

Järfälla SENIOREN



Nr 3 september 2024

Föreningsmöte 17 september

Viltbuffé på Eckerölinjen, sid 15

Bellman på krogen, sid 22

Livskvalitet, sid 24

Vem är Inger Holmgren?, sid 37

Innehåll

Ordföranden har ordet	3
Föreningsmöten.	4
Aktuellt från KPR	5
Extern information.	7
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	11
Aktiviteter SPF – att tänka på	13
■ Resor	14
■ Studiebesök	18
■ Teater – Musik – Film	21
■ Månadsträffar	22
■ Trivsamma träffar.	26
■ Friskvård.	32
■ Studiecirklar	35
Porträtt.	37
Föreningsxpeditionen	38
Anmälan – Återbud – Avanmälan	38
Medlemskap	40
Förmåner	41
Försäkringar	41
Kontaktuppgifter	43
Program 2024	44

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol



JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i



Ansvarig utgivare: Katarina Wicksell. Redaktör: Bo Kilman
Layout: BL Morell . Foto omslag: Viveka Söderberg.
Tryckeri: Ätta.45 Tryckeri AB. Upplaga: 2 000 ex.

En höst att se fram emot



Foto: SPF.

När detta skrivs är det fortfarande en bit kvar av sommaren. Jag tycker att den har varit bra med både sol och värme och litet regn emellanåt. Det har blivit många tillfällen till bad och andra utomhusaktiviteter. Jag hoppas och tror att ni kunnat tillgodogöra er sommaren på ett fint sätt i trevligt sällskap. Middagsträffarna på Bolinder Strands Krog har varit välbesökta med trevliga möten och god mat.

Under sommaren har vi dessvärre haft avhopp av några samordnare, trist, men vi måste hantera detta på ett bra sätt. Det behöver upprepas att vi ständigt söker medlemmar som hjälper oss i olika uppdrag. Inget arvode utgår (lika för oss förtroendevalda), men vi bjuder alla

funktionärer på en trevlig jullunch med underhållning.

Många medlemmar har deltagit vid de utflykter vi haft under senvåren och sommaren och de har uppskattats mycket. Alla är väl dokumenterade i text och bild på vår eminenta hemsida, samt på vår Facebooksida. Håll er gärna uppdaterade på dessa; mycket intressant finns att läsa.

I denna utgåva av JS finns mycket att ta del av; läs, pricka för och anmäl er. Det är för st till kvarn som gäller ...

Under hösten kommer jag som ansvarig för Folkhälsan i Stockholmsdistriktet att påbörja ett projekt för att förbättra och fördjupa begreppet ”Lev längre och må bättre”, tillsammans med eldsjälur från alla samverkansgrupper i hela distriktet. Vi lär av varandra och utvecklar den för alla så viktiga frågan. Detta berör oss alla!

Den 5 september kl. 13–15 kommer vi tillsammans med övriga seniora föreningar i Järfälla att anordna en s.k. mellanvals hearing i Kallhälls Folkets Hus. Kom gärna och lyssna och ställ frågor.

Till sist vill jag önska er en skön höst fylld av aktiviteter och trivsamma träffar.

Hoppas vi ses därute!

Per Hedenström
Ordförande



Trubaduren Per Speleman
underhåller.

Foto: Grazyna Sowinska

Glöm inte att **anmäla dig** till
expeditionen

Senast måndag 9 september

exp@spfseniorenajarfalla.se
eller 08-580 274 20

Frågor besvaras av Ann-Jeanette
Ahlström, 070-389 72 52

Föreningsmöte

Tisdag 17 september
kl. 13.00-15.00
Folkets Hus, Kallhäll

Program

Vad skall jag tänka på
när jag säljer mitt hus/lägenhet?

Mäklare HusmanHagberg

Hur skyddar man sig
mot bedrägerier?

Eva-Lena Brodin, Polisén

Vad händer i Kommunala
Pensionsrådet?

Eva Stenehall

Föreningsinformation

Per Hedenström

Kaffe serveras.

Extra föreningsmöte

Onsdag 2 oktober, kl 14.00
Davidsalen, Viksjö Kyrka



Eva-Maria van der Kwast
Familjens Jurist

håller föredrag om familjejuridik
med inriktning på att skriva testamente.

Möjlighet till frågor finns. Anmälan till
exp@spfseniorenajarfalla.se
eller telefon 08-580 274 20
senast måndag 23 september.

Pris: 50 kr inkl. kaffe.

Rapport från KPR-gruppen juli 2024

Kommunala Pensionsrådet (KPR)

Vårens resterande KPR har handlat om olika program och policys som kommunen tagit fram.

Vi har fått dragningar om **Program för mänskliga rättigheter** och **Programmet för ökad trygghet**. Vi fick en presentation om Kommunövergripande vision för Järfälla 2050. Mycket fakta om våra olika kommundelar och befolkning. **Budgetförutsättningar äldre och omsorgsnämnden**. Effektivitetsbeting för 2025 är 40,1 mkr.

En lista på förslag från förvaltningen presenterades, bland annat uppräknningar av priser och volymminskningar. Vi, de seniora organisationerna, har skrivit yttranden om dessa, och våra skrivelser ligger numera som bilagor i nämndens handlingar.

Birger Öhman föreläste om sin bok ”Livskvalité och hälsosamt åldrande”, om vikten av ökad fysisk aktivitet och bättre matvanor. Vi diskuterade bl. a. om hur man når gruppen ofrivilligt ensamma med denna viktiga information. Ordföranden kom med förslag om att satsa på volontärgrupper. Ett annat förslag är att söka pengar från Allmänna arvsfonden och starta någon form av temadag som handlar om hälsa och kost. Idéer mottages tacksamt.

Medicinsk ansvarig sjuksköterska och verksamhetschef för Hälso- och sjukvårdsenheten har medverkat. Patientsäkerhetsberättelser 2023 redovisades och hur arbetet med patientsäkerhet går till. Det bygger på kvalitetsregister, delegeringar, klagomål, egenkontroller m.m. Vi fick se statistik rörande fall, läkemedel och trycksår. Finns en del att återkomma till.

Den då pågående vårdkonflikten påverkade inte Järfälla kommun. En handlingsplan uppdaterades inför eventuella värmeböljor. Sommarbemanningen är under kontroll, 300-400 vikarier anställs.

Pensionärsorganisationerna inbjuds att medverka i en referensgrupp som startas om **Nya arbetssätt i hemtjänsten för ett hållbart arbetsliv och stärkt brukarfokus**. Och det ämnar vi göra. Möten kommer vara under hösten, och ett pilotprojekt är i gång i Kallhäll.

Vi är också inbjudna att delta i en workshopserie om **Samskapa en modell för samordnade vårdövergångar vid utskrivning från geriatri**. Under tre tillfällen i vår har vi först identifierat problemområden och sedan brainstormat runt lösningsförslag. Stora delar handlar om information och kommunikation mellan olika yrkesgrupper, men även till och från äldre och anhöriga. Arbetet kommer att fortsätta under hösten för att utveckla en modell som blir möjlig att testa och eventuellt införa.

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



Vi har en egen hemsida
www.spfsenioremajarfalla.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

Extern information

Anhörigfrågor

För dig, som har en partner eller vän som behöver stöd, kan medlemskap i Järfälla Anhörigförening vara till stor hjälp. Vi fortsätter med våra anhörigcaféer. Medlemsavgiften är endast 50 kr för år 2024.

Har ni frågor gällande vår verksamhet, så får ni mycket gärna kontakta oss i styrelsen.

Lennart Backman, ordförande	073-669 22 53
Anette Borg, vice ordförande	070-782 92 99
Ann-Britt Elstorp, ekonomi	073-760 52 11
Lars Olsson, sekreterare	076-349 92 66
Ulla Rondahl	073-985 76 72

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



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

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



5% Seniorrabatt

Vilken dag i veckan du vill!



Låga priser och noga utvalt.

Handla online hos oss – hemleverans sju dagar i veckan!

[maxibarkarby.se](https://www.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

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/Tänk efter/Agera/Rapportera

- 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 någon som utger sig vara från 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 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 mailadress 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 mail, 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 mejl-bombar 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 App.” 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 till Polisen när du utsatts för/eller misstänker bedrägeri!

Ju fler anmälningar Polisen får in, desto större prioritet!

- Gynna våra annonsörer! -

Nu har vi flyttat!

Nu finns vi i våra nya lokaler i BAS Barkarby. Vi träffar dig gärna för personlig rådgivning om din ekonomi och självklart fortsätter vi att hålla öppen kundtjänst, även efter flytten.

Möt oss där det passar dig bäst. Digitalt, via telefon eller hos oss i Barkarbystaden. Vi ses!

Varmt välkommen till oss önskar
Karin Morin, Kontorchef
Handelsbanken Järfälla

Handelsbanken

jakobsberg@handelsbanken.se | 08-584 105 30



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:

- **Seniorträffen Barkarby**: Gym och bastu
- **Seniorträffen Kallhäll**: Gym och bastu
- **Seniorträffen Flottiljen**: Gym, bassäng och bastu
- **Seniorträffen Jakobsberg**: Gym och bastu
- **Seniorträffen Viksjö**: Fysiska aktiviteter

Sökord: Utegym

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

Sökord: Orientering

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

Kartor och startkort hämtas på Brors hörna, Jaktplan 2.

Gemensam genomgång tisdagar kl. 10.30. Efter avslutad bana lämnas startkortet på samma plats. Småpriser lottas ut.

Sökord: Kulturstigar

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



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

LUNCHER VARDAGAR

Luncher vardagar 10⁰⁰–14³⁰
SPF-medlemmar kan välja av
5 rätter för 120 kr.

ÖPET

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

Viksjöplan 11, 178 45 Järfälla
Tel: 580 354 06 • www.lagondola.nu

Din tandläkare i Kallhäll centrum

Boka online eller ring
08-22 22 22



D DISTRIKTS
TANDVÅRDEN

Aktiviteter SPF – att tänka på

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

Om noteringen ”Fulltecknat” finns har aktiviteten annonserats tidigare och blivit fulltecknad. En väntelista upprättas och om möjligt 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. Samtliga aktiviteter är endast för medlemmar.

Får du förhinder att delta, meddela expeditionen, 08-580 274 20 (öppethållande se sid 38), så att annan medlem kan erbjudas plats. Du kan även skicka mejl till exp@spfseniorenarjafalla.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 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.

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



Resor

På sidan 38 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 avsedagen. 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.



– SVERIGES BÄSTA REDERI 2024 –

FISK- OCH SKALDJURSBUFFÉ

Webbpris **510 kr**
(ordinarie pris 540 kr)
Serveras 23/8–3/10



TA BUSSEN TILL BÅTEN!

Anslutningsbuss från Jakobsberg
och många andra orter,
www.eckerolinjen.se/
anslutningsbussar

Dagskryssa med M/S Eckerö

Förläng sommaren och njut av ca
4 timmar tur och retur på Ålands hav!
Koppla av till **trevlig underhållning**,
ät gott i våra trivsamma restauranger
och **handla förmånligt** ombord.

ECKERÖ  **LINJEN**

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

Viltbuffé med Eckerölinjen 22 oktober

Vi blir hämtade som vanligt med egen buss och åker mot Grisslehamn där färjan avgår. På båten samlas vi i Kafé Kärlingsund där vi serveras kaffe/te samt en ost- och skinkfralla. Båten avgår kl. 10.00 med ankomst Eckerö kl. 13.00 finsk tid. På returen njuter vi av den stora viltbuffén i Buffé Bornholm, där det finns olika varianter av fisk, vilt, kalla och varma rätter samt efterrätter. Drycker ingår ej!

Tid: tisdag 22 oktober

Buss: hämtar kl. 07.20 i Kallhäll bakom busstationen och kl. 07.30 vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutsparkeringen. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen. Retur med buss efter båtens ankomst till Grisslehamn ca kl. 14.50. Giltig id-handling medtages på resan.

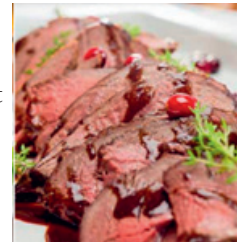
Samordnare: Rose-Marie Pernemark, 073-402 26 66.

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

Sista anmälningsdag: torsdag 19 september. Min. 35, max. 45 deltagare.

Pris: 675 kr. I priset ingår egen buss t/r, kaffe/te med ost/skinkfralla och det stora viltbordet exkl. drycker.

Sista inbetalningsdag: 20 september, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Viltbord” samt vilka personer betalningen avser.



JÄRFÄLLA MUSIKKÅR

Dirigent Ake Hedbom

- 25/8 Slottskonsert vid Görvalns slott kl 15.00
- 7/9 Konsert i Riddarparken, Jakobsberg vid Järfällafestivalen kl 14.00
- 27/10 Höstkonsert med artist(er) på Järfälla Kulturscen kl 15.00
- 1/12 Traditionell adventskonsert med stor barnkör från Bromstensskolan på Järfälla Kulturscen kl 17.00

Järfälla Musikkår med stöd av Järfälla Kommun



Arbetets museum i Norrköping och Löfstad slott 5 november

Besöket inleds med förmiddagskaffe med smörgås, serverat på Café Espresso House, Arbetets museum.

Vi besöker Arbetets museum i Norrköping, där vi får en introduktion och därefter får tid på egen hand i museet. Här får vi ta del av människors yrkesliv och vardag – både hur det var

förr och hur det är idag. Detta är ett ovanligt museum. Här samlar man inte på föremål utan på personers minnen och historier. Om dessa berättas i ord och bild. Utställningarna handlar om arbete och vardagsliv, industrisamhällets kulturarv och det mångkulturella samhället.

Efter detta besök tar vi oss till Löfstad slott, som ligger ca 1 mil utanför Norrköping. Vi börjar med en lunch på Vårdshuset Löfstad Slott.

Löfstad slott har en omfattande konstsamling. Här finns över 400 konstverk, såväl målningar som tapeter, av vilka några är från 1600-talet. Den sista ägarinnan till slottet var grevinnan Emilie Hedvig Sophie Piper. Hon växte upp på slottet och vistades där förutom att hon var i Stockholm vissa perioder under vintersäsongen. Meningen med denna vistelse var att hon skulle träffa en make, men så blev det inte, och alltmer tid tillbringades på Löfstad, där hon utvecklade sina intressen för måleri, teckning och fotografering. 1926 dog Emilie Piper och testamenterade då slottet till Svenska Riddarhuset och Östergötlands länsmuseum, som 1942 öppnade slottet för allmänheten. I detta slott får vi en kortare guidad visning av paradvåningen. Hela slottet är inte tillgängligt då vissa delar är under renovering.

Vi beräknas att vara åter i Järfälla kl. 17.30–17.45.

Tid: tisdag 5 november.

Buss: hämtar kl. 07.30 i Kallhäll bakom busstationen och kl. 07.45 vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutsparkeringen. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen.

Samordnare: Ingrid Kvist, 073-751 15 40.

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

Sista anmälningsdag: torsdag 3 oktober.

Pris: 1 095 kr. I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, besök på och information om Arbetets museum, lunch och en kortare guidad visning av Löfstad slott.

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



Foto: Resekompaniet.

Julmarknad i Mariefred med julbord på Slottspaviljongen 1 dec

Den lilla idyllen Mariefred, med anor från 1100-talet, har på första advent den ståtliga granen på plats på Rådhusorget. Det är också där den traditionella julmarknaden hålls och som besökare kan du förvänta dig en värmande stämning och ett brett utbud. Torget fylls med allt från ätbart till hantverk, julgranar, hudvård och julpynt. Det är också omgivet av härliga små butiker och caféer att besöka.



Vid ankomsten till Mariefred är julmarknaden i gång och man besöker den på egen hand. Kl. 13.00 sjunger kören Pax Mariae in julen på Rådhusorget.

Julbordet står dukat kl. 13.45 på Slottspaviljongen med det bästa av julens alla smaker. Restaurangen är belägen mitt emellan Gripsholms Slott och Mariefreds stadskärna.

Tid: söndag 1 december.

Buss: hämtar kl. 10.00 i Kallhäll bakom busstationen och kl. 10.15 vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutsparkeringen. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen. Åttersa kl. 15.30 med beräknad ankomst ca kl. 17.00.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 28 oktober. Min. 30, max. 40 deltagare.

Pris: 950 kr. I priset ingår bussresa, besök på julmarknaden på egen hand, julbord på Slottspaviljongen inkl. alkoholfri glögg och kaffe samt garderobsavgift.

Resekompaniet, som arrangerar resan, sänder ut resebevis med anvisningar om betalning och avbeställningsvillkor. Obs! Fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.



I höst försöker vi att åter få fart på månadsträffarna i Kallhäll. De blir i Folkets Hus biosalong och där kan ca 100 få plats att lyssna och dricka kaffe/te med dopp och träffa andra medlemmar. Kom till höstens föreställningar med duktiga artister och föredragshållare! Se sidan 38.

Slussenprojektet

– från förlegad trafiklösning till ny mötesplats SV

Slussen har varit i så dåligt skick, att anläggningen har behövt rivas och byggas upp från grunden. Staden tar tillfället i akt att skapa en attraktiv mötesplats där människor vill stanna kvar och inte som nu, ett ställe där man möts, för att sedan gå vidare. Det här projektet innehåller: ny mötesplats, vattenreglering av Mälaren, trafiklösningar och överdäckning.

Slussens ombyggnad är till nytta för resten av Mälardalen. Dessutom så **FULLTECKNAD** 2 miljoner människor i Mälardalen.

Översvämningsskikena i Mälaren är idag oacceptabelt stora.

Tid: onsdag 11 september kl 10.30-12.00.

Plats: Slussenrummet, Södermalmstorg 4.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: torsdag 29 augusti. Max 20 deltagare.

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

Resväg: pendeltåg till Stockholm City. Byt till T-banans gröna linje 19 mot Hagsätra. Stig av vid Slussen och gå ca 80 m till Södermalmstorg 4.

Bååtska Palatset – Svenska Frimurarorden SV

Riksskattemästare Seved Båått byggde huset efter ritningar av Nicodemus Tessin d.ä. år 1662. Vi får se många spännande saker.

Tid: torsdag 10 oktober kl. 10.00

Plats: Blasieholmsgatan 6. Samling utanför kl. 9.45, visningen tar 90 minuter. Hiss för rullstol och rollator saknas. Vi rör oss genom 3 våningar.

Samordnare: Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

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

Sista anmälningsdag: måndag 23 september. Max 20 deltagare.

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

Resväg: pendeltåg till Sundbyberg, därefter tunnelbana till Kungsträdgården. Huset ligger bakom Grand Hotel. Efter visningen kan vi besöka lunchrestaurangen i huset.

– Gynna våra annonsörer! –

Dygnskryssning Stockholm-Mariehamn

Smit iväg på dygnskryssningen som har allt! Festligt alla dagar i veckan med dans, god mat, sparelax och fantastiska taxfreefynd. 21 timmars kryssning med Birka Gotland avgår från Stockholm kl 17.30 och är åter dagen efter kl 14.30. Anslutningsbuss från ett flertal orter. Välkommen ombord!

Boka på Vikingline.se

145:-

Ord. pris 290:-. Pris ex per person med del i Inside-hytt. Gäller utvalda datum hösten 2024. Begränsat antal platser. Ange kod: KAMPANJ.

Höstkampanj!



VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

Dramaten SV

Vi får komma bakom kulisserna och höra guiden berätta om teaterns historia, se dräkter och annat spännande som hör till Dramaten och produktionerna.

Tid: måndag 11 november kl. 10.30–12.00

Plats: Nybroplan

Samling: utanför teatern kl. 10.15. Byggnaden har en liten hiss, men är för övrigt inte handikappanpassad i större omfattning (6 vån.)

Samordnare: Margareta Sundström, 076-322 32 47

Anmälan: till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20, **OBS:** meddela om du behöver använda hiss!

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: torsdag 10 oktober. Min. 15 och max. 20 deltagare.

Pris: 210 kr, som efter anmälan om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Dramaten”.



Uppge kod
SPF
vid bokning

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Helsingfors - Shakespeare, konst & julmarknad

Följ med Niklas Lindblad till Helsingfors i och besök Amos Rex-museet, Stadsmuseum och William Shakespeares Hamlet.

SPF PRIS: 9 450 kr ord. pris 9 950 kr **5 dagar, 6/12**

Långtidssemester - Fuengirola över jul & nyår

Koppla av och fira jul och nyår på Solkusten i vinter. Monica Mozo välkomnar oss, vi bor bekvämt och gör trevliga utflykter.

SPF PRIS: 17 950 kr ord. pris 18 450 kr **17 dagar, 16/12**

Må Bra på Mallorca - med hälsocoachen Lena Larje

En inspirerande resa som passar alla. Upplev massor av rilig träning, rörelseglädje, aktiviteter och gemenskap i höst.

SPF PRIS: 15 950 kr ord. pris 16 450 kr **8 dagar, 1/10**

Bridge - Sol & utflykter i Fuengirola

Bridgeledaren Kalle Persson & Monica välkomnar oss. Vi bor trevligt vid havet, spelar bridge, äter gott och gör trevliga utflykter.

PRIS: ordinarie pris gäller 19 950 kr **8 dagar, 11/11**

Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Folkets Hus Kallhäll Lördag 5 oktober 2024

Hasse Sporre Swing Quartet

Allt började i Gamla Stans gränder i slutet av 70-talet.
På Stampen spelade bandet ofta till dans i Gamlingen,
Stampens källarplan.

Hasse Sporre och Pelle Larsson har varit med från början.

De spelar 1930-talets swingmusik med förebilder
som Benny Goodman, Duke Ellington,
Count Basie och Fats Waller.

Hasse Sporre klarinett, Pelle Larsson piano,
Hans "Ferdinand" Carlsson trummor
och Magnus "Manckan" Marcks bas.

Föreställning 1: kl 13.00 – ca 14.30 med paus

Föreställning 2: kl 16.00 – ca 17.30 med paus

**Inträde vid förköp 200 kr
och biljettköp konsertdagen 240 kr.
Boka biljett hos Kallhälls Folkets Hus
tel. 08-583 504 00, info@folketshuskallhall.se**

Välkomna!

Fika i pausen beställs vid entrén

Samarrangemang mellan PRO Järfälla, SPF Seniorerna och Folkets Hus Kallhäll

Månadsträffar

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

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

Jakobsberg

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

Samordnare: Åse Hagerman, 070-797 81 79

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

Pris: 50 kr betalas på plats med Swish eller kontant.

25 september – Musikquiz

En stunds musikfrågesport med trubaduren Bengt Vilhelmson, som leder oss med sång och gitarr. Vi löser korsord till välkända låtar.

23 oktober – Vokalensemblen Stämgauffeln

Stämgauffeln består av fyra kvinnliga sångare från Musikhögskolan som sjunger fyrstämmigt a cappella samtidigt som de framför rytmik på ett lättillgängligt och gripande sätt. Vi får njuta av vackra täta klanger med förstärkande koreografi.

20 november – Bellman på krogen

Carl Michael Bellman skildrar och namnger cirka 115 olika krogar och värdshus i sina epistlar och övriga skrifter. Duon Staffan Wikström och Puch Magnus Olsson framför epistlar och sånger som relaterar till dessa miljöer och berättar om poetens relation till respektive krog och en del om krogens historia. Staffan är guide och trubadur i Bellmanhuset på Urvädersgränd. Han har skrivit boken ”Carl Michael Bellmans Geografi”. Puch Magnus är vissångare och numera en av de få som trakterar den svenska tolvsträngade lutan.



Vi har en egen hemsida
www.spfsenioremajarfalla.se



Följ oss på Facebook
SPF Seniorerna Järfälla

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? GRATTIS! Då får Du 5% seniorrabatt varje måndag, tisdag & onsdag. Rabatten är laddad på Ditt ICA-kort. Har Du inget ICA-kort? ANSÖK I SPELAVDELNINGEN REDAN IDAG!

ICA
KVANTUM
VIKSJÖ

Kallhäll

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

Även icke-medlemmar får delta. Anmälan av dessa görs till samordnaren.

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53, backman.lennart@outlook.com.

Träffar: tisdagar kl. 13.30-ca 15.15 i Folkets Hus, Kallhäll, max ca 100 deltagare.

Pris: 50 kr, inklusive kaffe/te med dopp, betalas på plats med Swish eller kontant.

24 september – Gunnar Wiklund i våra hjärtan

Julian Olin sjunger och spelar mycket proffsigt på Wiklunds gamla gitarr. Vi får även höra en intressant berättelse om den populära sångaren från den gamla folkhemstiden, som med ca 40 låtar på Svensktoppen var en av de stora idolerna. Som exempel minns du kanske ”Tala närmre, håll telefon intill din mun ...”.

22 oktober – Livskvalitet

Med stigande ålder blir vi i regel svagare och livet blir inte så bra som vi hoppats. Vår medlem Birger Öman har lagt ner mycket tid på att forska i vad man kan göra för att undvika att få en dålig ålderdom. Kom och få inspiration till bra aktiviteter och lämplig förtäring!

19 november – Soft Jazz Quartet

Kom och lyssna på den mycket duktiga 4-mannaorkestern under ledning av vår medlem Per Norlén. Det blir troligen en vitamininjektion, då de spelar mycket bra.

Viksjö

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

Obligatorisk föransmälan till någon av samordnarna.

Träffar: måndagar kl. 13.30 i Viksjökyrkans Davidsal. Max 48 personer. Kaffe med hembakat serveras.

Pris: 50 kr som betalas på plats, med Swish eller kontakt.

9 september – Hasse och Tage – en 30-årig epok i svensk nöjeshistoria

Johanna Broman Åkesson, fil.dr. i musikvetenskap och entusiastisk folkbildare, gestaltar i ord, ton och bild dessa två humoristiska humanister. Hon gör det på sitt personliga, kunniga och fängslande sätt. Vi som hörde henne berätta om Povel Ramel vet att vi inte kommer att bli besvikna.

28 oktober – Demenssjukdom och bemötande

Liselott Björk, förbundsordförande i Demensförbundet, välkomnar oss till en föreläsning som ger svar på vanliga frågor. Hur påverkas kognitiva funktioner? Vad kan vi tänka på i hemmet och andra miljöer för att underlätta? Hur skapar vi

möjligheter till positiv kommunikation? Liselott brinner för att förmedla kunskap och gör detta på ett varmt och engagerande sätt.

25 november – Adventsjazz med Soft Jazz Quartet

En tradition och vitamininjektion i novembermörkret. Under ledning av Per Norlén saxofon, Hans von Eichwald piano, Hans Lindskog trummor och Lars Numan kontrabas. Kom och njut!



☎ 073-749 02 77
✉ Vibblabyvägen 34, 177 64 Järfälla


Medlemserbjudande!

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



 HusmanHagberg®

Vardagslunch kl 12.45

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

16 september	Viksjö Golfklubb
15 oktober	Chiliz, Kvarnplan, Jakobsberg
12 november	Kallhäll Restaurang, Kallhälls centrum
10 december	La Gondola, Viksjö centrum

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53.

Ingen föränmälan.

Längtar du efter att dansa?

Det är vi fler som gör! På Ulvsättra Loge i Kallhäll är det dans på sensommaren, två moderna och en gammeldans till levande musik. Vill du ha sällskap dit? Vi samlar nu ett gäng danssugna SPF:are för att gå dit gemensamt en tisdagskväll.

Tid: tisdag 10 september kl. 19.00.

Plats: Vi träffas utanför Ulvsättra Gård kl. 18.45. Ta dig dit på egen hand, t.ex. buss till Molnsättra.

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

Anmälan: senast torsdag 5 september till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Ca 10-12 personer. Avanmälan sker direkt till samordnaren.

Pris: Var och en betalar för sig, kontant eller Swish. Inträde 120:- inkluderar kaffe och bröd.

BH-skola

Marie-Louise Petrini från PXC Underwear lär oss hur vi ska tänka när vi köper en BH för att den inte skall sitta fel och för att den skall kännas rätt. Därefter visar hon en kollektion och den som vill kan prova – två provrum kommer att finnas. Det finns även sköna trosor och linnen. Alla storlekar finns, från stort till smått. Passa på och köp något nytt till hösten eller kanske en julklapp. Inget köptvång.

Tid: onsdag 18 september, kl. 15.00-17.30.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 9 september. Min. 6, max. 10 deltagare.

Pris: 75:- kr (inkl 25 cl Cava), som efter anmälan och om plats finns, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”BH-skola”.

Pub-afton 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 tilltugg som smörgåsar med olika pålägg och osttallrik. Lotteri och pilkastning, med fina priser, är ett 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: torsdag 26 september, 24 oktober och 28 november, kl. 18.00 – ca 21.00.

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

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

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

På pubaftonsdagen går det också bra att anmäla sig till samordnaren efter att expeditionen har stängt.

Max 85 personer. Avansmälan samma dag som aktiviteten äger rum görs till samordnaren. Ingen avgift, men är du anmäld och inte kommer utan att ha avbokat dig, utgår en avgift på 100 kr.

Ginprovning

Kom med på provning av och historien om Hernö Gin. Vi får berättat om hur det kom sig att man började skapa gin och hur de gör världens mest prisbelönta gin. Vi får upptäcka hur många olika sorters gin det finns och vad som skiljer dem åt. Vi provar fem sorters gin under 1,5-2 timmar, och får en fördrink i form av världens bästa gin och tonic. Min. 12, max. 16 deltagare.

Tid: onsdag 9 oktober
kl. 17.00–19.00

Plats: Hernö Gin, Hornsgatan 1

Samordnare: Ingegerd Beckman, 076-111 35 80

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 30 september

Pris: 525 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Hernö Gin”.

Resväg: pendeltåg till Stockholm City, röd/grön linje till Slussen.



Foto: Hernö Gin.

Träffar på Bolinder Strands Krog, onsdagar kl. 16.00



Vi var 42 SPFare som inte bara slog rekord den 7 augusti, vi njöt också av trevligt sällskap och god mat. Foto: B-L Morell.

Här kan vi äta en god måltid tillsammans. Vid lämplig väderlek kan vi sitta utomhus. Krogen ligger ca 5 minuters promenad från Kallhälls buss- och järnvägsstation, adress Birger Dahlérus väg 6.

- 4 och 18 september
- 3 (**OBS!** torsdag) och 30 oktober
- 13 november
- 11 december

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53

Ingen föranmälan.

ABBA-quiz

Hur mycket minns du om ABBA och deras segertåg över världen med sin musik? Även denna gång är det Sören och Mats som sammanställer frågor och musik. Vi serverar något lätt att äta och ett glas vin eller öl (alkoholfria alt. finns). Mera att dricka finns sedan till försäljning.

Tid: onsdag 16 oktober 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@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20

Sista anmälnings- och inbetalningsdag:

torsdag 10 oktober. Min. 15 och max. 32 deltagare.

Pris: 210 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”ABBA-quiz”.



Foto av skåvomslag: B-L. Morell.

Hemligt restaurangbesök, middag

Vad sägs om att följa med till en tidig middag på hemlig krog? 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 9 september 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). Se till att du har din SL-biljett klar inför resan.

Pris: du väljer och betalar din middag samt din SL-biljett. Räkna med att kostnaden för en middag kan bli högre än för en lunch.

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

Obligatorisk föranmälan: torsdag 29 augusti till exp@spfseniorernajarfalla.se. eller 08-580 274 20. Max 12 personer.

Avanmälan: samma dag som evenemanget görs direkt till samordnaren. Om du uteblir utan avanmälan, kan du bli betalningsskyldig för middagen beroende på restaurangens avbokningsregler.



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

Hemligt restaurangbesök, lunch

Våga hänga med på vårt hemliga lunchbesök! Bord är bokad på en restaurang nära en pendeltågsstation eller busshållplats.

Tid: tisdag 5 november kl. 12.30-14.30.

Plats: Vi åker gemensamt pendeltåg från Jakobsbergs station och samlas kl 12.30 innanför spårrarna i vänthallen (i riktning mot Stockholm). Se till att ha din SL-biljett klar inför resan!

Pris: du väljer och betalar din lunch samt din SL-biljett.

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

Obligatorisk föranmälan: senast måndag 14 oktober till exp@spfseniorenarfalla.se. eller 08-580 274 20. Max 12 deltagare.

Avanmälan: samma dag som evenemanget görs direkt till samordnaren. Om du uteblir utan avanmälan, kan du bli betalningsskyldig för dagens lunch beroende på restaurangens avbokningsregler.

Gubbarna bjuder till

Välkommen till ”höstens höjdpunkt” där vi serverar en köttgryta med tillbehör samt måltidsdryck (vin och öl kan köpas till). Till kaffet bjuder vi på en mjuk kaka.

Tid: lördag 16 november kl. 14.00.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

Anmälan: till exp@spfseniorenarfalla.se eller 08-580 274 20. Min. 20, Max. 32 deltagare.

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

Kransbindning Åkermyntans blommor

Nu har du möjlighet att skapa din egen julkrans till dörren. Åsa på Åkermyntans blommor håller i en cirka två timmar lång kurs i kransbindning.

Hon berättar och visar hur du ska tänka för att göra en vacker krans. Dessutom hjälper hon dig när du gör din egen krans.

Tid: onsdag 27 november kl. 18.00-20.30

Plats: Åkermyntans Blommor, Lövköjsgränd 12, Åkermyntans centrum, Hässelby

Samordnare: Monica Juvas, 073-759 14 86.

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

Sista anmälningsdag: måndag 4 november, Min. 6, Max. 10 deltagare

Sista betalningsdag: onsdag 13 november.

Pris: 490 kr, inklusive material och fika, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering "Kransbindning".

Resväg: buss 543 från Jakobsbergs station till Åkermyntans centrum.



Behandlingar för fot, hud & kropp

Vi erbjuder medicinsk fotvård, fotvårdsfriskvård, behandlande-/ klassisk massage, RLT ljusterapi rött ljus, kostrådgivning & LPG mekanisk bindvävs-massage för kropp och ansikte.

LPG+RLT kombo 60 min
Mekanisk bindvävsmassage och
Rödljusterapi. Utförare: Jennie

750 kr

ord. pris 850 kr

**Ny kunds erbjudande –
prova på behandling**
Massage 40 min
Klassisk/behandlande/idrott.
Utförare: Hanna

560 kr

ord. pris 700 kr

**Ny kunds erbjudande –
Medicinsk fotvård 50 min**
Utförare: Sara/Camilla

600 kr

ord. pris 670 kr

Elevbehandling
Medicinsk fotvård 60 min
Utförare: Johanna

350 kr

ord. pris 450 kr



Erbjudandena gäller till 31/8-2024. Kan ej kombineras med övriga rabatter, klippkort och erbjudanden.



Boka tid på: bokadirekt.se/goto/7108,
scanna QR-koden eller ring **073-074 39 22**

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



Hälsoteam
Fot Hud & Kropp

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 – ett franskt äventyr

Boule tar en minut att lära. Och ett helt liv att utveckla. 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 ju! 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 med start kl. 09.30, t.o.m. 4 oktober.

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.

Pris: 200 kr/säsong

Bowling – för alla

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 bowlingklotet var fött. Den första januari år 1840 öppnades den allra första bowlinghallen i New York, kallad ”Knickerbocker Alleys”. Till Sverige kom sporten 1909 och Mosebacke bowlinghall invigdes 1923. Då arrangerades de första turneringarna i bowling i Sverige.

Bowling är en social sport för alla åldrar och alla typer av kroppar. Du behöver inte vara vältränad eller speciellt atletisk. Du behöver ingen utrustning, inte speciella kläder, inget duschande utan bara gott humör.

Tid: torsdagar kl. 10.00

Plats: Bowling Bull Jakobsberg, Hammarvägen 61.

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



Bridge – en giv för hjärnan

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

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

Tid: tisdagar kl. 13–17.

Spelledare: Anita Strandfelt, 070-241 98 92 och Lisbeth Holmberg, 070-277 66 03.

Fredagar kl. 10–14. Spelledare: Gustav Appelquist, 070-728 65 67 och Jan-Åke

Dahlgren, 076-801 79 73.

Pris: 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.

Höstterminen startar 20 resp. 23 augusti.



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.

Fredagsvandringar

SV

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

Höstterminens vandringar börjar 20 september och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan, ”Friskvård/Vandringar”, senast från måndagen 16 september. Det kan också hämtas på expeditionen. OBS! Du behöver inte förämälja dig till dessa vandringar, du finner dig bara vid angiven samlingsplats när du har lust och tid.

Tid och plats: under vandringsäsongen med start enligt Vandringsprogrammet.

Samordnare: Yvonne Eklund, 070-329 99 18.

Ledare: Bengt Book, 070-271 16 55, Lilian Eriksson, 070-222 48 23, Lars Sundin 073-085 22 76, Per Strömberg, 070-529 56 01 och Barbro Ek, 070-480 97 87.

Ingen avgift.

– Gynna våra annonsörer! –

Handarbetsträffar

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

Datum: 5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12

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

Körsång – kom med och sjung!

Sångkören Kvarnen är en damkör som träffas 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 samordnaren Anita Forsberg, 070-748 0675, för mer information.

Mattcurling

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

Tid: onsdagar 09.45 – 12.30. Vi startar onsdag 2 oktober.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

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

Pris: 40 kr/gång.

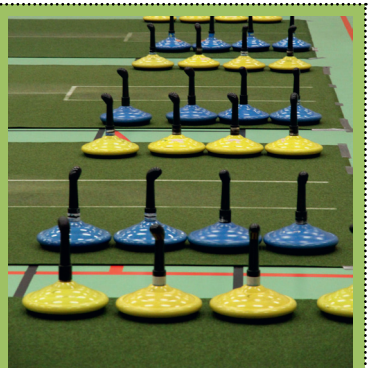
Vi behöver ytterligare en samordnare till mattcurlingen.

Någon som orkar ta i lite, för inte bara stenarna, utan också mattorna väger lite.

Du kanske hittar en ny sport på köpet!!

Kom och prova vet jag!

Om du är intresserad ta kontakt med Ulla Ny:070-276 25 40.



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

- Anmälan ska göras till exp@spfseniornajarfalla.se eller 08-580 274 20, 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 Högqvist, 070-563 77 95.

Gruppen träffas tisdagar kl 09.00-12.00..

IT för initierade

Cirkelledare Hans Bengtson 070-750 76 86.

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



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 Ögonhälsoundersökning 300:-





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

Service, kvalitet och omtanke från din lokala optiker



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 vs.

Skarprättarvägen 11, Järfälla
www.badrumsrenovering.nu

info@jbrab.com
08-583 550 50



Exklusiv klubb för dig som är 60+

50% BADENTRÉ
KAFFE INGÅR

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

Seniorer lär seniorer om digitala frågor.

Vi är en ideell förening som bedriver verksamhet genom föreläsningar och kurser i användning av dator, mobiltelefon och surfplatta.

Välkomna att delta vid någon föreläsning eller kurs som riktar sig till både nybörjare och mer erfarna.

Är du intresserad av att medverka?

Kontakta oss gärna via epost: jarfalla@seniornet.se eller ring Diana Bäck på tel 070-2928391.

Se även vår hemsida <https://jarfalla.seniornet.se> och vår huvudorganisation SeniorNet Swedens sida <https://seniornet.se>



Porträttet

Vem är Inger Holmgren?

Jag föddes och växte upp i Oskarshamn. Gifte mig med Berne och vi fick en son och en dotter. Vi flyttade till Norrköping/Skärblackska 1968 och efter ett antal år hemma med barnen började jag arbeta på pappersbruket i Skärblackska, inom enheten för forskning och miljö, på kombinerade sekretariat och företagsbibliotek.

Efter 11 år i Östergötland gick flytten till Skälby i Järfälla. Jag fick arbete på, SL:s företagsbibliotek, där jag blev kvar i två år. Jag sökte och fick arbete på Sieverts Kabelverk, som tillhörde Ericssonkoncernen. Jag fortsatte att arbeta inom Ericsson i olika bolag mestadels inom personalenheter. Augusti 2002 fick jag erbjudande om avtalspension, vilket jag accepterade.

Jag gick med i SPF Kvarnen (som vi hette då) i januari 2002. Jag arbetade fortfarande men min man var ålderspensionär, så vi gick med båda samtidigt.

Vid årsmötet i februari 2004 blev jag invald i styrelsen. Min huvudsakliga uppgift blev som redaktör för vårt Föreningsmeddelande, som då var en ganska enkel skrift med ett fåtal annonser i färg och mycket manuell handläggning. Manus lämnades mestadels handskrivna och när det gällde kontakter med den som gjorde layout och tryckeri, så skedde det med personligt besök. Första numret med framsida i färg kom i mars 2006. Styrelsemedlemmarna hade också "jour" på expeditionen och även när det arbetet lades ut på andra medlemmar i föreningen, fortsatte jag med medlemservice, vilket jag fortfarande gör.

Efter att jag slutat i styrelsen 2015 fortsatte jag med andra uppgifter. Jag var samordnare för brevduvorna under 6 år och medhjälpare vid olika evenemang, som t ex Trivselkvällar.

För mig har SPF betytt väldigt mycket. Jag har fått förmånen att träffa fantastiska människor, fått många vänner och några nära vänner. Jag har varit med på många resor, de första åren tillsammans med min man och när han inte längre hade möjlighet att följa med har det varit en trygghet att inte känna sig ensam på resorna.

Trygghet är ju också vetskapen om att vi har en bra äldrevård, och där gör SPF genom KPR ett stort arbete i samarbete med andra pensionärsorganisationer.



Text: Inger Holmgren och Berith Harrysson

Föreningsexpeditionen

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

ÖPPETTIDER:

- **Måndagar kl. 09.30 – 11.30**
- **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 2 september kl. 09.30 – 11.30**
tar vi emot anmälningar via mejl eller telefon. Inga personliga besök.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen per telefon och e-post eller vid personligt besök.
- Anmälningar per e-post 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 2 september hanteras efter de prioriterade i lottad turordning.
- Om mat ingår i en aktivitet kan alternativ maträtt erbjudas t.ex. 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 2025 är 365 kr.

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

- ◆ SPF:s medlemstidning SENIOREN.
- ◆ SPF:s medlemskort, som berättigar till många rabatter.
- ◆ Delaktighet i SPF:s försäkringar.

Vänmedlem

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

Anmäl dig gärna till autogiro.

Förmåner

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

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

Alla medlemmar kan kostnadsfritt under tre år få **Smart Seniors** medlemskort.

Kod är: **SPFSTHLM**. Även SPF:s Stockholmsdistrikt har utverkat

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

Försäkringar

Skandia

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

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

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

Nya medlemmar som inte har varit medlemmar tidigare. I avvaktan på att en ny medlem ska hinna teckna tillgänglig(a) försäkring(ar), gäller dessa utan att försäkringsavgift erlagts under de tre första månaderna efter det medlemmen har registrerats i förbundets medlemsregister.

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

Herresta: 08-580 295 76

Kallhäll: 08-580 296 66

Viksjö: 08-580 297 30

Barkarby: 08-580 299 14

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.

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 exp. via 08-580 274 20 eller exp@spfseniorernajarfalla.se



11-12 augusti reste ett gäng till operan på Skäret vid sjön Ljusnaren för att lyssna på Bellinis opera "Norma". Foto: Maj-Liz Nilsson.



Scenen är inrymd i ett f.d. virkesmagasin. Lika vackert som Måltidens Hus i Grythyttan. Det blev ölproving i Nora.

Guiderna på bussresan bjöd på sång i Arboga kyrka, och på Vallby friluftsmuseum kunde de köpa sötsaker.



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	Berith Harrysson	070-556 71 46

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

Övriga ansvariga:

Redaktör JS	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	Kerstin Englund	070-580 26 08
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	Håkan Grunder	070-825 62 12

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 4/2024).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram

t.o.m. **februari 2025** och skickas till: redaktionen@spfseniorenjarfalla.se
senast **17 oktober** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 4/2024 + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 46/2024

Redaktör för JärfällaSENIOREN är **Bo Kilman**
redaktionen@spfseniorenjarfalla.se

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

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

SEPTEMBER

4	Trivsam träff, Bolinders Krog	28
9	Hemligt rest.besök, middag	29
9	Månadsträff Hasse och Tage i sv historia	24
10	Längtar du efter att dansa?	26
11	Slussenprojektet	18
16	Vardagslunch Viksjö Golfklubb	26
17	Föreningsmöte, FH, Kallhäll	4
18	BH-skola	26
18	Trivsam träff, Bolinders Krog	28
24	Månadsträff Gunnar Wiklund i våra hjärtan	24
25	Månadsträff Musikquiz med trubadur	22
26	Pub-afton med musikquiz	27

OKTOBER

2	Föreningsmöte, Viksjö Kyrka	4
3	Trivsam träff, Bolinders Krog	28
5	H Sporre Swing Quartet FH	21
9	Ginproving	27
10	Bååtska palatset Sv frimurarord.	18
15	Vardagslunch Chiliz	26
16	ABBA-quiz	28
22	Viltbuffé med Eckerö	15
22	Månadsträff Livskvalitet	24

23	Månadsträff Vokalensemblen	
	Stämcaffeln	22
24	Pubafton med musikquiz	27
28	Månadsträff Demenssjukdom och bemötande	24
30	Trivsam träff, Bolinders Krog	28

NOVEMBER

5	Arbetets museum/Löfstad slott	16
5	Hemligt restaurangbesök lunch	30
11	Dramaten	20
12	Vardagslunch Rest Kallhäll	26
13	Trivsam träff, Bolinders Krog	28
16	Gubbarna bjuder till	30
19	Månadsträff Soft Jazz Quartet	24
20	Månadsträff Bellman på Krogen	22
25	Månadsträff Adventsjazz Soft Jazz Quartet	25
27	Kransbinding, Åkermyntan	30
28	Pubafton med musikquiz	27

DECEMBER

1	Julmarknad i Mariefred	17
10	Vardagslunch La Gondola	26
11	Trivsam träff, Bolinders Krog	28



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorenarjarfalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 42

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37