

Järfälås SENIOREN

A winter landscape featuring a snow-covered foreground with some dry, yellowish-brown reeds. In the middle ground, there is a frozen body of water, possibly a lake or a wide river, with a line of dark trees on the far shore. The sky is a clear, pale blue, suggesting a bright day. A large, bare tree with intricate branches is prominent in the right side of the frame, leaning over the water.

Nr 1
Februari 2024

Årsmöte 29 febr,
se program, sid 4

Nu hjälps vi åt säger
Per Hedenström, sid 3

Vem är Krister
Björnsjö? Sid 41

Innehåll

Ordföranden har ordet	3
Årsmöte och program 2024.	4
Aktuellt från KPR	5
Extern information.	6
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	9
Aktiviteter SPF – att tänka på	13
■ Resor	14
■ Studiebesök	24
■ Teater – Musik – Film	26
■ Månadsträffar.	27
■ Trivsamma träffar	29
■ Friskvård	33
■ Studiecirklar.	38
Porträtt.	41
Föreningsexpeditionen	42
Anmälan	42
Återbud – Avanmälan	42
Medlemskap	43
Förmåner	44
Försäkringar	44
Kontaktuppgifter	47
Program 2024	48

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol

SV

JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i



Ansvarig utgivare: Peter Sikström. Redaktör: Bo Kilman
Layout och foto omslag: BL Morell
Tryckeri: Ätta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.

Nytt år!



Foto: SPF.

När detta skrivs har jul- och nyårshelgerna just passerat. Vi fick en vacker och fin period, ”julkortsvacker”, hoppas alla har haft det mysigt och bra på alla sätt!

Den nya terminen har rullat igång, med aktiviteter av olika slag. Jag hoppas att vi har fått tillgång till vår lokal på Aspnäsvägen 24 igen efter allt strul. Det är ju där vi vill vara med cirklar och trivsamma träffar.

I förra numret av JS finns kallelse och dagordning till föreningens årsmöte. Det äger som vanligt rum i Jakobsbergskyrkan, denna gång den 29 februari. Glöm inte att anmäla dig senast den 19 februari; vi bjuder på fika och underhållning. Välkomna!

Detta år har varken förbundet kongress eller Stockholmsdistriktet någon stämma, så inga val av deltagare till dessa kommer att äga rum.

I maj månad blir det åter en folkhälsovecka över hela landet. Vi i Järfälla har inte lyckats så väl med att få bra anslutning till det vi haft att erbjuda vid tidigare tillfällen. Vi får se hur vi gör i år. Har du förslag på något vi skulle kunna genomföra, så hör av dig, men var beredd på att få ställa upp på genomförandet tillsammans med någon annan.

Många därute försöker lura oss på pengar och andra värdesaker på olika sätt via digitala plattformar. Som Peter Sikström, vår generalsekreterare, så underfundigt uttryckte saken: ”betrakta varje dag som den 1:a april”. Behöver du hjälp med den digitala tekniken eller den nya TV:n, så har kommunen en teknikhjälpare, Oscar, som du kan anlita gratis. Han besöker också kommunens seniorträffar, som har öppet alla vardagar. Vi i styrelsen ska också fundera på hur vi kan stötta och utbilda inom föreningen.

Till sist vill jag uppmana dig att ta del av de aktiviteter som erbjuds i detta nummer av JärfällaSENIOREN. Läs igenom, ”pricka för” och anmäl dig; först till kvarn gäller!

Ta väl hand om er, så ses vi därute.

Väl mött!

Per Hedenström

Ordförande

INBJUDAN TILL ÅRSMÖTE FÖR SPF-SENIORERNA JÄRFÄLLA

Torsdag 29 februari 2024 kl. 13.30

i Jakobsbergskyrkan, Kvarnplan 20 i Jakobsberg.

Portarna öppnas 13.10.

Underhållning samt kaffeservering.

Föranmälan till expeditionen via mail,

exp@spfseniorenajarfalla.se eller via telefon,

08-580 274 20 senast måndag 19 februari 2024.

Välkommen!

Dagordning

1. Val av mötesfunktionärer: ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning
5. Styrelsens verksamhetsberättelse för 2023
6. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning)
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultat- och balansräkning
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Behandling av verksamhetsplan inklusive budget/budgetramar 2024
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Fastställande av arvoden och ev. ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av inkomna motioner
14. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- och förbundsstyrelse
15. Fastställande av antal ombud och ersättare till nästkommande stämma/kongress
16. Fastställande av antal styrelseledamöter
17. Val av ordförande
18. Val av övriga styrelseledamöter
19. Val av revisor och ersättare
20. Val av ombud och ersättare till kongress 2024
21. Nominering av ledamöter och ersättare till Kommunala Pensionärsrådet – KPR samt regionala Pensionärsrådet
22. Fastställande av antal ledamöter i valberedningen
23. Val av valberedningens ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
24. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordningen
25. Avslutning

Årsberättelse för verksamhetsåret 2023 och övriga årsmöteshandlingar kan hämtas på föreningsexpeditionen under expeditionstid fr.o.m. torsdag 15 februari 2024 eller på hemsidan.

Rapport från KPR-gruppen januari 2024

Kommunala pensionsrådet (KPR)

Novembers KPR föregicks av ett gemensamt möte där vi, de olika seniora organisationerna, var eniga om punkter vi tycker är viktiga. Kvalitetsuppföljning, hemtjänstindex, budget med konsekvensanalys, verksamhetsplan, årshjul, trygghetsboenden, referensgrupper och att vi vill träffa MASen (medicinskt ansvarig sjuksköterska).

Dessa punkter presenterade vi för kommunen på ett s.k. ärendeuttag. Sedan väljer ordföranden vilka punkter som ska upp på KPR. I detta fall valde hon att tjänstemän skulle presentera hur kvalitetsuppföljning går till. Själva uppföljningen får vi se till att få vid nästa tillfälle. Vi fick i arbetsgrupper diskutera vad vi vill med årshjul och hur olika teman kan presenteras. Pensionärsorganisationerna måste få tid till aktuella diskussioner.

**Ring gärna
Äldrelinjen,
020-22 22 33,
så kan du få en
trevlig pratstund!**



Eva Ullberg (kommunstyrelsens ordförande) kom och presenterade en visio. för Järfällas budget. Det är ett svårt ekonomiskt läge med inflation, ökande priser och ökade pensionskostnader. Kommunen höjer därför skatten med 25 öre. Även avgifter i äldreomsorgen höjs. Det blev inte så mycket om själva budgeten.

Trygghetsboende är åter på agendan och KPR ska jobba vidare med vad ett sådant mellanboende/trygghetsboende ska innebära.

Alla i äldre- och omsorgsboenden har erbjudits covidvaccination och nästan alla har tackat ja. Knepigare är det för dem med hemtjänst, där man själv måste se till att få vaccination.

Till sist kommer ersättare till KPR återinföras. Inför nästa KPR, i februari, kommer vi att fortsätta ta upp de punkter som inte kom upp i november. Bl.a. hemtjänstindex. Kommunen har klättrat på totalen men i det viktigaste delområdet, utförande, finns fortfarande mycket kvar att önska.

I samband med KPR hade kommunen kallat till ett seminarium om måltidsverksamheterna. Ett konsultföretag har fått i uppgift att utreda verksamheterna, som nu finns under tre olika nämnder. Tillsammans serverar de drygt 13 000 luncher till förskolor, skolor och äldreboenden. Man tänker att detta borde gå att effektivisera och göra mer driftsäkert.

Eva Stenehall

Har du frågor eller synpunkter? Kontakta oss i KPR-gruppen:

Anette Borg	070-782 92 99	Lars Friberg	070-862 87 87
Anita Gröning Persson	070-567 87 25	Lena Drevemo	073-802 10 75
Eva Stenehall	070-459 77 91	Per Hedenström	076-134 57 01

Extern information

Anhörigfrågor

För dig, som har en partner eller vän som behöver stöd, kan medlemskap i Järfälla Anhörigförening vara till stor hjälp. Det kan bl.a. gälla följande:

- vad det finns för bestämmelser gällande hjälp
- skattefrågor då den du stödjer bor på äldreboende.

Medlemsavgiften är endast 50 kr/år.

Vi ordnar anhörigcaféer, där du kan träffa oss i styrelsen och andra anhöriga och få hjälp och råd. Första halvåret 2024 träffas vi kl 13.30 – längst 15.00 varje månad under januari – maj i Kallhäll, seniorträffen och i Viksjö, Viksjö kyrka.

Vi ordnar även föredrag och lättsamma träffar. Har du frågor, kontakta gärna vår ordförande Lennart Backman, 073-669 22 53 eller backman.lennart@outlook.com



CERTIFIERAT
ISO 9001
ISO 14001
SWEDSK CERTIFIERING

15 % 
rabatt på
hela köpet!

Gäller vid köp av kompletta glasögon.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

 **RABATTCHECK**
SYNUNDERSÖKNING

50% Viksjö Optik
Ordinarie pris 390:-

Tillägg för Ögonhälsundersökning 300:-

Vi säljer glas och behandlingar av högsta kvalitet från **HOYA**

 **Viksjö Optik**
Viksjö C, Viksjöplan Tel: 08-564 748 00 www.dinsyn.se

Service, kvalitet och omtanke från din lokala optiker

Cybersäkerhet



Här följer några tips för att säkra att du inte råkar illa ut på sociala medier! Sociala medier kan vara trevligt att vara med i och använda sig av, men man ska alltid vara på sin vakt och tänka efter vad man lägger ut och hur man agerar.

Stanna upp/**T**änk efter/**A**gera/**R**apportera

- Det viktigaste är att vara nyfiken – våga ställa frågor om något känns fel.
- Tänk efter noga innan du svarar på okända mejl:
 - ◆ Stämmer det som står i rubriken?
 - ◆ Stämmer mejladressen från avsändaren?
 - ◆ Kolla stavning och grammatik.
- Om informationen ovan inte stämmer, kan man hovra med musen över mejladressen. Då kommer en ruta upp med en mejladress. Om den inte har samma information som raden så är det ett falskt mejl; någon har ”stulit” en mejladress. I mobilen, när du trycker på adressen så hamnar du i adresslistan och då kommer adressen upp. Är den konstig, t ex en utländsk adress eller okänd – släng!
- Vad gäller osäkra sms-förfrågningar, t ex från någon som utger sig vara en släkting: Bestäm ett kodord eller kodmening muntligen inom familjen. Det kan t ex vara ”kommer du ihåg vilket år vi var på Mallorca?” Svar 1995. Skicka meningen till avsändaren och fråga efter året.
- Köp ett, helst två s k skimmingkort på välkänt företag t ex Elgiganten eller Clas Ohlson. Det lägger du i plånboken bakom (och framför) ditt kreditkort. Då kan inte bedragaren skimma (avläsa) ditt kort i t ex kassakön. Det kostar ca 50:-/st.
- Uppge inte ditt personnummer eller mejladress när du står vid en kassa, t ex för att registrera ett bonuskort (det är egentligen olagligt av affären). Be att få göra det när du kommer hem.
- Använd helst en hel mening som lösenord. Det tar för lång tid att lösa för en bedragare.
- Använd aldrig husdjurets namn, barnbarnets namn, årstider, veckodagar och liknande som lösenord.
- Du kan öppna ett skumt mejl, men får ABSOLUT INTE klicka på en länk eller bilaga. Finns det bilder så låt inte pekaren/cursern hovra över bilden, det kan finnas en gömd länk.

- Om du får ett sms från ett okänt nr i Sverige med skumt innehåll (fel grammatik eller annat) så sök upp numret i Hitta.se eller Eniro.se och se vem numret tillhör. Ring upp och meddela personen att dennes telefon blivit kapad.
- Tänk dig för en eller två gånger innan du lägger upp bilder under semestern. Risken att de gör inbrott hemma hos dig kanske inte är så stor (för krångligt) men de kanske mejlbombar dig med oseriösa mejl som du kanske läser slarvigt i solstolen när du inte är lika alert.
- Får du ett mejl enligt följande: *”Hej mamma, jag har ett nytt nummer. Mobiltelefonen är trasig. Du kan ta bort det gamla och spara det här numret och sedan skicka ett sms till mig via Whats up.*
Då kan du med 99,99% säkerhet vara säker på att någon försöker lura dig på pengar. Gör absolut INTE det som står i mejlet. Kolla med dina barn på deras vanliga nummer om något har hänt.
- **Sist, men inte minst viktigt: Rapportera alltid när du utsatts för/eller misstänker bedrägeri!**
Ju fler anmälningar polisen får in, desto större prioritet!



Din tandläkare i Kallhäll centrum
Boka online eller ring
08-22 22 22

DISTRIKTS TANDVÅRDEN

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**
- **Jakobsberg**, restaurang **Solhöjden**

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:

- Sökord: **Seniorträffen Barkarby**: Gym och bastu
- Sökord: **Seniorträffen Kallhäll**: Gym och bastu
- Sökord: **Seniorträffen Flottiljen**: Gym, bassäng och bastu
- Sökord: **Seniorträffen Jakobsberg**: Gym och bastu
- Sökord: **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

Behöver du hjälp med din dator eller surfplatta? Är det något som krånglar med din mobiltelefon, eller vill du bara lära dig mer om dess funktioner? Den digitala hemguiden Oscar hjälper dig gärna, antingen via hembesök, video- eller telefonsamtal. Digital hemguide finns för dig som är 75 år eller äldre. Du kan få hjälp tre gånger per person och år. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Tjänsten är kostnadsfri.

Här är några exempel på vad du kan få hjälp med:

- ◆ Starta en mejladress och börja skicka och ta emot mejl.
- ◆ Information om olika produkter, till exempel hur fungerar en surfplatta, dator eller mobiltelefon?
- ◆ Grundkurs i att använda internet, ringa videosamtal, söka information, mobilt bank-ID med mera.

OBS! Den digitala hemguiden, Oscar, gör inga reparationer, ändringar av abonnemangstjänster eller inköp av olika slag. **Boka** Digital hemguide via kommunens servicecenter, 08-580 285 00.

Fixartjänsten

Du kanske inte vill eller kan kliva på stegar, tycker att trädgårdsmöblerna som ska ut eller in i förrådet är för tunga, eller du kanske vill ha hjälp att ta ner gardinerna för tvätt? Fixartjänsten är kostnadsfri och finns för dig som är äldre än 70 år. Du kan få hjälp upp till sex timmar per år och hushåll. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Personen som kommer hem till dig ska ensam kunna utföra det arbete som du vill ha hjälp med. Du ordnar med material och Fixartjänsten tar med de verktyg som behövs. Här är några exempel på vad du kan få hjälp med:

- ◆ Byta glödlampor, proppar och batterier.
- ◆ Lufta element, smörja lås och dörrar.
- ◆ Sätta upp tavlor, mindre hyllor, gardiner och liknande.
- ◆ Hämta eller bära upp/ner saker till/från vind och källare.
- ◆ Flytta mindre möbler.
- ◆ Fästa upp elkablar och lägga in hals säkra mattor.

OBS! Rena hantverkstjänster, fastighetsskötsel eller personlig omvårdnad ingår inte i fixartjänstens arbetsuppgifter. **Boka** Fixartjänsten via kommunens servicecenter, tel 08-580 285 00.

Ålder är inte en siffra. Ålder är en attityd.

SPF Seniorerna i Tyresö driver sedan drygt ett år tillbaka projektet **Attityd 65 plus**. Vi ansökte och fick medel från Allmänna Arvsfonden till ett tvåårigt projekt för att sätta fokus på och förebygga ålderismen i vårt samhälle. Vårt arbete med att sätta fokus på begreppet ålderism pågår för fullt. Vi har haft seminarier och föreläsningar. Vi har också förekommit i tidningar med artiklar och reportage. Nu senast i Senioren. Vi har en hemsida som är innehållsrik, med fakta och bakgrundskunskap om ålderism. Jag rekommenderar att gå in på vår hemsida, det räcker med att skriva **Attityd 65 plus** så dyker den upp.

Arbete pågår för fullt och en av de viktigaste ingredienserna i detta är att samla in berättelser från personer som anser sig blivit utsatta för ålderism, i nuläget har vi drygt 200 berättelser. Dessa ska sedan ligga till grund för det slutmål vi har, att ta fram en utbildning/kunskapsbank för hur ålderismen kan ta sig uttryck. Utbildningen kommer att vända sig till bland annat politiker, personal inom vård och omsorg, delvis också till oss seniorer för att öka medvetenheten kring ålderismen. Det absolut viktigaste är att detta material helt och hållet bygger på konkreta erfarenheter från oss själva. Vi behöver fler berättelser och därför ber jag dig att du tänker efter och reflekterar över om du själv i något sammanhang varit utsatt för ålderism. Skriv ner det och skicka till oss i projektet! Alla kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Barbro Westerholm, denna starka och modiga kvinna, deltog och pratade på vårt första seminarium och lovade att vara ett bollplank för projektet. Nu blev det tyvärr inte så eftersom Barbro gick bort strax efter. Jag har precis läst hennes bok om ålderism och naturligtvis blivit ännu mer inspirerad att arbeta med frågan.

En sak som jag bland många andra lade särskilt märke till i Barbros bok, var intervjun med den relativt nytillsatte Diskrimineringsombudsmannen, som sammanfattade det fortsatta arbetet mot ålderism enligt följande:

- Lagen måste marknadsföras mycket mer
- Lagstiftningen behöver gås igenom
- Fler fall måste prövas av DO
- Arbetsgivare måste bli bättre på att följa lagen
- DO:s verktyg måste utnyttjas effektivare

En klok och påläst ny DO har vi fått i Sverige som tar detta med ålderism på allvar, vilket vi alla bör göra. WHO (världshälsoorganisationen) har konstaterat att ålderismen har en direkt negativ inverkan både på den fysiska som psykiska hälsan.

Ewa Kardell

Ordförande Tyresö SPF Seniorerna

Ordförande i styrgruppen för projekt Attityd 65plus

SENIORRABATT VARJE MÅNDAG, TISDAG & ONSDAG

5%

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

RABATTEN FINNS LADDAD
PÅ DITT ICA-KORT!



Varmt välkommen!
Tomas med personal

Har Du fyllt 65 eller fyller Du i år? GRATIS! Då får Du 5% seniorrabatt varje måndag, tisdag & onsdag. Rabatten är laddad på Ditt ICA-kort. Har Du inget ICA-kort? ANSÖK I SPELAVDELNINGEN REDAN IDAG!

ICA
KVANTUM
VIKSJÖ

Aktiviteter SPF – att tänka på

Här redovisas aktiviteter under rubrikerna **Resor, Studiebesök, Teater-Musik-Film, Månadsträffar, Trivsamma träffar, Friskvård, Bridge och Studiecirklar.**

Om noteringen ”Fulltecknat” finns har aktiviteten annonserats tidigare och blivit fulltecknad. En väntelista har upprättats och om möjligt dubblas aktiviteten. Är du intresserad av att delta i en aktivitet, hör av dig även om anmälningstiden gått ut eller om ”Fulltecknat” anges. Det kan ha kommit ett sent återbud. Samtliga aktiviteter är endast för medlemmar.

Får du **förhinder** att delta, meddela expeditionen, 08-580 274 20 (öppethållande se sid 42), så att annan medlem kan erbjudas plats. Du kan även skicka mejl till exp@spfseniörerna.jarfalla.se. Det gäller även om deltagande i aktiviteten är kostnadsfri. 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 vår expedition. 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.

Glöm inte **hämta ut dina biljetter i tid**, så du inte missar aktiviteten!

Järfälla Kammarmusikförening

– Våren 2024 –

Lördagar kl.15.00 i Aspnäs kyrkan

Lördag 10 februari

Edsbergs Kammarorkester under ledning av den briljante Mats Zetterqvist
A Schönberg Verklärte Nacht op 4 och P
Tchaikovsky Souvenir de Floren

Lördag 23 mars

Violinisten Nicole Biegniewska violin.
Filip Graden cello. Gustav Schantz
piano. Musik av Rachmaninov,
Schostakovich mm

Lördag 27 april

Kammarensemblen Sonanza och Järfälla
Kulturskola. Ett spännande samarbete
med nykomponerad musik av ungdomar
samt moderna klassiker med en
av Sveriges främsta ensembler.

Järfälla symfoniorkester – Våren 2024

Lördag 16 mars kl 15.00

Mendelssohn och Schubert
Solist: Bernt Lysell
Dirigent: Merete Ellegaard
Plats: Järfälla kulturscen

Söndag 19 maj kl 18.00

Gershwin och Chatjaturjan
Solister och storband
Dirigent: Ann-Kathrin Wigren
Plats: Järfälla kulturscen

www.jarfallasympfoni.org

Resor - i kronologisk ordning

På sidan 42 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.



Uppge kod
SPF
vid bokning

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Utforskade Albanien - med Josif Papristo

Storslagen natur, en fördold historia och underbar mat. Äntligen får vi chansen att uppleva denna gömda pärla. Josif Paparisto, vår svensktalande reseledare, tar oss med till sitt hemland, Albanien.

SPF PRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr **7 dagar, 27/3**

Påsk på Sicilien - med Johan Berg

Vacker natur, kultur, gastronomi, magnifika trädgårdar och en lång historia. Vi bor bekvämt i Mazzaro och har valt ut de bästa utflykterna för att få ut så mycket som möjligt av vad ön har att erbjuda.

SPF PRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450 kr **5 dagar, 30/3**

Toscana med konst, kultur & gastronomi

Vackra landskap med böljande kullar, konst, historia och speciellt utvalda kulinariska upplevelser. Vår omtyckta och mycket kunniga lokalguide Bodil Jacobsson visar upp sina smultronställen.

SPF PRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450 kr **5 dagar, 15/4**

Opera på Skäret - med Rita Saxmark & Teddy Lundberg

Upplev det säregna operahuset i en naturskön miljö. Den unika akustiken är så magnifik att den är svår att överträffa. I år har vi förmånen att närvara vid premiären av Bellinis gripande opera "Norma".

SPF PRIS: 5 690 kr ord. pris 5 990 kr **5 dagar, 11/8**

Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf

reseskaparna.se
08-94 40 40 info@reseskaparna.se

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Keramik, traktorer och återbruk 28 februari

Vi åker till Torshälla och besöker bl a keramikern Rolf Bergs butik och till Munktellemuseet, där vi får en guidad visning.

Se utförlig information i JS 4/2023 eller på hemsidan.

Anmälningstiden går ut 15 februari, kontakta samordnare Ingrid Kvist, 073-751 15 40.



Gustavsbergs Porslinsmuseum och Siggesta Gård

Gustavsbergs Porslinsmuseum är en keramisk skattkammare med omfattande samlingar från porslinsfabrikens 170-åriga verksamhet, som sedan år 2000 är en del av Nationalmuseum. En grundsten i verksamheten är den stora Gustavsbergssamlingen, som innehåller över 45 000 föremål, allt från studiotillverkat konstgods och

prakt-urnor till välkända serviser och äldre sanitetsprodukter samt föremål av emalj och plast tillverkade vid Gustavsbergfabriken från år 1825. Delar av samlingen visas på Gustavsbergs Porslinsmuseum och bland formgivarna hittar vi Stig Lindberg, Lisa Larson, Wilhelm Kåge, Karin Björquist, Tyra Lundgren, Gunnar G:son Wennerberg, Margareta Hennix och många flera.

Vi börjar dagen med en guidad visning av Porslinsmuseet. Därefter har vi en stund på egen hand i Gustavsbergs fabriksbutik. Vi åker vidare till Siggesta Gård där vår lunch serveras. Här lagas närproducerad och gårdsnära mat från grunden. Efter maten finns tid att se sig om på gården och besöka den lilla delikatessbutiken. Det mesta som säljs där är tillverkat av gårdens kockar och bagare, men det finns även produkter från andra leverantörer, allt noga utvalt efter smak och design.

Tid: fredag 15 mars

Buss: avgår kl 09.00 från Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, och från Kallhälls bussterminal kl 09.30. Åter i Järfälla ca kl 16.30.

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

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



Foto: Reseskaparna.

Sista anmälningdag: torsdag 15 februari. Min. 35 och max. 40 deltagare. Resan görs till-sammans med SPF Grindslanten, Sollentuna.

Pris: 985 kr. I priset ingår bussresa, entré och guidad visning på porslinsmuseet i Gustavsberg samt varm lunch, sallad, bordsvatten, kaffe och kaka på Siggesta Gärd.

Resekompaniet som arrangerar resan sänder ut resebevis med anvisningar om betalning samt avbeställningsvillkor.

Utförligt program: finns på vår hemsida eller kan hämtas på expeditionen.

Uppsala dåtid och nutid med besök i Bror Hjorths Hus

Väl framme i Uppsala gör vi en bussrundtur där vår guide berättar om Uppsalas historia, med Gamla Uppsala högar, forntiden och sveakungar. På väg in mot Uppsala centrum får vi höra om kända uppsalaprofiler, bl.a. Gösta Knutsson, Owe Thörnqvist och Ingmar Bergman. Därefter besöker vi Domkyrkan. Efter lunchen, som intas på restaurang Borgen, besöker vi Bror Hjorths Konstmuseum, där en guide berättar om hans konst och leverne. Bror Hjorth levde och arbetade här i tjugofem år.

Före hemfärden till Järfälla tar vi en bussfika.

Tid: onsdag 3 april kl 08.45 – ca 17.00

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.45 och vid Kallhäll bussterminal kl. 09.00. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen!

Samordnare: Britt-Marie Edvinsson, 072-350 77 50 och Ingrid Kvist, 073-751 15 40.

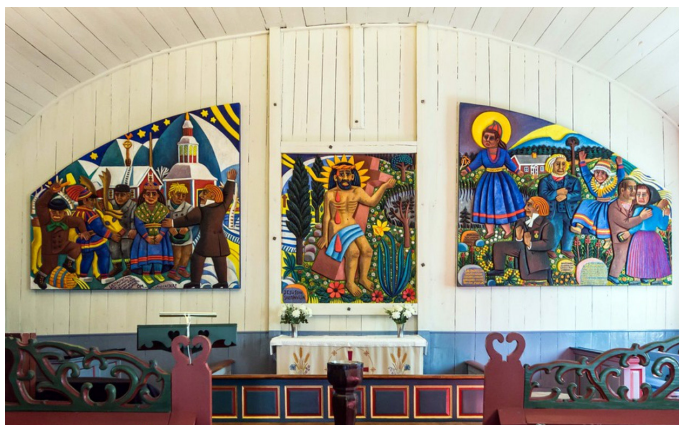
Anmälan: till exp tel. 08-580 274 20 eller exp@spfseniorenajarfalla.se

Sista anmälning- och betalningsdag: måndag 4 mars. Min 30, max 40 deltagare.

Pris: 950 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Uppsala”. I

priset ingår bussresa, inträdesavgifter, guidning, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, samt bussfika innan hemfärden.

*Triptyk av Bror Hjorth i
Jukkasjärvis kyrka.
Foto: Britt-Marie
Edvinsson.*



5% Seniorrabatt

Vilken dag i veckan du vill!



Låga priser och noga utvalt.

Handla online hos oss – hemleverans sju dagar i veckan!

maxibarkarby.se

Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det året du fyller 65 år.
- Du måste vara **stammis** och handlat hos oss med ditt ICA-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 i butik vid ett köptillfälle per veckan.



VI HAR ÖPPET ALLA DAGAR

6-23

BARKARBYSTADEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

Island, vulkanernas och sagornas ö

En spännande resa där vi får se och uppleva mycket av den sagoomspunna ön. Vi besöker bl.a. Haldór Laxness museum, Álafoss ullspinneris fabriksbutik, ett litet lokalt konsthantverkscentrum.

Badar gör vi på Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor), temperaturer mellan 38-44 grader.

Vi gör en utfärd till "Gyllene Cirkeln" där Islands mest berömda sevärdheter finns, såsom Geysir, Gullfoss och Thingvalla m.fl. Vi ser mycket annat bl.a. Snorri Sturlusons Reykholt med Snorris varma källa som är den äldsta kända på Island. Dessutom spektakulära lavavattenfallet Hraunfossar. Sedan till Deildartunguhver som är Islands största varmvattenkälla.

Utförligt program går att läsa på SPF Järfällas hemsida och finns att hämta på expeditionen.

Tid: tisdag 23 april – lördag 27 april

Buss: Hämtar och lämnar i Jakobsberg och Kallhäll. Tiderna återkommer vi med närmare avresan. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningsdag: torsdag 22 februari. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 17.200 SEK per person i dubbelrum, enkelrumstillägg 3 170 SEK.

I priset ingår: Buss t/r Jakobsberg/Kallhäll – Arlanda. Flyg t/r Arlanda – Reykjavik, transfer från flygplats till hotell. Fyra nätter på fyrstjärniga Hotel Natura inkl. frukostbuffé. Fyra tvårätters middagar med kaffe/te på maten, stadsrundtur

och samt utfärd till Laxnessmuséet och Álafoss. Utfärd till Geysir, Gullfoss, Thingvalla m.m. och utfärd till Reykholt, Hraunfossar m.m.

Efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från CK:s Resor på att resan är beställd där den ena är bokningsavgiften på 20% och den andra slutbetalningen som ska vara gjord cirka 6 veckor före avresa.



Gullfoss. Foto: B-L Morell.



Kryssa med Viking
Glory, från 515:-
Prisex per person när
två delar en Insidehytt.

Res 8 eller fler – få
grupprabatt!

Boka på Vikingline.se

Bergen-Oslo, en av världens vackraste tågsträckor

❑ Resan är fulltecknad, men väntelista finns för eventuella återbud.

Resan startar med direktflyg till Bergen. Vid framkomsten åker vi direkt till hotellet där vi övernattar och äter en gemensam middag.

Nästa dag blir en heldag i Bergen. Vi inleder besöket i Bergen med att under förmiddagen göra en promenad med vår reseledare i den gamla delen av staden, med Bryggen, fiskemarknad mm. Eftermiddagen är fri för egna aktiviteter.

Nästa dag börjar äventyret med att vi tar Bergensbanan och åker från Bergen med tåg upp till Voss. Järnvägen invigdes 1909 och bygget av den fantastiska järnvägen mellan Bergen och Oslo finns återgivet i Jan Guillous roman Brobyggarna. I Voss väntar bussen som tar oss till Gudvangen och båten som tar oss ut på Sognefjorden. Natten tillbringas vi i Flåm där vi äter gemensam middag.

Följande dag reser vi med tåg från Flåm vidare till Oslo, av många ansedd som en av världens vackraste tåglinjer. I Oslo checkar vi in på hotellet och äter gemensam middag.

Hemresedagen får vi – förutom lite tid på egen hand – en stadsrundtur med lokalguide där vi bland annat besöker Vigelandsparken innan bussen kör oss till flygplatsen för hemresa till Arlanda.

Tid: fredag 10 maj ca 15.30 från Järfälla, åter tisdag 14 maj ca 20.00

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

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

Sista anmälningdag: 4 december. Min. 20 och max. 25 deltagare.

Pris: 15 950 kr. Enkelrumstillägg 4.000 kr. I priset ingår transfer Järfälla – Arlanda t/r, svensk reseledare 5 dagar, flyg Arlanda-Bergen och Oslo-Arlanda. Del i dubbelrum 4 nätter, 3 middagar, 4 frukostar, tågresor Bergen-Voss, Flåm-Oslo, bussresa Voss-Gudvangen, båtresor Gudvangen-Flåm, stadsrundtur med svensktalande lokalguide och buss i Oslo.

ReseSkaparna som arrangerar resan sänder ut resebevis med anvisningar om betalning samt avbeställningsvillkor.

Utförligt program: finns på vår hemsida eller kan hämtas på expeditionen.

Minimi Medicinsk fotvård

tel: 070-847 28 90

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

Vi finns på Kvarnplan 1, Jakobsberg.

Erbjudande: Gratis tånagellackning vid fotvård!



Varmt välkomna!

Elisabeth Karlsson, Dipl.Fotterapeut

Dragets kanal och Nynäshamns skärgård

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora, som tar oss genom Dragets kanal, för vidare kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter färden söderut, mellan Arnholmarna där vi kan se Landsorts fyr vid horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar. När vi kommer in till Nynäshamn tar vi oss till Nynäs Rökeri för ett besök. Här arbetar rökeriets rökmästare med att förädla fisken som säljs i rökeriets fiskaffär. Där kan man hitta allt från färsk fisk, sillar och såser, samt rökt och inlagd fisk i alla dess former. Allt du kan behöva för en lunch eller middag med äkta hantverk och med smak av skärgården.

Tid: måndag 3 juni kl 09.30 – ca 18.00

Buss: avgår kl 09.30 från Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, och kl 09.45 från Kallhälls bussterminal. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen!

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 29 april. Min 30, max 48 deltagare. Resan görs tillsammans med SPF-Grindslanten, Sollentuna.

Pris: 950 kr. I priset ingår bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, sallad samt kaffe och kaka på restaurang Kroken i Nynäshamn, båttur två timmar inkl. eftermiddagskaffe och besök på Nynäs Rökeri. ReseKompaniet: förmedlar resan och sänder ut resebevis med anvisningar om betalning och avbeställningsvillkor. OBS! Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.

Utförligt program: kan hämtas från vår expedition eller på hemsidan.



Landsorts fyr. Foto: BL Morell

Den enda låssmed du behöver!
Vi värnar om din säkerhet.
Vi säljer lås och gör nycklar







Allmogeplatsen 16, Jakobsbergs C, 08-580 190 09, e-post: info@norrlas.se

Opera på Skäret med Bellinis opera ”Norma”

Vi åker med bussen genom det vackra Bergslagen till det säregna operahuset vid sjön Ljusnaren. Den unika akustiken i detta virkesmagasin är så magnifik att den är svår att överträffa. Där får vi uppleva Bellinis gripande opera ”Norma”, som är hans mest spelade bel canto opera. Efter operan väntar en förstklassig middag och boende på det anrika Loka Brunn.

Efter frukost nästa dag styr vi mot Grythyttan. Där får vi möjlighet att strosa omkring i den idylliska omgivningen. Ett besök i den vackra kyrkan, färdigställd 1632, rekommenderas. Vi besöker också Grythyttans herrgård och får träffa Kristina Henriesson, vars familj har bott på herrgården i fem generationer. Ett besök på stenkvarken, Grythytte Qwarn, med möjlighet att köpa nymalet mjöl mm, hinns också med.

Efter besöket i Grythyttan fortsätter vi mot Nora, där vi gör ett stopp på Bryggerikrogen. Nora Tändrörsfabrik, med anor från 1500-talet, har nu omvandlats till en krog som bjuder in till en måltid lagad med de bästa svenska råvarorna i säsong. Vi äter lunch och får en liten ölprovning, bestående av tre olika öl från svenska bryggerier. Därefter påbörjar vi vår resa hem och räknar med att vara hemma runt kl. 19.00.

De operakunniga reseledarna Rita Saxmark och Teddy Lundberg guidar oss i var sin buss.

Tid: söndag 11 augusti – måndag 12 augusti. Preliminär avresa ca kl. 09.00.

Samordnare: Ingrid Kvist, 073-751 15 40

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

Sista anmälningdag: tisdag 7 maj. Vi har 10 platser så ”först till kvarn” gäller.

Pris: 5 690 kr. I priset ingår bussresa, kunniga reseledare, del i dubbelrum med frukost, två luncher, trerätters middag, ölprovning, operabiljett samt övriga besök

enligt programmet. Tillägg enkelrum 300 kr.

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

Utförligt program: kan hämtas från vår hemsida eller på expeditionen.



Foto: Affisch från Opera på Skäret.



Kommande resor!

I juni månad kommer vi att ha en **kryssning med Viking Line till Höga kusten!** Vi har inget datum ännu eftersom det ej går att boka förrän i slutet av januari och information kommer i JärfällaSENIOREN nr 2!

Följ med till Skagen den 23 – 26 september och upplev Skagens färger när de är som vackrast och havet är uppvärmt! Med reseledare och den unika kombinationen av att bo i Skagen och få privatvisning av Skagens museum och Anchers Hus. Utförlig information kommer i JärfällaSENIOREN nr 2.

Samordnare: Ingrid Kvist, 073-751 15 40.



ICA
— nära
Kallhäll

Handla hos oss!

Du kan då

- få 6 % rabatt på tisdagar och
- göra fynd de torsdagar vi har KUNDFEST med galna priser.

ICA Nära Kallhäll

Jocke och medarbetare

Nära till råd och beslut

Hos oss får du träffa kunniga rådgivare inom alla affärsområden. Vi finns nära dig för att hjälpa till på bästa sätt. Du är alltid välkommen med frågor eller att boka möte!

Varmt välkommen till ditt lokala bankkontor i Jakobsberg.



Handelsbanken

Uppenbarelskyrkan SV

Arkitekt Johannes Olivegren spände bågen högt när han ritade detta allkonstverk. Uppenbarelskyrkan i Hägersten är en udda fågel bland Stockholms kyrkor, inget liknar katedralen på Vallfartsberget. Arkitekturen och de färgstarka glasmålningarna bygger på motiv från Johannes uppenbarelse.

Tid: måndag 18 mars kl 10.30 – 12.00, samling kl 10.20 utanför kyrkan.

Plats: Bäckvägen 34, Hägersten.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11

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

Sista anmälning- och inbetalningsdag: måndag 4 mars. Max 20 deltagare.

Pris: 50 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Uppenbarelskyrkan”.

Resväg: pendeltåg till Stockholm City, byt till T-banans röda linje 13 mot Norsborg. Gå av vid Aspudden och därifrån är det 600 m att gå till Bäckvägen 34.

Pressbyråns Museum SV

Vi gör ett besök på Pressbyråns museum. Där får vi följa historien om hur Svenska Telegrambyrån får ensamrätt att sälja tidningar vid landets samtliga tågstationer. Pressbyrån har idag utvecklats till en rikstäckande kedja med mer än 300 butiker.

Tid: tisdag 2 april kl 10.00 – 12.00. Samling utanför porten kl 9.50.

Plats: Strandbergsgatan 55, Stockholm.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälning- och inbetalningsdag: måndag 11 mars. Max 20 deltagare.

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

Resväg: pendeltåg till Odenplan. Byt till T-banans gröna linje 18 mot Alvik. Gå av vid Thorildsplan och därifrån är det cirka 1000 m att gå.

Eller ta pendeltåget till Sundbyberg. Byt till T-banans blå linje 10 mot

Kungsträdgården. Gå av vid Stadshagen och därifrån är det 560 m promenad till Strandbergsgatan 55.

Marabouparkens skulptursamling SV

Marabouparken är ett byggnadsminne med en intressant arkitektur och är en industrihistorisk pärla. Här startade en gång Marabou sin chokladtillverkning och skapade skulpturparken för sina anställda, i övertygelsen om att konsten spelar en viktig roll både för den enskilde och för samhället.



Marabouparken. Foto: BL Morell.

Vi kommer att få en visning med fokus på skulpturerna i parken och på konstnärerna bakom verken.

Tid: torsdag 13 juni kl 10.00, samling kl 9.50 utanför grindarna.

Plats: Löfströmsvägen 8, Sundbyberg.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 20 maj.

Avgift: 125 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Marabouparken".

Resväg: pendeltåg till Sundbyberg. Från stationen är det 680 meter till skulpturparken.



JÄRFÄLLA MUSIKKÅR

Dirigent Åke Hedbom

- 10/3 Vårkonsert med gästartister, Järfälla Kulturscen kl 15.00
- 1/5 Marschmusik i Sundbyberg kl 10.00
- 17/5 Norges nationaldag.
Marschmusik från Berzelii park till Solliden, Skansen kl 15.00
- 26/5 Slottskonsert vid Görvälns slott kl 15.00
- 6/6 Nationaldagsfirande vid Görvälns slott kl 12.00
- 8/6 Konsert i Regementsparken, Gävle kl 15.00

Järfälla Musikkår med stöd av Järfälla Kommun



Beatles-quiz SV

Vad kommer du ihåg om The Beatles? Kom och testa dina kunskaper! Sören Dahlberg sätter ihop frågorna och Mats Hedén spelar. När du sitter och klurar på svaren serveras ett glas vin eller öl (alkoholfria alt. finns) och något ätbart därtill. Vill du ha mer att dricka finns det till försäljning.

Tid: torsdag 7 mars kl.18.00. Insläpp från kl.17.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24

Samordnare: Ann-Jeanette Ahlström, 070-389 72 52 och Maj-Liz Nilsson, 070-294 85 58.

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: torsdag 29 februari. Min 15 och max 32 deltagare.

Avgift: 195 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Beatlesquiz".

Betalningsvillkor: vid avanmälan, se sid 42.



Abbey Road. Foto. BL Morell.

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 2024. Kontakta oss om du vill ha mer information gällande aktuell prislista. Gäller endast hos HusmanHagberg Järfälla.



Månadsträffar

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

Jakobsberg

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

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79

Träffar: onsdagar kl 14.00 i vår lokal på Aspnäsvägen 24.

Pris: 50 kr, inkl. kaffe/te med bröd, om inget annat anges.

21 februari – Musikresa med svängig folkmusik

En musikalisk färd med både vackra visor och svängig folkmusik hämtad ur svenska och utländska kulturer. Flera sånger går att sjunga med i om andan faller på! Vi besöks av musikerna Christoffer Hallgren och Micke Kresser.

20 mars – Kommunens nya insatser för seniorer

Vi har fått en ny Seniorträff i Jakobsberg! Den finns på Vasaplatsen och vi får information om utbudet av nya aktivitetssamordnaren Nina Grynning. Hälso pedagog Camilla Rinman och Madeleine Leverin från ”Stöd och förebyggande” informerar om fler aktuella insatser från kommunen. De fikar tillsammans med oss och svarar på våra frågor.

24 april – Gunnar Wiklund i våra hjärtan

Julian Olin sjunger och spelar på Gunnars gamla gitarr. Vi får höra berättelsen om Gunnar Wiklund, den populära sångaren från den gamla folkhemstiden, som med ett fyrtioal melodier på svensktoppen var en av de stora idolerna. ”Tala närmre, håll telefon intill din mun ...”.

Viksjö

Samordnare: Gerhild Kullberg, 070-796 16 85, Britt Gerremo. 070-234 59 53 och Raili Skoglund, 070-421 19 73.

Obligatorisk föransmälning till någon av samordnarna.

Träffar: måndagar kl. 13.30 i Viksjökyrkans Davidsal. Max 40 personer.

Kaffe med hembakat serveras.

Avgift: 50 kr betalas på plats, kontant eller med Swish.

19 februari: Ing-Marie Eriksson, Järfällas bästa berättare, berättar om Sigrid Hjertén. Om hennes liv, konstnärskap och passionerade äktenskap med Isaac Grünewald.

18 mars: Tjechov och den svåra friheten. Lars Kleberg är professor emeritus i ryska och har översatt Tjechovs pjäser. Anton Tjechov (1860–1904) är en av världens mest spelade dramatiker. För Tjechov var livet på en gång tragiskt och komiskt. Han skildrar människor i ofrihet – men bara somliga längtar efter friheten.

22 april: Soft Jazz Quartet drar alltid fulla hus. Per Norlén på saxofon, Hans von Eichwald piano, Hans Lindskog trummor och Lars Numan på kontrabas låter oss återigen njuta av härliga jazztoner.



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

Service B | Bosh Car Service | Höja Bil och Motor AB | Service B

TRUCK | KANGU | MANNESMANN | WEBER-TOOLS | TRUMPF | HILTI | HILTI | TABBERT

VI SÄLJER & MONTERAR

HYDRAULISKA STÖDBEN FRÅN EP-HYDRAULICS

VI HAR LÅNG ERFARENHET AV MONTERINGAR

EP är det enda fabrikatet som är godkänt av AL-KO

Styr allt med fjärrkontroll!

LUFTFJÄDRING FRÅN VB AIRSUSPENSION

NYHET!!!

Regler din motor i inställning från soff och borta och minsta inställningsvinkeln med TRAC

VI HAR FULLSERVICE FÖR ER HUSBIL

Hos oss får ni professionell hjälp med servicen på er husbil eller personbil!

- VI utför service
- VI monterar ut kostsaga E-Start
- VI är auktoriserade av Deutschergruppen för detta märken
- VI installerar led- och Wi-Fi-gaspedaler
- VI utför led- och LED-lyslösning
- GODKÄND FULLSERVICE 123M Höja Bil och Motor AB

Höja Bil & Motor AB | Bruttovägen 12, Järfälla | 08-580 320 81 | hoja@boschcarservice.se | www.hojabil.se

Vardagslunch kl 12.45

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

27 februari	Roma, Jakobsberg centrum
20 mars	Kärnmakaren, Seniorträffen Kallhäll
17 april	La Gondola, Viksjö
7 maj	Viksjö Golfklubb

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föränmälan.

Pubafton med musikquiz på Allmogevägen

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

Vi serverar vin, öl, läsk, Irish coffee (naturligtvis finns det alkoholfria alternativ), kaffe/te, samt tillugg, som smörgåsar med pålägg, och osttallrik.

Lotteri och pilkastning, med fina priser, är stående inslag. Spännande är också vilket bord som vinner musikquizen.

Om grinden är stängd, ring samordnaren för att få koden.

Du kan betala med kontanter, kort eller Swish.

Tid: torsdagarna 29 februari och 21 mars, kl 18.00 – ca 21.00.

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

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

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

Max 85 personer. Avanmälan samma dag som aktiviteten äger rum görs till någon av samordnarna.

Ingen avgift, men är du anmäld och inte kommer utan att ha avbokat dig, utgår en avgift på 100 kr.

Träff på Bolinder Strands krog

Vi har vinterhalvårets sista träff på krogen som ligger ca 5 minuters promenad från Kallhälls buss- och järnvägsstation, adress Birger Dahléus väg 6. Den 15 maj startar sommarhalvårets träffar, vilka förhoppningsvis kan ske utomhus.

Tid: 13 mars kl 16.00.

Ingen föränmälan.

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.



Vi har en egen hemsida
www.spfseniorernajarfalla.se

Hemligt restaurangbesök – lunch

Våga hänga med på vårt hemliga lunchbesök! Bord är bokad på en restaurang nära en pendeltågsstation. Denna gång blir menyn åt det kryddstarka hållet!

Tid: torsdag 18 april kl 12.30–14.30.

Plats: Vi åker gemensamt pendeltåg från Jakobsbergs station och samlas kl 12.30 innanför spärrarna i vänthallen (i riktning mot Stockholm). Samordnaren håller upp en SPF-skylt.

Kostnad: Du väljer och betalar din lunch, samt din SL-biljett.

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79, ase.hagerman@gmail.com.

Obligatorisk föransmälan: senast torsdag 4 april till exp. 08-580 274 20 eller exp@spfseniorernajarfalla.se. Max. 12 deltagare.

Återbud eller avanmälan sker direkt till samordnaren. Om du uteblir utan avanmälan, kan du bli betalningsskyldig för dagens lunch beroende på restaurangens avbokningsregler.



Något brett

Hemligt restaurangbesök – middag

Vad sägs om att följa med till en tidig middag på hemlig krog denna gång? Bord har bokats på en restaurang nära pendeltågs- eller t-banestation. Det kan alltså bli aktuellt att byta från pendeltåg till t-bana.

Tid: måndag 25 mars kl. 16.30 – ca 18.30.

Plats: Vi åker pendeltåg tillsammans från Jakobsbergs station och samlas kl. 16.30 innanför spärrarna i stora vänthallen (i riktning mot Stockholm). Samordnaren håller upp en SPF-skylt.

Kostnad: Du väljer och betalar din middag samt din SL-biljett. Räkna med att kostnaden troligen blir högre än för en lunch.

Samordnare: Viveka Söderberg, 070-434 81 10, viveka.soderberg@hotmail.com.

Obligatorisk föransmälan senast måndag 11 mars till exp. 08-580 274 20 eller exp@spfseniorernajarfalla.se. Max 12 deltagare.

Återbud eller avanmälan sker direkt till samordnaren. Om du uteblir utan avanmälan, kan du bli betalningsskyldig för middagen beroende på restaurangens avbokningsregler.



eller kanske en korv?

Vinprovning

Vår föredragshållare Carolina Soudan är utbildad sommelier och matskribent och har tidigare haft en vinskola.

Tid: torsdag 23 maj kl 18.00-ca 20.30

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24

Samordnare: Marie-Louise Cederström

070-348 45 31 och Åse Hagerman 070-797 81 79

Anmälan: till exp. 08-580 274 20 eller

exp@spfseniorenarfalla.se

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 6 maj. Max 36 deltagare.

Pris: för vinprovning inkl ostbricka 340 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Vinprovning”.

Betalningsvillkor: vid avanmälan se sid 42.



*Bilder med mat, en gök och vin.
Foto: BL Morell.*

En gammal hederlig gökotta

Vi träffas vid Säby Gårds magasin och hoppas att vi får höra göken men även andra fåglar som finns runt Säbysjön.

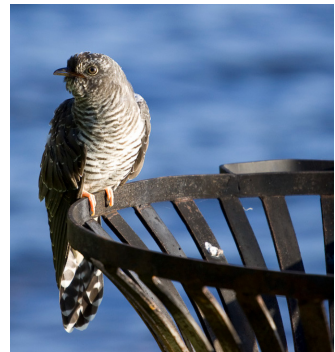
Medtag kaffekorg, sittunderlag, kikare och varma kläder.

Tid: Kristi Himmelsfärdsdag 9 maj kl 08.00.

Samordnare: Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

Anmälan: senast torsdag 2 maj till exp 08-580 274 20 eller exp@spfseniorenarfalla.se. Ingen avgift.

Inställs vid dåligt väder (regn).



Vårlunch på Ekebyhovs slott på Ekerö

Årets vårlunch äter vi på Ekebyhovs slott, ett gammalt vackert träslott från 1600- talet. Det har ägts av familjen Ihre under 190 år och såldes till Ekerö kommun på 1980-talet. Idag används slottet till luncher, konferenser och kulturaktiviteter.

Vi serveras varmrätt med fisk, vitvinsås, grönsaker + och potatis, mineralvatten eller lättöl samt kaffe och liten kaka. Har du speciella önskemål gällande maten, informera då vid anmälan! Önskas vin/öl till maten kan



beställning och betalning göras vid bordet. I samband med kaffet får vi en kort information om Ekebyhovs slott.

Buss: hämtar vid Kallhälls busstation kl. 11.10 och Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 11.20. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan!

Tid: tisdag 21 maj kl. 11.10 – cirka 15.00.

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

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

Sista anmälningdag: måndag 6 maj. Min 45 och max 65 deltagare.

Pris: 395 kr inkl. måltid och bussresa, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Värlunch” på talongen!

Betalningsvillkor: vid avanmälan, se sid 42.



Vi har en egen hemsida
www.spfseniorenarjafalla.se



Följ oss på Facebook
SPF Seniorerna Järfälla

Vi hjälper till med allt som rör dödsfall, begravningar och juridik

Kyrkans Begravningsbyrå är öppen för alla, inte bara för den som är medlem i Svenska kyrkan.

Vi ordnar även borgerliga begravningar och begravningar i annan religiös ordning.



PERSONLIG | PRISVÄRD | PROFESSIONELL

**Kyrkans Begravningsbyrå
Järfälla**

08-580 231 30
Kyrkvägen 8 (vid Järfälla kyrka)
www.kyrkansbegravningsbyra.se/jarfalla



Bordtennis – bollduell på bordet

En del säger att det började i Indien på 1800-talet och sedan spreds vidare, och en del säger att det började 1874 i England. Damer och herrar, ta med racket och boll och kom, det finns gott om plats, 20 bord! Börja gärna med att provspela gratis en gång. Du är välkommen, oavsett hur duktig du är.

Tid: tisdagar och torsdagar kl. 09.00 –11.00.

Plats: Mjölnavägen 6 (under restaurangskolan).

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

Boule – ett franskt äventyr

Boule tar en minut att lära. Och ett helt liv att utveckla. Kom gärna och provspela. Låneklot finns. Ta med egna förfriskningar för pausen i halvtid!

Tid: Varje måndag, onsdag och fredag med start kl. 09.30, oavbrutet under säsong.

Start: måndag 8 april (om vädret tillåter).

Plats: Boulebanorna finns cirka 100 m söder om Vattmyraskolan.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18, Ulla Ny, 070-276 25 40 och Bengt Sundström, 08-580 330 45.

Avgift: 200 kr/säsong

Bowling

På egyptiska gravmålningar från faraonernas tid visas kägelspelet. I Sverige under Gustaf III:s tid var det ett populärt sällskapsnöje. I början på 1800-talet kom kägelspelet till USA med invandrare från Nederländerna och Tyskland.

Då kom man på att borra två eller tre hål i klotet – och bowlingbollen var född.

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 i Bowling Bull Jakobsberg, Hammarvägen 61.

Samordnare: Håkan Fitinghoff, 070-753 40 36 och Ingegerd Hellberg, 070-422 70 31.



Foto: Per Hedenström.

Bridge – en giv för hjärnan

Ordförande: Kerstin Billing, 070-372 92 53, kerstin.billing@gmail.com

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

Tisdagar kl. 13–17.

Spelledare: Anita Strandfelt, 070-241 98 92 och Rolf Mattsson, 070-278 42 32.

Fredagar kl. 10–14.

Spelledare: Gustav Appelquist, 070-728 65 67, Jan-Åke Dahlgren, 076-801 79 73 och Lars Karlström, 070-539 78 81.

Spelavgift: 40 kronor per person och spelomgång. Bridgens Swedbankkonto 832790231685934. Minsta insättning 400 kr.

Gästspelare med spelpartner är välkomna under begränsad period.

Gästspelare utan partner kan kontakta spelledare. Avgift 50 kronor.

Årsmöte 20 februari kl 12 i Jakobssalen. Årsmöteshandlingar kommer att läggas ut på hemsidan.

Bridgekryssning 18-19 mars. Pris 835 kronor inkl skärgårdsmeny. Anmälan till bridgen. Betalning till SPF:s Pg 23 17 69-1 med notering ”Bridgekryssning” senast 10 februari.

Fredagsvandringar

SV

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

Vårterminens vandringar börjar fredag 2 februari och avslutas 3 maj.

Vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan, ”Friskvård/Vandringar”, senast från måndagen den 29 januari. Det kan också hämtas på expeditionen.

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

Tid och plats: under vandringssäsongen med start enligt Vandringsprogrammet.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18.

Ledare: Bengt Book, 070-271 16 55, Lilian Eriksson, 070-222 48 23 och Lars Sundin 073-085 22 76.

Ingen avgift.

Handarbetsträffar

SV

Tider: torsdagar kl. 13.00 – 15.00, datum enligt nedan.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

Datum: torsdagarna 8/2, 22/2, 7/3, 21/3, 4/4, 18/4, 2/5, 16/5 och 30/5.

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

Avgift: 100 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Handarbetsträffar".

Körsång är friskvård SV

Kom med och sjung! Sångkören Kvarnen är en damkör som träffas i Maria Kyrka, Jakobsberg, varje tisdag mellan kl. 10.00 – 11.45. Repertoaren är blandad och vi framträder på servicehus, äldreboenden, i kyrkor m.m. Vi välkomnar fler i kören. Tycker du om att sjunga, hör av dig till Anita Forsberg, 070-748 06 75, för mer information.

Mattcurling

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

Tid: onsdagar 09.45-12.30. Vi spelar t.o.m. onsdag 27 mars.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

Samordnare: Ulla Ny, 070-276 25 40, och Bo Dahlgren, 070-509 59 77.

Avgift: 40 kr/gång.

S E N I O R A K A D E M I N

ordnar följande föredrag kl 13.00 i FOLKETS HUS, KALLHÄLL

Efter föredraget serveras kaffe och bulle. Entréavgift 75 kr.

9 FEBRUARI

Beata Hansson – Romansbedrägerier

23 FEBRUARI

Helen Sperens – Järfälla Bildarkiv

8 MARS

Christina Olander Jutterström – Hotet mot Public Service och det fria ordet

22 MARS

Göran Hillman – Povel Ramel



8 november åkte restauranggänget på hemlig lunch. "Hemma" på Dalagatan.

Foto: Viveka Söderberg.

22 oktober var det dags att besöka Sörmlands museum och utställningen av NK-möbler, som tillverkades där under ca 70 år.

Foto: Viveka Söderberg.



"Gubbarna bjuder till" 25 november!

Foto: Maj-Liz Nilsson.

20 oktober – trevlig avslutningsfest med landgång, quiz och god kaka. Tack alla härliga bouclare! Skriver *fotograf Per Hedenström.*



24 november.
Bergshamra –
Brunnsviken –
Tivoliberget.
Paus i Pipers park.
*Foto: Lars-Erik
Larsson*



18 oktober. Mycket uppskattat föredrag om Sigrid Hjertén av Ing-Marie Eriksson. Roligt att många kom. *Foto: Åse Hagerman.*



14 oktober. Räkmackans dag. I övre bilden syns Lennart Backman sälja lotter och nedan ses tallrikarna tomma. *Foto: Sten Pernemark.*



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

- Anmälan ska göras till expeditionen oavsett om du deltagit i studiecirkeln tidigare eller är ny deltagare.
- Avgift 100 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.

Samtalscirkeln "Nutids-, framtids- och livsfrågor"

Cirkelledare Mona Wernerhjelm, 070-735 09 40.

Gruppen träffas tisdagar kl 13.00-15.00.

Matlagning för herrar

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

Gruppen träffas tisdagar kl 09.00-12.00.

Engelsk konversation

Inställt tills vidare.

IT för initierade

Cirkelledare Hans Bengtson 070-750 76 86.

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

Litteraturscirkeln

Cirkelledare Marianne Conradsson 070-415 83 43.

Gruppen träffas onsdagar en gång i månaden kl 13.00-15.00.

Inga platser finns just nu.

Ny studiecirkel – Livskvalitet och hälsosamt åldrande

Vad vill vi lära oss i cirkeln?

- Den stora betydelsen av att vara fysiskt aktiv, gärna genom motion och träning, vilket faktiskt är extra viktigt för oss seniorer. Vi bör inte ta det allt för lugnt, vilket omvärlden i bästa välmening ofta säger. Plats för synpunkter från deltagarna!
- Hälsosam kost är långt viktigare än vi anar, inte minst för oss seniorer som tyvärr ofta kan ha ett sämre näringsupptag. Men vilken kost talar vi om? Det ska vi gemensamt komma fram till.
- God sömn är också mycket betydelsefull för både hälsa och välmående. Vad säger ny forskning och hur bör våra sömnvanor se ut? Din egen erfarenhet?

Tider: Fredagar kl. 10.00 – 12.00.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Birger Öhman, tel. 070-561 82 05.

Datum: start fredag 1 mars, sista träffen blir 17 maj.

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

Pris: 100 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Livskvalitet".



**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 platslämning av vårdnar, kök och entréer m.m.


 Är ni ute efter ett professionellt utfört arbete av en römnings- och ventilationsbyrå, byte av krånglande stonar, element och mycket annat - så oss en signal!

 Vi klarar oss alla typer av snickeriarbete så: renoovering kök, läggning av trappor, byggnationer av altaner mm.

Vi hjälper dig med en kostnadsfri offert.
Vi är ett auktoriserat företag inom vårdnar och va.

Skarpsällnsvägen 11, Järfälla
www.badrumsrenovering.se

info@jbr.se
08-583 150 50





Behandlingar för fot, hud & kropp!

- Medicinsk fotvård pensionär, 50 min	600 kr
- Medicinsk fotvård, delbehandling, 30 min	430 kr
- Nagelklippning, ej kartnaglar, 20 min	210 kr
- Massage, 20% nykundsrabatt, 40 min (ord 700 kr)	560 kr
- Behandlande massage, 60 min	900 kr
- Klassisk massage pensionär, 50 min	750 kr
- LPG Bindvävsmassage "helkropp", 50 min	850 kr
- Kinesiologi prova-på, 75 min	850 kr
- Lymfmassage, prova-på, 60 min	850 kr
- Frans- & brynfärgning (end. frans eller bryn 240 kr)	320 kr

Prisjustering kommer att ske den 1 mars.

Har du artros eller muskelvärk? Minska värk, boosta ditt immunförsvar och få mer energi med hjälp av RLT ljusterapi! Rött ljus behandlar leder, muskler, fibromyalgi, kronisk värk och trötthet. Se flera varianter, via länken nedan.

Boka tid för behandling via:
bokadirekt.se/goto/7108
eller ring 073 074 39 22

Varmt välkommen!
Önskar Camilla, Marie, Hanna & Jennie



Hälsoteam Fot Hud & Kropp
Veddestabron 14, 5 tr (hiss finns)
i BAS Barkarby, vid Friskis



Hälsoteam
Fot Hud & Kropp

Porträttet

Vem är Krister Björnsjö?

Krister är född i Stockholm och har vuxit upp i Ålsten och i Johannesfred. Han studerade på KTH, avdelning Elektro, och gjorde sitt examensarbete om plasmafysik hos Hannes Alfvén, som sedermera fick nobelpris i fysik. Krister träffade sin Ingrid 1962 på en dans på Handels, där hon studerade. De gifte sig, fick två döttrar och bodde på södra sidan av Stockholm, i Högdalen och i Älvsjö.

Krister fick jobb på Televerket som frekvensplanerare, det var en tjänst som innebar både globalt, regionalt och lokalt vilket gjorde att han deltog i många och ibland långa radiokonferenser i Genève. Han utsågs till ordförande för en konferens om planering av frekvenser för kortvågsradio. Ett arbete där det gällde att få många länder att samverka.

Krister och Ingrid var medlemmar i SPF Fruängen men när de 2005 flyttade till en nybyggd lägenhet i Bolinder Strand så flyttades medlemskapen över till Järfälla. 2008 deltog de i en resa till Polen som även Lennart Backman var med på. Lennart var inte sen med att värva paret Björnsjö till arbete på föreningens pub. Året efter, faktiskt på sin 70-årsdag, valdes Krister in i styrelsen där han bl.a. byggde upp den excelhantering som i tio år användes för medlemmarnas rese- och evenemangsbokningar. 2011, då som vice ordförande, valde Krister att avsluta sitt styrelseuppdrag då hans syn väsentligt försämrades. Han tog då i stället över ansvaret för expeditionen och medlemsservice och blev sedan också samordnare för packning och distribution av JärfällaSENIOREN. Det är ett sextiotal brevdutor som sköter utdelningen och Krister har full kontroll över postnummer och fördelning.

Under tonåren ägnade Krister stort intresse åt DX-ing (lyssna på och rapportera signalstyrka på sändningar från avlägsna radiostationer på kortvåg). Även foto har varit ett stort intresse, bl. a. med framkallning och förstoring av foton i svartvitt, i källarens mörkrum.

Två-tre månader på sommaren tillbringas i sommarhuset i Kvicksund. På tomten har också byggts ett hus för döttrarna med familjer, han har fyra barnbarn i åldrarna 17–24 år.

Krister är också ordförande och kassör i den lokala synskadeföreningen SRF Järfälla–Upplands-Bro, samt engagerad i en förening med IT-intresserade pensionärer från Televerket/Telia.

Klassisk musik i olika former lockar också, det blir många besök på Järfälla symfoniorkestrets konserter.



Foto: Maj-Liz Nilsson.

Intervju: Maj-Liz Nilsson

Föreningsexpeditionen

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

ÖPPETTIDER:

- **Måndagar kl. 09.30 – 11.30**
- **Torsdagar kl. 09.30 – 11.30**

Vi kan ta emot personliga besök på expeditionen för dina ärenden, t.ex. anmälningar till aktiviteter och lämna ut biljetter.

Första anmälningdagen:

- **Måndag 5 februari kl. 09.30 – 11.30**
tar vi emot anmälningar per telefon samt via mejl. Inga personliga besök.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen per telefon och mejl eller vid personligt besök.
- Anmälningar per mejl som kommer in under öppettiden på första anmälningdagen hanteras med prioritet, i turordning efter ankomst.
- Anmälningar som ändå kommer in FÖRE kl. 09.30 den 5 februari 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.

Uteblir du från aktivitet utan att ha lämnat återbud, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

- 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.
- Om anmälningstiden har gått ut återbetalas inte avgift, och den som inte har betalat är betalningsskyldig. Undantag görs om föreningen inte drabbas av kostnader för tom plats. Då återbetalas erlagd avgift.
- **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, görs till samordnaren.

Avgifter för aktiviteter

Betala gärna för flera aktiviteter och för flera personer i samma betalning. **Specifera aktiviteter och namn på personer så att den som kontrollerar kan tyda inbetalningen.** Skriv tydligt. Glöm inte namn på avsändare. Vårt konto för aktiviteter är Pg 23 17 69-1.

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 2024 är 325 kr.

Huvudmedlemmar registreras i förbundets medlemsregister och får bland annat dessa förmåner:

- ♦ SPF:s medlemstidning SENIOREN.
- ♦ SPF:s medlemskort, som berättigar till många rabatter.

Vänmedlem

En huvudmedlem kan även vara vänmedlem i en eller flera andra SPF-föreningar och betala en lägre avgift än huvudmedlemmarna, eftersom föreningen inte behöver betala avgifter till förbund och distrikt. Avgiften för vänmedlemmar i vår förening är 100 kr/år.

Betalning av medlemsavgift för vänmedlemmar görs till Pg 33 28 26-7 med inbetalningskort som du får från vår förening.

Medlemsavgifter

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

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

Förmåner

Vårt förbund har förhandlat fram vissa förmåner för medlemmarna och framställt ett medlemskort. Information om våra förmåner finner du i SENIOREN.

Uppgift om de lokala förmåner som vår förening förhandlat fram kan hämtas på expeditionen eller från hemsidan.

Alla medlemmar kan kostnadsfritt under tre år få **Smart Seniors** medlemskort. Kod är: **SPFSTHLM**. Även SPF:s Stockholmsdistrikt har utverkat medlemsförmåner. På distriktets hemsida www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistrikt/ 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 70 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.

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.

Taxirabatt

Vi har ett taxikort, CABONLINE, och det kan ge något högre rabatt. Kortet finns att hämta på expeditionen.

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: 08-580 295 76

Kallhäll: 08-580 296 66

Barkarby: 08-580 299 14

Herresta: 08-580 295 76

Viksjö: 08-580 297 30

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.



Följ oss på Facebook

SPF Seniorerna Järfälla



Vi har en egen hemsida

www.spfseniorernajarfalla.se



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

LUNCHER VARDAGAR

Luncher vardagar 10⁰⁰-14⁰⁰
SPF-medlemmar kan välja av
5 rätter för 110 kr.

ÖPPET

Måndag-torsdag 10⁰⁰-23⁰⁰
Fredag, Lördag 12⁰⁰-01⁰⁰
Söndag 12⁰⁰-22⁰⁰

La Gondola i Viksjö är en liten mysig restaurang med inspiration från italienska maträtter och viner. Familjefester såsom födelsedagar, bröllop, dop eller någon högtid som ni vill fira. Vi hjälper er att planera!

La Gondola
BAR · MATSAL

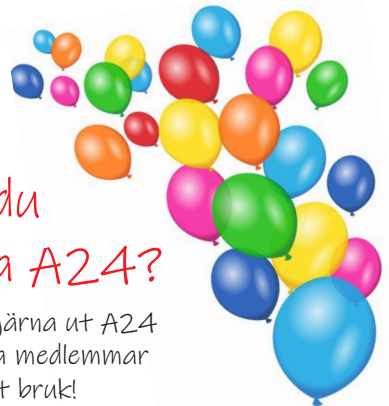
LUNCHER MIDDAGAR FESTER

Viksjöplan 11, 178 45 Järfälla
Tel: 580 354 06 • www.la-gondola.com

Vill du
hyra A24?

Vi hyr gärna ut A24 till våra medlemmar för eget bruk! Regler och kostnad för att hyra får du om du kontaktar expeditionen via 08-580 274 20 eller

exp@spfseniorernajarfalla.se



Kontaktuppgifter

Styrelse

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

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

Övriga ansvariga:

Redaktör	Bo Kilman	076-046 19 02
Samordnare för föreningens KPR-grupp	Anette Borg	070-782 92 99
Resor	Rose-Marie Pernemark	073-402 26 66
Studiebesök	Kerstin Englund	070-580 26 08
Program	Kerstin Englund	070-580 26 08
Friskvård	Torsten Friberg	070-375 64 35
Månadsträffar	Vakant	
Studieombud	Viveka Söderberg	070-434 81 10
Bridge	Kerstin Billing	070-372 92 53
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	Vakant	
Valberedning, sammankallande	Jan Gunsell	076-050 54 06
Ledamot	Anita Gröning Persson	070-567 87 26
Ledamot	Vakant	

Ombud gällande:

Framtidsfullmakter	Lars Friberg	070-862 87 87
SPF Försäkringar Skandia, direktnummer SPF-frågor		0771-16 60 60
SPF Försäkringar IF, direktnummer SPF-frågor		0770-82 40 00

NÄSTA UTGÅVA av JärfällaSenioren (JS 2/2024).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram

t.o.m. **augusti 2024** och skickas till: redaktionen@spfseniorenajarfalla.se
senast **4 april** kl. 15.00. Ange "MANUS **JS 2/2024** + ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 18
Redaktör för JärfällaSENIOREN är **Bo Kilman**
redaktionen@spfseniorenajarfalla.se

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

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

FEBRUARI

	sid		sid		
19	IM Eriksson, om Sigrid Hjertén	27	22	Soft Jazz Quartet	28
21	Musikresa med svängig folkmusik	27	24	Gunnar Wiklund i våra hjärtan	27
27	Vardagslunch Roma Jakobsbergs	29	23-27	Island, vulkanernas och sagornas ö	18
28	Keramik, traktorer och återbruk	15			
29	Pubafton med musikquiz	29			
29	Årsmöte	4			

MARS

7	Beatlesquiz	26			
13	Träff på Bolinder Strands Krog	29			
15	Gustavsbergs Porslinsmuseum	15			
18	L Kleberg berättar om Tjechov	28			
18	Studiebesök i Uppenbarelskyrkan	24			
18-19	Bridgekryssning	34			
20	Vardagslunch Kärmakaren	29			
20	Kommunens nya insatser för seniorer	27			
21	Pubafton med musikquiz	29			
25	Hemligt restaurangbesök – middag	30			

APRIL

2	Studiesök Pressbyråns museum	24			
3	Uppsala dåtid och nutid . . .	16			
17	Vardagslunch La Gondola	29			
18	Hemligt restaurangbesök – lunch	30			

sid

sid

MAJ

7	Vardagslunch Viksjö golfklubb	29
9	Gökotta	31
10-14	Bergen-Oslo, en vacker tågsträcka	20
21	Vår lunch på Ekebyhovs slott	31
23	Vinprovning	31

JUNI

?	Kryssning Höga Kusten, se JS 2	23
3	Dragets kanal - Nynäshamns skärgård	21
13	Marabouparkens skulptursamling	24

AUGUSTI

11-12	Opera på Skäret - Bellinis opera "Norma"	22
-------	--	----

SEPTEMBER

23-26	Kommande resa till Skagen	23
-------	---------------------------	----



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

Tel: 08-580 274 20

E-post: exp@spfseniorernajarfalla.se

Exp.tider: Se information på sid 42

Plusgiro: 23 17 69-1 (övrigt)

Org.nr: 80 24 03-25 37