. spfseniorernajarfalla.se](mailto:exp.spfseniorernajarfalla.se)

Extern information

Anhörigfrågor

Vi fortsätter med våra caféträffar i höst, kl. 13.30 – längst 15.00. Det blir på **Seniorträffen Kallhäll** 21 september, 19 oktober och 16 november och i **Viksjö kyrka** 24 september, 22 oktober och 19 november.

Som vanligt blir det en subventionerad lunch som kostar 80 kr. Den blir på **La Gondola i Viksjö**. Vi träffas där kl. 12.45 tisdag 13 oktober.

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 eller Lennart Nilsson på 070-713 18 91.

Lennart Nilsson, ordförande	070-713 18 91
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



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





Din ekonomi ska inte avgöra om du har råd att gå till tandläkaren

Svensk välfärd bygger på en enkel princip: den som behöver vård ska få vård. Men när det gäller tandvård har verkligheten länge sett annorlunda ut. I dag tvingas många svenskar att skjuta upp behandlingar eller avstå tandläkarbesök på grund av höga kostnader. Nu är det dags att ändra på det.

Tandvården har alltför länge lämnats utanför den gemensamma välfärden. Därför har Sverigedemokraterna påbörjat en historisk och efterlängtd förändring. Från och med 2026 betalar alla som är 67 år och äldre endast tio procent av referenspriset för nödvändiga tandvårdsbehandlingar. Resterande 90 procent betalas av staten. Reformen har kommit att kallas "tiotandvården", och ger tusentals pensionärer rätten till en god munhälsa.

Nu vill vi ta nästa steg så att alla svenska medborgare, oavsett ålder, omfattas av denna reform.

Ingen ska behöva avstå från att laga en trasig tand på grund av ekonomin. Ingen

ska behöva leva med smärta därför att kostnaden för ett tandläkarbesök är för hög. Och ingen ska behöva välja mellan tandvård och andra nödvändiga utgifter i vardagen.



Maud Holm, 77, Tyresö, sköt upp sina tandläkarbesök under flera år eftersom hon var osäker på hur stor kostnaden skulle bli. Men när den nya reformen trädde i kraft förändrades situationen.

- Det känns som en stor lättnad. Jag kan boka en tid när jag behöver utan att först fundera på om jag verkligen har råd.

Nu vet jag att man kan få hjälp när man behöver det. Jag behöver inte längre oroa mig, säger Maud.

Sverigedemokraterna

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

Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder

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

Sökord: Senior i Järfälla

Direktlänk Seniorwebben: www.jarfalla.se/senior

Direktlänk till Evenemang: www.jarfalla.se/evenemang

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

Sökord: Restauranger

Restauranger som med stöd från kommunen serverar subventionerad lunch:

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

Sökord: Seniorträffar

Seniorträffar erbjuder kostnadsfria gruppaktiviteter, bra för både kropp och knopp. Ingen föranmälan krävs. Seniorträffarna tillhandahåller informationsmaterial. Vissa tider finns representanter för kommunens stöd- och förebyggandetjänster på plats. För seniorer finns fem kostnadsfria inomhusgym:

- ☐ Seniorträffen Barkarby: Gym och bastu
- ☐ Seniorträffen Kallhäll: Gym och bastu
- ☐ Seniorträffen Flottiljen: Gym och bastu
- ☐ Seniorträffen Jakobsberg: Gym och bastu
- ☐ Seniorträffen Viksjö: Fysiska aktiviteter

Sökord: Utegym

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

Sökord: Orientering

Tisdag och onsdag arrangerar Seniorträffen Barkarby två orienteringsbanor i Vålbergaskogen. Lätta banor, både i skog för dig som går utan hjälp och på parkväg

för dig med rollator. Kartor och startkort hämtas på Brors hörna, Jaktplan 2. Gemensam genomgång tisdagar kl. 10.30. Efter avslutad bana lämnas startkortet på samma plats. Småpriser lottas ut.

Sökord: Kulturstigar

Lite Järfällahistoria – när du har tid för en promenad eller cykeltur.

Digital hemguide

Du som är senior kan utan kostnad få hjälp med teknik i hemmet. Teknik kan underlätta vardagen, men också minska ensamheten. Du kan få hjälp med:

- ☐ starta en e-postadress och börja skicka e-post
- ☐ information om olika produkter, tex hur fungerar en surfplatta
- ☐ börja ringa med videosamtal
- ☐ bibliotek med olika guider för smarta telefoner, surfplattor med mera
- ☐ grundkurs i att använda internet – videosamtal, söka information, mobilt bankID med mera. 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 källar
- ☐ flytta mindre möbler, fästa upp elkablar, hals säkra mattor

Hur går det till?

Fixartjänsten finns för dig som är äldre än 70 år och är kostnadsfri. Du kan få tre hembesök per år och hushåll. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Personen som kommer hem till dig ska själv kunna utföra det arbete som du vill ha hjälp med. Du ordnar med material och Fixartjänsten tar med de verktyg som behövs.

Boka Fixartjänsten via Servicecenter, tel. 08-580 285 00. Du får återkoppling inom 3–4 arbetsdagar.

Den enda låssmed du behöver!

Vi värnar om din säkerhet.

Vi säljer lås och gör nycklar



AB NORRLÅS



Allmogeplatsen 16, Jakobsberg C, 08-590 190 09, e-post: info@norrlas.se



**Emaljkliniken,
bästa valet när
tänderna behöver
vård och omsorg.**



emaljkliniken

- den moderna tandkliniken för dagens tandvård.

Välkommen att boka tid, ring 08-160 160.

info@emaljkliniken.se

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.

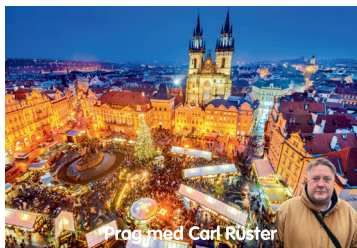
Läs mer på kyrkansbegravningsbyra.se/jarfalla



Resor

På sidan 36 finns generella bestämmelser gällande anmälan – avanmälan. Härutöver bör följande noteras beträffande resor:

- ❑ För resor gäller avbeställningsregler som framgår av resebeskrivningen. Det är viktigt att **avbokningar sker till expeditionen!** Det tas i regel ut en avbokningsavgift, som ökar stegvis fram till avresedagen. Den som vill gardera sig mot denna kostnad bör teckna avbeställningsskydd eller reseförsäkring, om inte sådan ingår i den egna hemförsäkringen. Skäl till krav på ersättning via avbeställningsskydd eller försäkring ska styrkas med läkarintyg.
- ❑ Betalning av resor görs till föreningen som för andra aktiviteter, om inte annat framgår av resebeskrivning i JärfällaSENIOREN.
- ❑ Vid resor till EU-länder bör du ta med europeiskt sjukförsäkringskort. Det berättigar till nödvändig medicinsk vård i det allmänna sjukvårdssystemet på samma ekonomiska villkor som för landets egna invånare. Detta kort utfärdas av Försäkringskassan och har begränsad giltighetstid.
- ❑ Föreningen försöker alltid träffa överenskommelser som innebär att medlemmarna inte ska behöva betala dricks till chaufförer och guider under resor. Av olika skäl går det inte alltid att säkerställa att detta önskemål uppfylls. Behovet av att som resenär själv betala dricks kan alltså variera från fall till fall.



Prag med Carl Rüster



Solkusten med Monica Mozo



Karlstad med Linnéa Sallay

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Prag i adventstid med Carl Rüster

Följ med till sagostaden Prag i juletid – Centraleuropas gyllene hjärta där historia, konst och arkitektur möts. Med gemensamma måltider och guidningar blir detta en resa fylld av kultur, gemenskap och minnesvärda upplevelser.

SPF PRIS: 11 450 kr ord. pris 17 950 kr **6/12, 4 dgr**

Fira jul på Solkusten med Monica Mozo

Vår värdinna, Monica Mozo, finns på plats under vistelsen och följer med på utflykter till Malaga och Ronda. Hon hjälper till med tips, råd och svarar på frågor, så att du kan känna dig trygg och omhändertagen. I resan ingår tre gemensamma måltider inklusive julfika.

SPF PRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr **14/12, 15 dgr**

Nyårsresa till Karlstad med Linnéa Sallay

Fira in det nya året med god mat, gemenskap, kultur och musiken - En döing på drömsemester på Wermland Opera. Vi besöker Lars Lerins konsthall Sandgrund och njuter av en nyårssupé på vårt trevliga Elite stadshotellet.

SPF PRIS: 6 950 kr ord. pris 7 250 kr **31/12, 2 dgr**

🌲 **Missa inte årets julfikaresa till Rosersbergs slott 27/11** 🌲

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Grönsö slott och Härkeberga kyrka 21 september

Strax väster om Stockholm finns en vildmark i det orörda Mälارlandskapet. Där högt på sin kulle, djärvt utskjutet mellan Mälarfjärdar, ligger Grönsö 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 konsthantverkstradition genom tre sekler.

Vår resa går från Järfälla till Grönsö 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 Härkebärga 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 upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

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

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

Sista 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 Michelins

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-minutersparkeeringen, 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.

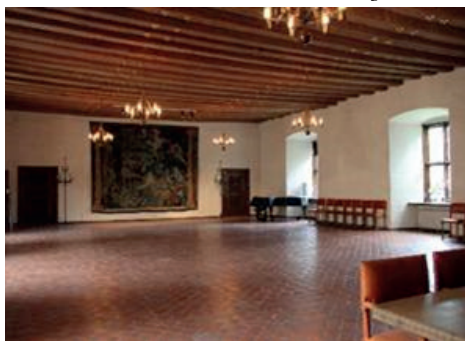
Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20.

Sista anmälningdag: tisdag 22 september. Min. 35, max. 50 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.



7-dagars Spa-resa till Pärnu i Estland 17-23 november

Följ med på en hälsosam spa-resa utöver det vanliga. Vi bor på Tervis Hälsospa, beläget i staden Pärnu. Hotellet samarbetar med stadens sjukhus och kan erbjuda både välgörande, förebyggande och verksamma behandlingar. Hotellet har egen restaurang, butik, barer, relaxavdelning, gym och sköna samlingsplatser. Alla rum har wc, balkong, morgonrock och tv. Hotellet är beläget med kort avstånd från stadens centrum, promenadstråk och strand. I centrum finns små butiker och restauranger. Garner, ull, linne och hantverk är extra förmånlig shopping här.

På dagen kan det vara skönt att njuta av hotellets relaxavdelning med varma pooler och bastu eller ta ett gym- eller vattengympapass. En välkomsträff erbjuds efter middagen första kvällen.

Tid: tisdag 17 november kl. 17.30 från Värtahamnen, ankomst Tallinn onsdag 18 november kl. 11.00, transfer till hotellet i Pärnu.

Buss: hämtar i Kallhäll, bakom busstationen, kl. 14.30 och vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 14.40. Åter i Järfälla måndag 23 november ca kl. 12. Meddela önskad upphämningsplats och eventuella allergier vid anmälan.

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

Anmälan: till exp@spfseniornajarfalla.se eller

08-580 274 20, så fort som möjligt eftersom tillgången till enkelhytter är begränsad.

Sista anmälningdag: måndag 5 oktober. Min. 20, max. 30 deltagare.

Pris: 7 290 kr per person i dubbelrum och dubbelhytt. Enkelrumstillägg 1 600 kr, tillägg utsides enkelhytt 800 kr.

Detta ingår i resan: Kryssning med Tallink Silja. Del i utsides tvåbäddshytt eller

insides enkelhytt. Middags- och frukostbuffé ombord på ut- och hemresan. Transfer till och från Pärnu.

Dubbelrum med balkong, hälsosamtal med svensktalande medicinsk personal på hotellet, 12 behandlingar, entré till pool och bastuavdelning, tillgång till gym, vattengymnastik och morgongymnastik. Helpension på hotellet från lunch ankomstdagen till lunch avresedagen.

Bränsle och miljö tillägg tillkommer på Tallink Silja med 204 kr per person. Tänk på att pass eller internationellt ID-kort är obligatoriskt för resan.

Vida Resor förmedlar resan och sänder ut resebevis, via e-post, med anvisningar om anmälningsavgift, slutbetalning samt avbeställningsvillkor.

Utförligt program kan hämtas på vår hemsida.

OBS! Ingen betalning till föreningens Pg-konto.

Foto: Vida Resor.



Julbord på Furusunds Vårdshus 9 december

Första stopp blir i Norrtälje, där vi serveras förmiddagskaffe på Åtellet, innan vi kommer till Norrtälje Bränneri, ett av Sveriges första småskaliga hantverksdestillerier. Där brinner man för det äkta dryckeshantverket med närodlade och ekologiska råvaror och deras hantverk är en hyllning till vår svenska historia och vårt dryckes- arv. Efter den guidade brännerituren får vi ett ”köpetillstånd”, likt förlagan motbok, ett ransonering- och kontrollsystem för inköp av sprit och vin som gällde 1917–1955. Det ger oss möjlighet att inhandla max. 700 ml per person enligt den nya lagen om gårdsförsäljning från april 2025.

I Stockholms norra skärgård ligger Furusund, som har fått ge namn åt den farled som under århundraden har använts av sjöfarare för att bege sig österut. Ön ligger på den plats där farleden går genom ett smalt sund, vilket gör att Furusund syns på milslångt avstånd från både norr och söder.

På Furusunds Vårdshus skapas julstämning och vi välkomnas med varm glögg. Granen är klädd med gnistrande kulor, det puttrar i grytorna på spisen och en härlig doft sprids i restaurangen. Här används lokala råvaror och man lagar maten från grunden med stor passion och kärlek. Kanske får vi se en och annan ”finlandsfärja” passera utanför oss. Efter inmundigande av julens läckerheter går färden åter till Järfälla.

Tid: onsdag 9 december.

Buss: hämtar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparke- ringen, kl. 08.00, och från Kallhäll, bakom busstationen, kl. 08.15. Åter i Järfälla ca kl. 17.30. Meddela önskad uppsamlingsplats samt eventuella allergier vid anmälan.

Samordnare: Michael Britzén, 070-594 89 20.

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

Sista anmälningdag: fredag 6 november. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 1 325 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Julbord”. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe och fralla på Åtellet, guidad visning på Norrtälje Bränneri, julbord exkl. dryck men inkl. kaffe på Furusunds Vårdshus.

Sista betalningsdag: måndag 9 november.

Foto: Norrtälje Bränneri och Furusunds Vårdshus



Ett starkare Järfälla för dig

Järfälla ska vara en plats där du känner dig trygg genom hela livet. Här ska klyftorna minska och framtidstron vara stark. Genom att investera i skolan, äldreomsorgen, stärka tryggheten och bryta arbetslösheten skapar vi en kommun full av möjligheter för alla.

4 viktiga områden för oss nu och efter valet



En bättre skola

Minska barngrupperna i förskolan och inför ett riktmärke om 25 elever per skolklass.

Stärka elevhälsan för att motverka psykisk ohälsa bland barn och unga

Ökade resurser till förskolan och skolan.

Stoppa vinsterna i skolan.



Ett tryggare Järfälla

Öka polisens närvaro i kommunen.

Införa ordningsvakter och trygghetskameror på fler platser.

Arbeta förebyggande för att motverka rekrytering av barn och unga till kriminalitet.

Bekämpa välfärdsbrottslighet, så att inga skattepengar går till organiserad brottslighet.

En starkare arbetsmarknad

Starta fler yrkesutbildningar i samverkan med näringslivet.

Stärka skolans studie- och yrkesvägledning.

Införa en sommarjobbsgaranti för Järfällas unga.

Erbjuda jobb, praktik eller studier till alla arbetslösa under 25 år inom tre månader.



En omsorg för dig!

Stärka äldreomsorgen med språksatsningar och bättre arbetsmiljö.

Utbilda fler undersköterskor och satsa på kompetensutveckling.

Verka för en närakut i Järfälla.

Utveckla seniorträffarna tillsammans med pensionärsorganisationerna.

POLITISK ANNONS

Detta är en politisk annons av Socialdemokraterna i Järfälla avseende kommunvalet 2026
Läs mer genom att scanna QR-koden



Hej,

Järfälla är en fantastisk kommun med stark gemenskap. Många av er har bott här länge och varit med och byggt upp det samhälle vi har idag. Det ska vi förvalta med stor respekt.

Men dålig ekonomisk kontroll under många år har hotat vår gemensamma välfärd. När skattepengar slösas bort drabbas den omsorg vi själva behöver och den skola våra barn och barnbarn går i. Det kan vi inte acceptera.

Därför har vi tagit krafttag. Vi kastar systematiskt ut fuskande företag och kriminella från välfärden. Varje krona du har betalat in under ett långt yrkesliv ska gå till det den är avsedd för.

Vi minskar byråkratin och tagit tillbaka den demokratiskakontrollen så vi kan fortsätta satsa på en trygg skola och en äldreomsorg med hög kvalitet.

Den 13 september är det val. Därför söker jag åter ditt föroende att leda Järfälla så vi kan fortsätta arbeta för en starkare välfärd och en starkare kommun.



Eva Ullberg,
Kommunstyrelsens ordförande



Bli medlem: via QR-koden eller
<https://www.socialdemokraterna.se/bli-medlem>



Socialdemokraterna
Järfälla

Herman Bergmans konstgjuteri

Herman Bergmans konstgjuteri grundades i Stockholm år 1895 och är idag, med ett tiotal anställda, det största och äldsta konstgjuteriet i Skandinavien. De har gjutit många stora skulpturer i brons av kända svenska 1900-talskonstnärer som Per Hasselberg, Carl Milles och Carl Eldh.

På 1900-talet tillverkade man också industriprodukter som belysningsarmatur. Under åren 1916-1921 var arkitekten och formgivaren Elis Bergh knuten till företaget för denna verksamhet.

Tid: tisdag 13 oktober kl. 16.30–18.00. Blir det fullbokat har vi även bokat torsdag 15 oktober kl. 16.30-18.00, men först fyller vi upp tisdag 13 oktober.

Plats: Sandsborgsvägen 44c, Enskede. Lokalerna är inte handikappanpassade.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningdag: måndag 28 september. Max 12 deltagare/grupp.

Pris: 280 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på pg 23 17 69-1 med notering "Bergmans gjuteri".

Resväg: Vi träffas på Jakobsbergs pendeltågsstation senast kl. 15.10. Med pendeln tar vi oss till Odenplan och byter sedan till T-banans gröna linje 18 mot Farsta strand. Vid Skogskyrkogården stiger vi av och går ca 300 m till Bergmans gjuteri.

Sista betalningsdag: måndag 5 oktober.

Nationalmuseum

Gå med på en visning av Nationalmuseum bakom kulisserna och få veta litet om hur och när det kommit till och vad som ändrats under ombyggnaden som gjordes ganska nyligen. Lite om den stora konststölden och var all konst kommer ifrån får vi också veta.

Tid: onsdag 11 november kl. 11.00.

Plats: vi träffas inne i museet, innanför entrén, ca kl. 10.45.

Samordnare: Gerd Strid, 073-051 63 66.

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

Sista anmälningdag: fredag 23 oktober. Min. 5, max. 30 deltagare.

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

Resväg: Pendeltåg till Stockholm Central. Därifrån buss nr 65 till Nationalmuseum. Alternativt promenad genom Gallerian, Kungsträdgården och förbi Grand Hotel.

Sista betalningsdag: fredag 30 oktober.

Upplev det bästa av Helsingfors

Skönkryssa österut och låt äventyret fortsätta i land. Vi tar dig till höjdpunkter som Finlandiahuset, Vinterträdgården och Sibeliusparken. En tre timmar lång guidad busstur rakt in i hjärtat av Helsingfors, med en glimt av den finska själen.

Turen avslutas vid Senatstorget – perfekt för en fika på klassiska Fazer.

Viking Line Club-pris

1165:-

Pris per person.

Ord pris 1275:-.

Kryssning Helsingfors t/r, del i Insidehytt & guidad busstur.

Avresa 5/10, 9/11 och 30/11.



MyHelsinki, Jussi Hellsten



MyHelsinki, Teemu Lautamies



MyHelsinki, Karoliina Barlund

VIKING LINE

Boka på [Vikingline.se/senior](https://vikingline.se/senior)

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 föranmälan till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Även icke-medlemmar kan få delta. Anmälan av dessa görs till samordnaren.

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

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

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

30 september – Kim Persson

Kim Persson är vissångare och flöjtist och har en avlagd masterexamen från Kungliga Musikhögskolan. Det blir en resa genom den svenska visans historia.

21 oktober – Kallhälls och Stäkets historia

I Stäket och Kallhäll finns en spännande historia som bland annat rymmer stadsprivilegier, ett villasamhälle, en världsledande uppfinning, en mekanisk verkstad och flera ”lindströmmare”.

Ingrid Kennerstedt Bornhall, kommunantikvarie i Järfälla, berättar om områdets historia.

2 december – Adventsjazz med Soft Jazz Quartet

Soft Jazz Quartet med Per Norlen tenorsax, Ola Bengtsson gitarr, Hasse Larsson bas och Hasse Lindskog trummor framför härliga jullåtar i skön jazzförpackning. Det blir en fin avslutning på året.

Viksjo

Obligatorisk föranmälan till exp@spfseniorenarjarfalla.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.

5 oktober – Tom Alandh

Vår folkkäre dokumentärfilmare berättar under rubriken: Människor jag mött – och som jag aldrig glömmer.

16 november – Allan Edwall.

Johanna Broman Åkesson, filosofie doktor i musikhistoria, berättar i ord och bild om Allans mångfacetterade konstnärskap. "Från brukssamhället Hissmofors i Jämtland till Kungliga Dramatiska Teatern" OBS! 1,5 timme.



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.

Vardagslunch kl. 12.45

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

17 september Kallhälls restaurang, Kallhälls centrum

9 oktober Viksjö Golfklubb

9 november Lux Dining, Jakobsberg

10 december La Gondola, Viksjö centrum

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föranmälan!

Träffar på Bolinder Strands Krog, onsdagar kl.16.00

Här kan vi äta en god måltid tillsammans till nedsatt pris. Krogen ligger cirka 5 minuter från Kallhälls buss- och järnvägsstation, har adress Birger Dahlerus väg 6 och tel. 072-253 83 08. Vi träffas följande onsdagar kl. 16.00:

9 september

23 september

14 oktober

4 november

25 november

16 december

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föranmälan!

Pubafton med musikquiz på Allmogevägen

Välkommen till några timmars trevlig samvaro i denna lokal, som för kvällen är förvandlad till pub. Träffa gamla och nya bekanta och ha trevligt tillsammans. Vi serverar vin, öl, 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: 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.

Obigatorisk 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.

Våffelfika

Snart är det dags för Monicorna att öppna våffelfiket på 24:an igen. Som förra gången serveras det nygräddade våfflor med sylt, grädde och kaffe. Välkommen in till en eftermiddag i trevlig gemenskap.

Tid: tisdag 29 september kl. 14.00-15.30. Insläpp tidigast kl. 13.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälningdag: tisdag 15 september. Max. 20 deltagare.

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

Sista betalningsdag: tisdag 22 september.

Folkets Hus Kallhäll

Sångerskan Gunnel Gisslén och dragspelare 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@spfseniorernajarfalla.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 anmälningdag: 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.

Räkmackans Dag

Vad passar bättre än att komma till vår lokal och i trevlig samvaro njuta av en god räksmörgås. Till den serverar vi kaffe samt öl till självkostnadspris. Välkomna säger Monicornal!

Tid: onsdag 14 oktober kl. 15.00-16.30. Insläpp från kl. 14.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälningdag: onsdag 30 september. Max. 24 deltagare.

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

Sista betalningsdag: onsdag 7 oktober.

Svensktoppen på 60-talet – musikquiz

På 60-talet var all musik på Svensktoppen just det - på svenska. Det var många artister som återkom med nya låtar och alla hade vi våra favoriter. Vad kommer du ihåg från den tiden? Vilka var dina favoriter? I höstens quiz med Sören och Mats får du testa ditt minne och dina kunskaper inom detta område. Ett glas vin eller öl serveras tillsammans med enklare förtäring och det finns naturligtvis alkoholfria alternativ. Det går även att köpa mer dryck om så önskas.

Tid: tisdag 20 oktober kl. 18.00. Insläpp från kl. 17.45.

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 anmälningdag: måndag 12 oktober. Min. 16, max. 24 deltagare.

Pris: 245 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Svensktoppen".

Sista betalningsdag: torsdag 15 oktober.

Bubbel med damer

Såklart är även herrar välkomna till provningen av mousserande vin, gjort på traditionella metoden från olika delar av världen. Föreningen har numera en egen utbildad sommelier som håller i provningen och som också är samordnare. Till provningen serveras tilltugg.

Tid: torsdag 5 och fredag 6 november, kl. 17.00, insläpp från kl. 16.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Lena Rosén, 070-773 01 76 och Monica Sabel, 070-580 31 35 (tillfälle 1) samt Tatjana Ivansson 073-581 62 43 (tillfälle 2).

Anmälan: till exp@spfseniorenarfalla.se eller 08-580 274 20. Ange vilken dag du vill gå.

Sista anmälningdag: måndag 19 oktober, max. 16 deltagare per tillfälle.

Pris: 300 kr, som efter anmälan och om plats erhållits sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Bubbel 5/11" eller "Bubbel 6/11".

Sista betalningsdag: fredag 23 oktober.

Gubbarna bjuder till

Välkommen till "Höstens höjdpunkt" där vi serverar en smakrik fläskköttgryta med lämpliga tillbehör, sallad samt måltidsdryck (vin och öl kan köpas till). Till kaffet bjuder vi på en mjuk kaka med tillbehör.

Tid: lördag 14 november kl. 13.00. OBS! Tiden.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälningdag: onsdag 4 november. Min. 20, max. 32 deltagare.

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

Sista inbetalningsdag: fredag 6 november.

Liten försmak av jul

Välkommen till årets glöggprovning. Vi börjar med att äta en julsinkesmörgås. Till den serverar vi alkoholfri öl och bubbelvatten. När alla är mätta och nöjda, börjar vi provsmaka glöggen. Kom, njut och trivs med oss, vettja!

Tid: torsdag 3 december kl. 16.00-18.00. Insläpp från kl. 15.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälningdag: torsdag 19 november. Min. 18, max. 24 deltagare.

Pris: 160 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69 -1 med notering "Försmak".

Sista betalningsdag: torsdag 26 november.



Foto: Jenny Thörnberg från Pixabay

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

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: varje måndag, onsdag och fredag kl. 09.30 (om vädret tillåter) t.o.m. 2 oktober.

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 på 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. Mosebacke bowlinghall invigdes 1923 då arrangerades de första turneringarna i Sverige. Bowling är en social sport för alla åldrar och alla typer av kroppar. Du behöver inte varatränad 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, tonsundberg56@gmail.com.

Kontakta gärna Tony vid frågor eller synpunkter.

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

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

Höstterminens vandringar börjar fredag 18 september och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan "Friskvård/Vandringar" senast från måndag 14 september. Det kan också hämtas utskrivet på expeditionen.

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

Tid: fredagar under vandringsäsong med start enligt vandringsprogrammet.

Plats: varierande - enligt vandringsprogrammet.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18.

Ledare: Lilian Eriksson, 070-222 48 23, Lars Sundin, 073-085 22 76, Per Strömberg, 070-529 56 01, Barbro Ek, 070-480 97 87 och Gunilla Schöning, 070-762 07 04.

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: 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@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. 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. Vi startar onsdag 7 oktober.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

Samordnare: Marie Nilsson, 070-219 24 41 och Leif Simonsson, 070-592 78 45.

Pris: 50 kr/gång.



Telefon:
073 749 02 77

Adress:
Vibblabyvägen 34
177 64 Järfälla

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

- ◆ **Anmälan:** ska göras till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20, oavsett om du deltagit i studiecirkeln tidigare eller är ny deltagare.
- ◆ **Avgift:** 150 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1. Notera studiecirkeln's namn på betalningen.
- ◆ Samtliga cirklar äger rum i SPF:s föreningslokal på Aspnäsvägen 24, om inget annat anges.

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 Högvist, 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.

Handelsbanken

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

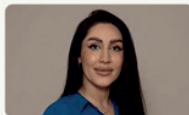
Ge dina investeringar en uppdatering



Cecilia Svensson
Privatrådgivare



Peter Sabelström
Privatrådgivare



Berivan Juma
Privatrådgivare



Cathrin Folkesson
Privatrådgivare



Angelika Vuletic
Förmögenhetsrådgivare



Daniel Eriksson
Private Banker

Varmt välkommen att boka tid för rådgivning hos någon av oss. På handelsbanken.se/jarfalla hittar du alla kontaktuppgifter.



Kurser i AI (Artificiell intelligens)

Vi upprepar de populära kurserna i AI (Artificiell intelligens) och hur man kan använda denna teknik i sin smartphone, surfplatta eller dator. Liksom i våras är det Gabriel Eliasson som, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, delger oss information via en s.k. webblänk, dvs. att han sänder ut sitt program som vi som deltagare kan se på storbildsskärm.

Totalt erbjuds 6 tillfällen under oktober och november med olika innehåll. Det kommer att ges tillfälle att prova själv efter att Gabriel har visat vad som kan göras.

Tid: måndagar kl. 13.30—15.30.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Sten Pernemark, 070-357 51 04.

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

Sista anmälningdag: En vecka före varje sammankomst. Ange önskat/önskade datum. Max. 18 deltagare/tillfälle.

Pris: 50 kr per tillfälle.

Sista betalningsdag: När du fått bekräftelse om att plats erhållits. Ange kursdatum.

OBS! Inget kaffe ingår!

Följande dagar och innehåll erbjuds:

Datum	Tema	Innehåll
2026-10-19	Introduktion till AI	Vad AI är, praktiskt test med ChatGPT, informationssökning och enkel prompting
2026-10-26	Fortsättning AI	Mer om ChatGPT, introduktion till Google Gemini, fördjupad prompting och research
2026-11-02	Skapa bilder med AI	Bildskapande i ChatGPT och Gemini med praktiska övningar
2026-11-09	Roliga appar med AI	Musikskapande i Suno och fler kreativa AI-verktyg
2026-11-16	Digital säkerhet och risker	Social manipulering, AI-bedrägerier och deepfakes
2026-11-23	AI för föreningsarbete	Konkreta promptar för exempelvis ChatGPT, Claude och Gemini

Porträtt

Vem är Peter Övergaard?

Peter föddes 1954 och växte upp i Högdalen. Släkten kommer från västkusten samt från Trysil i Norge, därav det norskklingande namnet. Han bodde delvis i Fullersta i Huddinge med sin farbror, där fick han lära sig jobba med händerna, något han haft nytta av i vuxenlivet. Skolan blev lite tuff, då han har dyslexi, men med god hjälp av skolan gick han ut 2-årig el- och maskinteknisk linje.



Han har jobbat på Stockholms Energiverk som linjemontör och klättrade då i stolpar. Han har även arbetat som fastighetsskötare för Frälsningsarmén i 10 år, vilket berikade honom genom möten med äldre frälsningsofficerare. Det jobbet lärde honom att bli en bättre människokännare och problemlösare. Vidare arbetade han som servicetekniker på Electrolux Service i 30 år, då mest med fastighetsmaskiner.

Peter träffade sin fru Kerstin 1976, när de båda sommarjobbade med att köra buss. Sönerna Johan och David föddes 1988 respektive 1990. De flyttade till Järfälla 1989 efter att ha bott i Sundbyberg. Först till Tennisvägen och 1997 till Plommonvägen.

Familjen reser mycket och har besökt en del udda länder och städer, bl.a Teheran, Ukraina (där de besökte Kiev och svenskbyn), Venezuela, Amazonas, Kuba och dessutom flera länder i Europa. De gillar att tågluffa vilket de gjort många gånger, nu senast 2024.

Ett annat stort fritidsintresse som Peter och Kerstin delar är folkdans. De har upprätt i Sverige och Norge med Värmländska Folkdansringen, där de var medlemmar. Peter är intresserad av hantverk och har bland annat byggt två nyckelharpor.

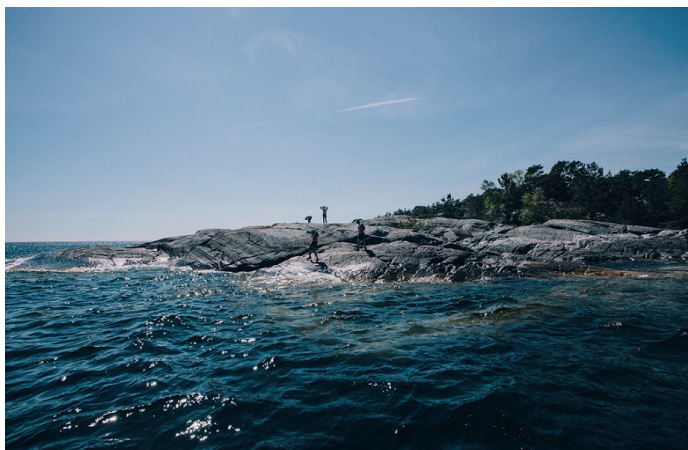
År 2024 gick Peter med i SPF. Han hade börjat fundera på framtiden och att man kanske blir ensam en dag och då behöver man ett socialt nätverk för att inte bli ensam. Man behöver inte nödvändigtvis vara aktiv. Dock tog sig Peter an jobbet som annonsförsäljare för JärfällaSENIOREN, vilket han utför med bravur.

Text och foto: *Ann-Jeanette Ablström*



Dagsresa till Utö 11 augusti

Bilderna är tagna av Maj-Liz Nilsson och B-L Morell.



Föreningsexpeditionen

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

ÖPPETTIDER:

■ Måndagar kl. 09.30 – 11.30

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

Första anmälningssdag:

■ Måndag 7 september kl. 09.30 – 11.30

tar vi emot anmälningar via e-post och telefon.

Inga personliga besök.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen via e-post, telefon eller vid personligt besök.
- Anmälningar per e-post som kommer in under öppettiden på första anmälningssdagen hanteras med prioritet, i turordning efter ankomst.
- Anmälningar som ändå kommer in FÖRE kl. 09.30 första anmälningssdagen 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. 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.

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.



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

Våra vallöften till Järfällaborna

- ✓ Storsatsning
på skolan
- ✓ Småhus istället för
höghus
- ✓ Nej till miljardlån
för börsspekulation

Läs mer på:
jarfalla.liberalerna.se



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



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

Vill du hyra A24?

Vi hyr gärna ut Aspnäsvägen 24
till våra medlemmar för eget bruk!

Regler och kostnad för att hyra
får du om du kontaktar expeditionen via
08-580 274 20 eller e-post till [exp. spfseniorenarjafalla.se](mailto:exp.spfseniorenarjafalla.se)



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!



Viksjo Optik

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

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.*

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
Månadsträffar	Kerstin Englund	070-580 26 08
Hälsoombud	Torsten Friberg	070-375 64 35
Studieombud	Berith Harrysson	070-556 71 46
Bridge	Tony Sundberg	070-565 05 75
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	Inger Sundqvist	070-799 53 99

Ombud gällande:

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

NÄSTA UTGÅVA av JärfällaSENIOREN (JS 4/2026).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram t.o.m. **februari 2027** och skickas till: redaktionen@spfseniorernajarfalla.se senast torsdag **29 oktober kl. 15.00**. Ange

"MANUS JS 4/2026 + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 48/2026.

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.

September

7 Månadsträff Bang	23
9 Bolinder Strands krog	24
17 Vardagslunch Kallhälls restaurang, Kallhälls centrum	24
21 Grönsö och Härkeberga kyrka	14
23 Bolinder Strands krog	24
24 Pubafton med musikquiz	24
29 Våffelfika	25
30 Månadsträff Kim Persson	22

Oktober

5 Månadsträff Tom Alandh	23
8 Föreningsmöte	4
9 Vardagslunch Viksjö Golfklubb	24
10 "På väg hem" Folkets Hus Kallhäll	25
13 Herman Bergmans konstgjuteri	20
14 Bolinder Strands krog	24
14 Räckmackans Dag	26
19 Kurs i AI (introduktion till AI)	33
20 Svensktoppen på 60-talet – musikquiz	26
21 Månadsträff Kallhälls och Stäkets historia	22
22 Västerås i Erik XIV:s fotspår	15
26 Kurs i AI (fortsättning AI)	33
29 Pubafton med musikquiz	24

November

2 Kurs i AI (Skapa bilder med AI)	33
4 Bolinder Strands krog	24
5 Bubbel med damer	26
6 Bubbel med damer	26
9 Vardagslunch Lux Dining, Jakobsberg	24
9 Kurs i AI (Roliga appar med AI)	33
11 Nationalmuseum	20
14 Gubbarna bjuder till	27
16 Kurs i AI (Digital säkerhet och risker)	33
16 Månadsträff Allan Edwall	23
17–23 7-dagars Spa-resa till Pärnu i Estland	16
23 Kurs i AI (för föreningsarbete)	33
25 Bolinder Strands krog	24
26 Pubafton med musikquiz	24

December

2 Månadsträff Adventsjazz med Soft Jazz Quartet	22
3 Liten försmak av julen	27
9 Julbord på Furusunds Vårdshus	17
10 Vardagslunch La Gondola, Viksjö centrum	24
16 Bolinder Strands krog	24



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Tel: 08–580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 36

Plusgiro: 23 17 69–1

Org.nr: 80 24 03-25 37