








Järfälla SENIOREN

Nr 4 november 2024

Kerstin efterlyser: sid 3
Koll på dina läkemedel: sid 5
Julmarknad och julbord: sid 12
Porträtt: Rose-Marie Pernemark: sid 36

Årsmöte 2025
20 februari: sid 4

Innehåll

Efterlysning	3
Årsmöte 2025	4
Medlemsmöte	5
Aktuellt från KPR	6
Extern information.	7
Aktiviteter som Järfälla kommun erbjuder	8
Aktiviteter SPF – att tänka på	10
 Resor	11
 Studiebesök	19
 Teater – Musik – Film	22
 Månadsträffar	25
 Trivsamma träffar.	28
 Friskvård.	32
 Studiecirklar	35
Porträtt.	36
Föreningsexpeditionen	37
Anmälan – Återbud – Avanmälan	37
Medlemskap	38
Förmåner	39
Försäkringar	39
Kontaktuppgifter	43
Program 2024–2025.	44

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan där du ser denna symbol

SV

JärfällaSENIOREN
är ett informationsblad för medlemmarna i

 Järfälla

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



En fortsatt aktiv förening??

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

För närvarande är det ett mindre antal som är samordnare för våra aktiviteter. De gör ett fantastiskt arbete. Kruxet är att det inte finns någon backup. Händer det något, blir konsekvensen att det blir färre eller helt inställda aktiviteter.

Vi är fler som behöver hjälpas åt för att vår förening under de närmaste åren ska kunna erbjuda olika former av aktiviteter. Bläddra i JärfällaSENIOREN, här ser du de olika programområdena.

Skulle du själv vilja engagera dig inom något område, eller känner du någon som kan vara intresserad?

Hör av dig till Kerstin Englund, programansvarig i styrelsen, så berättar hon mera.

Du når henne på 070-580 26 08.



ÅRSMÖTE I SPF SENIORERNA JÄRFÄLLA 2025

Torsdag 20 februari 2025 kl. 13.30

i Jakobsbergskyrkan, Kvarnplan 20 i Jakobsberg.
Portarna öppnas 13.10. Underhållning samt kaffeservering.

Föranmälan till expeditionen exp@spfseniorernajarfalla.se
eller 08-580 274 20 senast torsdag 6 februari.

DAGORDNING

Årsmötet öppnas

1. Val av mötesfunktionärer: ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning
5. Styrelsens verksamhetsberättelse för 2024
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 2025
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 2025
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 2024 och övriga årsmöteshandlingar kan hämtas på föreningsexpeditionen under expeditionstid **fr.o.m. torsdag 6 februari eller på hemsidan.**

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor innan årsmötet.

Välkommen – Styrelsen

SV

MEDLEMSMÖTE

Koll på dina läkemedel?

Har du av gammal vana kvar läkemedel? Saknar du frekvent genomgång av dina läkemedel med en läkare på vårdcentralen? Har du råkat ut för överföreskrivning av läkemedel?

En farmaceut kommer från Apoteket AB och berättar hur du kan ha koll på dina läkemedel.

Tid: onsdag 29 januari kl 14.00. Insläpp från 13.45.

Plats: vår lokal Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Per Hedenström 076-134 57 01 och Kerstin Englund 070-580 26 08.

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 20 januari.. Min10, max 32 deltagare.

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

LUNCHER VARDAGAR

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

ÖPPET

Måndag–toredag 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 • MÅTSALE

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

Rapport från KPR-gruppen oktober 2024

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Höstens första KPR hade temat lex Sarah, om skyldigheten att rapportera missförhållanden och påtagliga risker för missförhållanden. Exempelvis kan det vara brister i bemötande, i utförande av insatser, fysiska eller sexuella övergrepp. Kommunen har skyldighet att utreda och avhjälpa missförhållanden samt i särskilda fall anmäla till IVO. Det kan behövas nya rutiner, utbildningsinsatser eller stöd i någon form. Allt för att förbygga att det inte händer igen.

Vi blev informerade om ett nytt utbildningspaket om säkra personflyttningar, viktigt bl.a. ur arbetsmiljösynpunkt. När det gäller ekonomi hoppas kommunen på fortsatt statsbidrag för att kunna fortsätta att utbilda fler till undersköterskor. Prognoser för hemtjänsttimmar ligger på plus 25 100 timmar, vilket leder till ett underskott i budgeten med -11,5 mkr.

Under sommaren har Järfälla kommun organiserats om. Ny nämndorganisation är beslutad av kommunfullmäktige och KPR kommer att ligga under socialnämnden. Äldre- och omsorgsnämnden lades ner 1 oktober 2024. I socialnämnden är ett nytt utskott inrättat, vilket kommer att ha hand om äldre- och omsorgsnämndens tidigare ärenden och leda arbetet i KPR.

Så nästa KPR i november blir kanske en form av nystart med ny ordförande, Lena Pramer, som tidigare deltagit i KPR som vice ordförande.

Eva Stenehall

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

Anette Borg	070-782 92 99	Anita Gröning Persson	070-567 87 26
Eva Stenehall	070-459 77 91	Lars Friberg	070-862 87 87
Lena Drevemo	073-802 10 75	Per Hedenström	076-134 57 01

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

Extern information

Anhörigfrågor

Årets sista träff har vi 21 november och sedan börjar vi om i januari. Mötena är kl. 13.30 – längst 15.00 den 18 november, 27 januari, 24 februari, 24 mars, 14 april och 12 maj på seniorträffen Kallhäll och 21 november, 23 januari, 20 februari, 20 mars, 10 april och 8 maj i Viksjö kyrka. Vi ordnar även trivselträffar.

Du som har en närstående att stötta, kom med som medlem i Järfälla Anhörigförening. Medlemsavgiften är endast 50 kr. Har du frågor gällande verksamheten, kontakta gärna någon i styrelsen:

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



Samtalscirkel

Vår samtalscirkel har plats för fler deltagare, vi träffas tisdagar kl. 13.00-15.00

Kontakta Mona Wernerhjelm 070-735 09 40 om du vill veta mera, eller anmäl dig till vår exp. 08-580 274 20.

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

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**
- **Kallhäll**, restaurang **Kärnmakaren**
- **Jakobsberg**, gymnasiet, **Mälarvägen 2**

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 femkostnadsfria 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.

Digital hemguide

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

Du kan få hjälp med:

- starta en e-postadress och börja skicka e-post
- information om olika produkter, tex hur fungerar en surfplatta
- börja ringa med videosamtal
- bibliotek med olika guider för smarta telefoner, surfplattor med mera
- grundkurs i att använda internet – videosamtal, söka information, mobilt bank ID med mera

Hur går det till?

Digital hemguide finns för dig som är 75 år eller äldre. Du kan få hjälp vid tre tillfällen per person och år. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Tjänsten är kostnadsfri.

Boka digital hemguide via servicecenter 08-580 285 00, boka ett personligt besök eller tid för rådgivning via telefon eller videosamtal. E-post: kontakt@jarfalla.se

Fixartjänst

Du som är äldre än 70 år kan utan kostnad få hjälp med praktiska saker hemma. Du slipper riskera att ramla och skada dig.

Exempel på vad Fixartjänsten kan göra för dig:

- Du kanske inte vill eller kan kliva på stegar, tycker att trädgårdsmöblerna som ska ut eller in i förrådet är tunga?
- Hjälpa att ta ner gardinerna för tvätt
- Byta glödlampor, proppar och batterier.
- Smörja lås och dörrar.
- Sätta upp tavlor, mindre hyllor, gardiner och liknande.
- Hämta eller bära upp/ner saker till/från vind och källare.
- Flytta mindre möbler.
- Fästa upp elkablar, hals säkra mattor.

Hur går det till?

Fixartjänsten finns för dig som är äldre än 70 år och är kostnadsfri. Du kan få tre hembesök per år och hushåll. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen. Personen som kommer hem till dig ska själv kunna utföra det arbete som du vill ha hjälp med. Du ordnar med material och Fixartjänsten tar med de verktyg som behövs. **Boka Fixartjänsten** via Servicecenter, tel 08-580 285 00. Du får återkoppling inom 3-4 arbetsdagar.

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 37), så att annan medlem kan erbjudas plats. Du kan även skicka mejl till exp@spfseniorennajarfalla.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.



Boka & betala på webben för bästa pris!

JULBORD

webbpris 410 kr
(ordinarie pris 440 kr)
Serveras 15/11-23/12

ENKELT ATT TA BUSSEN TILL BÅTEN

Läs mer och hitta din närmaste hållplats på www.eckerolinjen.se/bussanslutning

ECKERÖ LINJEN

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

Njut av 4,5 sköna timmar tur och retur över Ålands hav! Ät gott från vårt stora, klassiska julbord med allt från traditionella svenska julrätter till den typiskt åländska kålrotslåda. Koppla av till trevlig underhållning och handla fina julklappar!

Resor

På sidan 37 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.



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

Julmarknad i Mariefred, julbord på Slottspaviljongen 1 december

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 bussstationen och kl. 10.15 vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutsparkeringen. Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen. Återresa 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 anmälningdag: 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.



Foto: Turistbyrån, Strängnäs kommun.

Citronfestivalen i Menton, med boende i San Remo, 27 februari – 4 mars

Sedan mitten av 1930-talet firas citronen i Menton med en egen festival i februari. Citronfestivalen är ett av årets största evenemang på franska Rivieran och avslutas med stor parad första söndagen i mars. Följ med på denna resa till den italienska och franska Rivieran när vintern övergår i vår.

Flyget tar oss till Nice, där en buss hämtar upp oss och tar oss till San Remo, Evert Taubes och Alfred Nobels stad. I San Remo bor vi under hela vår vistelse på Lolli Palace Hotell som ligger på den berömda Corso dell' Imperatrice. Vi får en guidad stadsvandring i San Remo, besöker marknaden och får möjlighet att strosa runt i den vackra staden vid Medelhavet.

Under en halvdagsutflykt till Albenga, granne med fashionabla Alassio, besöker vi en trädgårdsodling och får bekanta oss med odlingarna av aromatiska örter. En bit upp från kusten ligger den vackra byn Dolceacqua. Under vårt besök i byn tar vi en liten promenad bland småbutiker och hantverkare i de trånga gränderna. Till lunch får vi smaka på byns berömda rubinröda vin.

I Menton kommer vi att vara en heldag, där vi får njuta av alla citronskulpturerna, feststämningen och naturligtvis själva citronparaden. På resan har vi som reseledare Johan Berg, som talar flytande italienska.

Tid: torsdag 27 februari – tisdag 4 mars

Buss: hämtar och lämnar i Kallhäll bakom busstationen, och vid Jakobsbergs buss-terminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, preliminär avresa kl 04.30.

Meddela önskad upphämningsplats vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 16 december. Min. 20, max. 30 deltagare.

Pris: del i dubbelrum 16 750 kr. Enkelrumstillägg 3 000 kr. I priset ingår svensk reseledare, transfer Järfälla-Arlanda t/r, flyg Arlanda-Nice t/r, busstransporter under vår vistelse. Del i dubbelrum, 5 nätter, med frukost, 2 luncher, 5 middagar på hotellet. Citronfestivalen i Menton inklusive sittplatser, promenad i San Remo med lokal guide, utfärd till Albenga och Dolceacqua, båda med lokal guide.

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

Utförligt program: kan hämtas på vår hemsida www.spfseniornajarfalla.se eller expeditionen.



”Miniature Kingdom” Kungsör samt Arboga 20 mars

I den gamla bleckkärlsfabriken fortgår bygget som är tänkt att bli Sveriges största modelljärnväg, inspirerad av Sveriges landskap. Hittills trafikeraras de färdigbyggda delarna av Sverige av 29 tågset med mer än 700 meter räls. Miljöerna visar ett Sverige i miniatyr.

Arboga har en lång och intressant historia. Tack vare ett strategiskt läge och goda transportmöjligheter blev staden tidigt en viktig handelsplats och många har haft Arboga som mötesplats. Mest känt är kanske det som klassas som Sveriges första riksdag år 1435.

Vid ankomst till Kungsör serveras förmiddagskaffe på ”Himmelsberga hem-bakt” på Kungsudden i Kungsör. Efter kaffet får vi en guidad visning av ”Miniature Kingdom”, där vi får ta del av alla detaljer i utställningen, med mer än 2 000 invånare. Vi får också höra om bakgrunden till projektet och de planer som finns framöver. Vi åker vidare till Arboga, där vi börjar med lunch på Restaurang Stadskällaren. Därefter gör vi en historisk stadsvandring i denna medeltidsstad. Arboga har en fantastisk historia som känns levande än idag. Inte minst i den välbevarade stadskärnan med bebyggelse från medeltiden. En av Arbogas stadsguider tar oss med på en spännande resa genom Arbogas historia.

Tid: torsdag 20 mars.

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.00 och bakom Kallhälls busstation kl. 08.15. Planerad hemkomst kl. 17.30–18.00. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen. Ange ev. allergier i samband med anmälan.

Samordnare: Rose-Marie Pernemark, 073-40 22 666.

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

Sista anmälningsdag: måndag 17 februari. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 995 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. bordsvatten samt kaffe och kaka, entré och guidning av ”Miniature Kingdom” samt historisk stadsvandring i Arboga.

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



Foto: Museum, Miniature Kingdom.

Island – vulkanernas och sagornas ö 22 –26 april

En spännande resa där vi får se och uppleva mycket av den sagoomspunna ön. Utförligt program går att läsa på SPF Järfällas hemsida. Vi besöker bl.a. Haldór Laxness museum, Álafoss ullspinneris fabriksbutik och ett litet lokalt konsthantverkscentrum.

Badar gör vi i Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor), med temperaturer mellan 38-44 grader. Vi gör en utfärd till "Gyllene Cirkeln" och ser där Islands mest berömda sevärdheter: Geysir, Gullfoss och Tingvalla m.fl. Vi ser även Snorri Sturlusons Reykholt med Snorris varma källa som är den äldsta kända på Island, samt spektakulära lavavattenfallet Hraunfossar. Sedan till Deildartunguhver som är Islands största varmvattenskälla.

Tid: tisdag 22 – lördag 26 april. Preliminär flygtid från Arlanda kl. 13.50 och ankomst Reykjavik kl. 15.10. Hemresa kl. 10.30, ankomst Arlanda kl. 15.40, lokala tider.

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

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 27 januari. Min. 35, max. 50 deltagare.

Pris: 17 200 kr per person i dubbelrum, enkelrumstillägg 3 170 kr. 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 utfärd till Laxness museum och Álafoss samt övriga utfärder.

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

Foto: Snorris varma källa och Torfajökull. Foto: BL Morell.



Upplands Vallonbruk, 22–23 maj

Vår tvådagarsresa bland vallonbruken inleds i Österbybruk och Dannemora. Här får vi tillsammans med förmiddagsfikat på herrgården en introduktion för vår fortsatta rundresa, av vallonbruksguiden Eva Wrede.

Därefter får vi en guidning i Dannemora Mineralmuseet. Gruvbrytningen startade redan på 1400-talet, och har pågått fram till 2015. Hör guiden berätta om gruvarbetarnas hårda arbete, som lade grunden till Sveriges största export; stångjärnet. En stor malmfyndighet finns kvar i berget och planer finns på att återuppta brytningen. Efter lunchen får vi en visning av vallonsmedjan med anor från 1600-talet. Den är i dag den enda fungerande vallonsmedjan i världen. Vi följer järnets väg från gruvorna till den färdiga exportvaran. Under eftermiddagen får vi egen tid för att ströva på österbybruks herrgårdsområde med parker, orangeritädgård, klensmedja, keramikverkstad, konstupställning och butik.

På nästa anhalt, Lövstabruk, får vi en visning av kyrkan, en orgelkonsert och visning av den berömda Cahmanorgeln. Vi övernattar och äter middag på Gysinge Herrgård. Efter frukost får vi en guidad tur av Gysinge Bruk, som grundades 1668 och är ett av Sveriges bäst bevarade vallonbruk. Vi äter lunch på herrgården innan bussen tar oss till Örbyhus slott. Slottet ägdes av Vasasläkten från 1450-talet och ca 200 år framåt. Det var här Erik XIV dog 1577 efter att ha ätit ärtsoppa, eller kanske av något annat? Vi får en guidad visning av slottet. Efter detta tar vår buss oss tillbaka till Järfälla.

Tid: torsdag 22 – fredag 23 maj.

Buss: hämtar och lämnar vid Jakobsbergs bussterminal, södra delen vid 15-minutersparkeringen, kl. 08.00 och i Kallhäll, bakom busstationen kl. 08.15. Meddela önskad upphämtningsplats vid anmälan till expeditionen.

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

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

Sista anmälningsdag: måndag 14 april. Min. 20, max. 40 deltagare.

Pris: 3 395 kr per person i dubbelrum, enkelrumstillägg 785 kr, som efter anmälan och om plats erhållits sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Vallonbruken”, samt vilka personer betalningen avser. I priset ingår egen buss under hela turen, en övernattnig, en frukost, förmiddagskaffe, en middag, två luncher, guidningar och inträden enligt programmet.

Sista betalningsdag: onsdag 16 april.

Bokaupland arrangerar resan.

Utförligt program kan hämtas på vår hemsida, spfseniorernajarfalla.se eller på expeditionen.



Klappar från havslandet

Julen i havslandet på Viking Glory eller ombord på Birka är en förtrollad plats, en magisk oas, med allt du kan önska dig. Bli överraskad av mat och underhållning. Stämning och shopping. Ge dig själv eller någon du tycker om en riktigt fin julklapp. Boka din resa på Vikingline.se/jul

Julbords- kryssningar

Viking Glory, 891:- Viking Line Club 806:-
Birka, 875:- Viking Line Club 845:-

Prisex per person när två delar Insidehytt.
Julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe.

Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 timmar.
Birka, Stockholm–Mariehamn, 21 timmar.



Ta bussen till båten. **50% rabatt sö-to 198:- t/r** (ord pris 395:-).



Fyll tomtesäcken med taxfreefynd.



Julshower sö-to med bl a Vocalettes.

Grupp- rabatt

Res 8 eller fler

VIKING LINE

SeniorNet Järfälla

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
Se även vår hemsida
<https://jarfalla.seniornet.se>

VVS, SNICKERI & PLATTSÄTTNING

SEDAN 1989



Vi utför alla typer av badrumsrenoveringar och arbetar med platsättning av våtrum, kök och entréer m.m.



Är ni ute efter ett professionellt utfört arbete av en rörmontör tex sanitetsporslinsbyten, byte av krånglande kranar, element och mycket annat - slå oss en signal!



Vi åtar oss alla typer av snickeriarbeten ex. renovering kök, läggning av trägolv, byggnationer av altaner mm.

Vi hjälper dig med en kostnadsfri offert.
Vi är ett auktoriserat företag inom våtrum och vvs.

Skarprättarvägen 11, Järfälla
www.badrumsrenovering.nu

info@jbrab.com
08-583 550 50



Uppge kod
SPF
vid bokning



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Ischia Må Bra-resa med Anna Rudh

Följ med på en resa som får dig att må bra med italiensk mat, vin, termalbad och lätta vandringar i den vackra naturen. Det här är en resa för dig som är en nyfiken livsnjutare. Vår reseledaren Anna visar oss sina pärlor på hälsans ö Ischia.

SPF PRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr **11/5, 6 dagar**

Solens mat & vin i Italien med Johan berg

En resa för dig som vill uppleva det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur. I en liten exklusiv grupp, precis som i TV-serien Solens Mat får vi provsmaka lokala producerade specialiteter såsom ost, vin, olivolja, korv och skinka med vår mycket uppskattade Johan.

SPF PRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr **18/5, 6 dagar**

Wales med Erik Sunnerman

Norra Wales är en vacker och annorlunda del av Storbritannien mellan havet och de mäktiga bergen i Snowdonia. Intressanta utflykter väntar med vår omtyckta guide Erik. Vi bor i den viktorianska kuststaden Llandudno, med den välbesökta strandpromenaden och avslutar med ett par nätter i Liverpool, där vi besöker Beatles Story museum.

SPF PRIS: 18 950 kr ord. pris 19 450 kr **27/5, 7 dagar**

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

ReseSkaparna
RESE & RESOR

Bolindermuseet

SV Ett av Sveriges största och mest framgångsrika företag, Bolinders, startade 1844 som en mekanisk verkstad på Kungsholmen. Företaget gick så bra att de sökte nya marker att etablera sig på. Valet föll på Kallhälls Gård eftersom närheten till en järnväg var viktig. Här byggdes nya verkstäder, arbetarbostäder och en skola. Under årens lopp tillverkades bland annat ångmaskiner, spisar, köttkvarnar, båtmotorer, lyktstolpar, trädgårdsurnor m.m. Kåre Andersson guidar oss genom den intressanta historien.

Tid: tisdag 21 januari kl. 13.00 – 14.30. Samling utanför Kallhälls bibliotek kl. 12.50

Plats: Gjutarplan 8, Kallhälls centrum.

Samordnare: Kristina Sundstedt, 070-624 63 11.

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

Sista anmälningsdag: måndag 9 december. Max. 20 deltagare.

Pris: 120 kr (kaffe med bröd ingår), som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering ”Bolinders”.

Sista betalningsdag: torsdag 12 december.

Almgrens Sidenväveri och museum

SV Detta är norra Europas äldsta sidenväveri, vilket grundades 1833 av sidenfabrikör Karl August Almgren. Lokalen är kulturbyggnadsminnesmärkt.

Tid: onsdag 5 februari kl. 13.00 – 14.00, samling utanför ingången kl. 12.45.

Plats: Repslagargatan 15 A, Södermalm.

Samordnare: Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

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

Sista anmälningsdag: måndag 16 december, max. 25 deltagare.

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

Sista betalningsdag: torsdag 19 december.

Resväg: pendeltåg till Stockholm City och tunnelbana till Slussen, uppgång Hökens Gata.

Efter visningen går det att handla i butiken.



SV Riddarhuset – visning

Efter två års renovering är det nyöppning 2025.

Tid: onsdag 5 mars kl. 13.00 – ca 14.30, samling utanför ingången kl. 12.45.

Plats: Riddarhusstorget 10. **Många trappor, hiss saknas.**

Samordnare: Majmo Christiansson, 070-366 96 98.

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

Sista anmälningsdag: måndag 3 februari. Max 20 deltagare.

Pris: 175 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Riddarhuset”

Sista betalningsdag: torsdag 6 februari.

Resväg: Pendeltåg till Stockholm City och tunnelbana till Gamla Stan. Promenad cirka 10 minuter till Riddarhusstorget.

- Gynna våra annonsörer! -



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



**Hemköp
Jakobsberg**

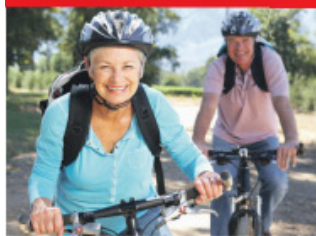
5% Rabatt
vid ett köptillfälle
Gäller t.o.m. 241231

Hemköp
BUTIKSNAMN

Klipp ut och sätt i kassan

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 **stamms** och handlat hos oss med ditt ICA-kort eller kopplade betalkort.
- Rabatten laddas automatiskt på ditt stammskonto.
- 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

Teater – musik – film - i kronologisk ordning

Glenn Miller Orchestra

under ledning av Jan Slottenäs. Orkestern med det speciella soundet återkommer i år till Konserthuset för att glädja sina fans på nytt! Förhoppningsvis innehåller konserten även inslag av julmusik. Är du intresserad av att lyssna till konserten, så har vi reserverat 10 platser på parkett.

En orkester bör ha ett alldeles eget sound, den bör ha en "personlighet" – citat Glenn Miller. Mer än 80 år sedan Glenn Millers bortgång spelas hans musik fortfarande världen över!

Tid: tisdag 3 december kl. 19.00.

Plats: Konserthuset, Hötorget.

Samordnare: Viveka Söderberg, 070-434 81 10.

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

Sista anmälnings- och inbetalningsdag: måndag 25 november.

Pris: 550 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1 med notering "Glenn Miller".

Biljetter: kan endast hämtas torsdag 28 november.



Foto skivomslag: BL Morell.

Öron- och mungodis

Järfällas egen visartist, Dag Palm, underhåller oss med en blandning av Evert Taube, Olle Adolphson och egna visor. Innan Dag börjar spela och sjunga, njuter du av två goda smörrebröd från Frances Catering. (Öl finns till försäljning). Så välkommen till en trevlig och njutningsfull samvaro.

Tid: torsdag 13 februari kl.16.30 – 18.00.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Monica Juvas 073-759 14 86.

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

Sista anmälningsdag: måndag 13 januari. Min. 20, max. 32 deltagare.

Pris: 250 kr, inklusive kaffe eller te, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69 -1, med notering "Öron- och mungodis".

Hayati Kafé Trio

Hayati Kafé kom till Sverige 1962 och har bott här sedan dess. Han har haft flera låtar på Svensktoppen. Han har varit med i TV- och radioprogram, turnerat i folkparkerna och i flera europeiska länder. Med Hayati spelar pianisten Carl Orrje och basisten Patrik Boman.

Tid: lördag 1 mars 2025

Föreställning 1: kl. 13.00 – ca 14.30 med paus

Föreställning 2: kl. 16.00 – ca 17.30 med paus

Plats: Folkets Hus, Kallhäll

Samordnare: Jan Möller, 072-364 08 30.

Pris: 200 kr vid förköp via exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Pris vid biljettköp i kassan på

Folkets Hus, konsertdagen, 240 kr. Fika i pausen kan beställas vid entrén.

Sista anmälnings- och betalningsdag: torsdag 20 februari. Vi har 40 biljetter till föreställningen kl. 13.00 och 50 biljetter till föreställningen kl. 16.00. Förköpta biljetter kan hämtas på expeditionen fr.o.m. måndag 24 februari.

Samarrangemang mellan SPF Seniorerna Järfälla, PRO Järfälla och Folkets Hus, Kallhäll.



Vi fortsätter med månadsträffarna i Kallhäll. De blir i Folkets Hus biosalong och där kan ca 100 personer få plats att lyssna och dricka kaffe/te med dopp och träffa andra medlemmar. Kom till höstens möten och lyssna till duktiga artister och föredragshållare!

Se sidan 25!



Grand final dögamla tanters show

**Premiär 25 jan 2025 i
Gamla folkets hus i Kallhäll**

En show med mycket skratt och musik.
Tantlivet är inte alltid som ni tänkt.

**Biljetter från 29 november på
kulturbiljetter.se**



JÄRFÄLLA

TEODOK
Föreningen för teater och dokumentation i Järfälla
teodok.com

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

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

Jakobsberg

Obligatorisk föränmälan till exp@spfseniorenarjarfalla.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.

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.

FULLBOKAD
– Vänkelista finns –

Fr.o.m januari blir det inga fler månadsträffar i Jakobsberg eftersom det saknas samordnare.

Vill du bli samordnare eller känner någon som vill, kontakta Kerstin Englund, programansvarig i styrelsen. Du når henne på 070-580 26 08.

Kallhäll

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

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

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

Träffar: tisdagar kl 13.30-ca 15.00 i Folkets Hus, Kallhäll, max 100 deltagare.

Pris: 50 kr (75 kr för icke-medlemmar) inklusive kaffe/te och bröd. Avgiften betalas på plats, med Swish eller kontant.

19 november – Happy Jazz – Godbitar från The Great American Songbook

Kom och lyssna på fyrmannaorkestern Soft Jazz Quartet under ledning av vår medlem Per Norlén. Det blir troligen en riktig vitamininjektion, då de spelar mycket bra. Obs! att här spelar de en helt annan repertoar än i Viksjö 25 november.

14 januari – Olle Adolphson

Olle Adolphson var på sin tid en mycket känd och uppskattad visdiktare, författare, konstnär, kompositör och sångare. Hade han levt, så skulle han ha varit 90 år. Nils Assarsson kommer att berätta om honom samt spela och sjunga en del av hans mest uppskattade verk. Olle och hans visor har blivit mycket uppmärksammade under senaste åren genom ett Olle Adolphsonsällskap, som Nils varit med att starta.

11 februari – Demenssjukdom och kommunikation

Många av oss har berörts eller kan komma att beröras av demenssjukdom. Hur vi hanterar en sådan situation är mycket viktigt. Liselotte Björk, förbundsordförande i Demensförbundet kommer att ge oss goda råd och svar på våra frågor. Hon tar bland annat upp:

- Hur kognitiva funktioner påverkas vid sjukdom
- Vad vi bör tänka på i hemmet och andra miljöer för att underlätta
- Möjligheter för positiv kommunikation. Liselotte brinner för att förmedla kunskap och gör det på ett varmt sätt.

Viksjö

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

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

Träffar: måndagar kl. 13.30 i Viksjökyrkans Davidsal. Max 43 personer. Kaffe med hembakat bröd serveras.

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

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! Obs! att här spelar de en helt annan repertoar än i Kallhäll 19 november.

27 januari – Siri Derkert, konstnär, miljöaktivist, fredskämpe.

Helena Bargholtz, jurist och tidigare politiskt aktiv på flera nivåer och i Europarådet, berättar om Siri Derkerts liv och konstnärskap.

17 februari – Evert Taubes Himlajord

Genom hela Taubes svindlande konstnärskap finns samhörigheten mellan människa och natur. Vad var bakgrunden till hans livsbejakande holistiska filosofi?

Johanna Broman Åkesson, fil.dr. i musikvetenskap, gestaltar i ord, ton och bild.



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:-



din syn Viksjö Optik

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

Service, kvalitet och omtanke från din lokala optiker

Dags att se över dina placeringar? Välkommen att boka tid hos någon av oss.



Daniel Eriksson
Private Banker



Caroline Sandborg
Förmögenhetsrådgivare



Carola Larsen
Förmögenhetsrådgivare



Berivan Jumaa
Privatrådgivare



Talin Toma
Privatrådgivare

Handelsbanken

08-584 105 30
jarfalla@handelsbanken.se

Trivsamma träffar

Vardagslunch kl 12.45

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

10 december	La Gondola, Viksjö centrum
15 januari	ICANDERS, Barkarbystaden
5 februari	House We, Källtorpsvägen 83, Kallhäll
26 februari	Roma, Jakobsbergs centrum

Ingen föränmälan!

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53

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 även alkoholfria alternativ), kaffe/te, samt tilltugg som smörgåsar med olika pålägg och osttallrik. Lotteri och pillkastning, 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 eller Swish.

Tid: torsdag 28 november, 30 januari, 27 februari och 27 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@spfseniorearnajarfalla.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. Avanmälan 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.

Träffar på Bolinder Strands Krog, onsdagar kl. 16.00

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

❖ 11 december	❖ 8 januari
❖ 29 januari	❖ 19 februari

Samordnare: Lennart Backman, 073-669 22 53

Ingen föränmälan.

sv Kransbinding hos 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 kransbinding. 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@spfseniorenarnajarfalla.se eller 08-580 274 20

Sista anmälningdag: måndag 11 november. Min. 6, max. 10 deltagare.

Sista inbetalningsdag: 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 ”Kransbinding”.

Resväg: buss 543 från Jakobsbergs station till Åkermyntans centrum

Jultallrik

Även i år kommer vi att servera en jultallrik. Den blir två tallrikar, en kall och en varm.

Allt du kan önska dig finns med och maten kommer från den lokale leverantören Frances Catering. Öl och vin finns till försäljning, lättöl och vatten ingår. Lennart Backman kommer att sälja lotter och fina priser utlovas, som vanligt.

Tid: lördag 30 november kl. 17.00. Insläpp från kl. 16.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Katarina Wicksell, 070-786 60

15, Monica Sabel, 070-580 31 35 och Inger Humble 070-790 20 25.

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

Sista anmälningdag: måndag 18 november. Min. 20 och max. 30 deltagare.

Sista betalningsdag: torsdag 21 november.

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



Glöggprovning

Vi upprepar förra årets uppskattade glöggprovning och provar tre sorters glögg tillsammans med kaffe och pepparkaka med vit-/grönmögelost. Vinglögg, starkvinsglögg samt någon årets nyhet. Allt under ledning av Monica Sabel. Låter det gott och spännande? Passa då på att försäkra dig om din plats!

Trivsamma träffar

Tid: fredag 13 december kl. 16.00. Insläpp från kl. 15.45.

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

Samordnare: Katarina Wicksell, 070-786 60 15 och Monica Sabel, 070-580 31 35.

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

Sista anmälningdag: torsdag 5 december. Min. 10, max. 30 personer.

Sista betalningsdag: måndag 9 december.

Pris: 125 kr, som efter anmälan och om plats erhållits, sätts in på Pg 23 17 69-1, med notering ”Glögg”.

Hemligt restaurangbesök, lunch

Vill du följa med på vårt hemliga restaurangbesök för en lunch? Bord är bokad på en restaurang nära pendeltågsstation eller busshållplats.

Tid: torsdag 16 januari kl. 12.30 – ca 14.30.

Plats: vi åker tillsammans med pendeltåg från Jakobsbergs station och samlas kl. 12.30 innanför spärrarna i stora vänthallen.

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

Obligatorisk förmälan: senast torsdag 19 december till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max 12 deltagare.

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

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

Tänk också på att om du avanmäler dig kan någon på väntelistan få komma med.

Hemligt restaurangbesök, middag

Häng med på en tidig middag till hemlig restaurang! Bord har bokats på en restaurang nära pendeltåg med eventuellt byte till buss eller tunnelbana.

Tid: fredag 7 februari kl. 16.00 – ca 19.00

Plats: vi åker tillsammans med pendeltåg från Jakobsbergs station och samlas senast kl. 16.00 innanför spärrarna i stora vänthallen.

Samordnare: Ann-Jeanette Ahlström, 070-389 72 52 eller annsan50@hotmail.com.

Obligatorisk förmälan: senast torsdag 23 januari till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20. Max. 16 deltagare.

Pris: du väljer själv från menyn och betalar din middag samt din SL-biljett.

Kostnaden för en varmrätt ligger mellan 275–375 kronor (vegetarisk 200 kronor) exkl. dryck.

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

Tänk också på att om du avanmäler dig kan någon på väntelistan få komma med.

Alla korvars dag 12 mars



Träffas och smaka på korvar från olika länder och med goda tillbehör. Det blir både kokta och grillade, starka och milda korvar samt någon torkad och rökt.

Öl och vin finns till försäljning, lättöl och vatten ingår.

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

Plats: vår lokal, Aspnäsvägen 24.

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

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

Sista anmälningsdag: torsdag 6 mars. Max 24 personer.

Sista inbetalningsdag: måndag 10 mars.

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



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
expjarfallaseniorenarnajarfalla.se

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. 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, från början av april.

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.

Tisdagar 13.00–17.00: spelledare Anita Strandfelt, 070-241 98 92 och Lisbeth Holmberg, 070-277 66 03.

Fredagar 10.00–14.00: 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 avslutas 17 resp 20 december.

Vårterminen börjar 7 resp. 10 januari 2025.

Årsmöte 2025 blir den 24 februari kl 12.00 i Jakobssalen.

Planering sker för en bridgeresa 11–12 mars 2025.

Fredagsvandringar

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 ibland inom Järfälla, ibland i andra trakter inom SL-området.

Höstterminens vandringar avslutas fredag 29 november med traditionell glögg och pepparkakor i SPF:s lokal Aspnäsvägen 24.

Vårterminens vandringar börjar 7 februari och vandringsprogrammet kan skrivas ut från hemsidan ”Friskvård/Vandringar” fr.o.m. måndag 27 januari. Vandringsprogrammet kan också hämtas på expeditionen.

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

Tid och plats: Se 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 Strömngren, 070-529 56 01 och Barbro Ek, 070-480 97 87.

Ingen avgift.

Golf

Du som är intresserad av att spela tillsammans med andra SPF-are, vill ta grönt kort (körkort för golf) eller få öva på olika slag.

Hör av dig till Mats Qvist, 070-747 55 86 eller mats.qvist@telia.com.

Handarbetsträffar

Tid: torsdagar kl. 12.30 – 15.00

Datum: 28/11, 12/12, samt 9/1, 23/1, 6/2, 20/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4, 15/5, 29/5

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.

Friskvård

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 spelar till 11 december och startar igen efter helgerna 8 januari.

Plats: SIAB (Tennishallen) Mjölnavägen 1.

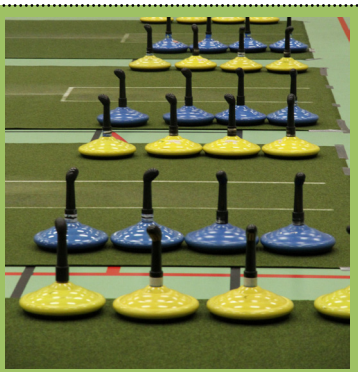
Samordnare: Ulla Ny, 070-276 25 40 och Bo Dahlgren, 070-509 59 77.

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.



Följ oss på Facebook
SPF Seniorema Järfälla

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

- Anmälan ska göras till exp@spfseniorernajarfalla.se eller 08-580 274 20, oavsett om du deltagit i studiecirkeln tidigare eller är ny deltagare.
- **Avgift:** 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 Höggvist, 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.

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



Porträttet

Vem är Rose-Marie Pernemark?

Jag är född och uppvuxen i Malmö. Efter skolan började jag som växeltelefonist på en patentbyrå i Malmö. På den tiden hade man kvar den gamla typen av telefonväxlar med ”snören” som man kopplade in i olika hål för att koppla samtalen. 1968 fick jag anställning på Malmö Taxi Ek. För. Jag hanterade taxibeställningar och kommunicerade med taxibilarna. Där kom jag i kontakt med Sten som körde taxi.

Vi blev så småningom ihop och fick vårt första barn 1974, nästa barn kom 1978, Sten och jag gifte oss och några år senare flyttade vi in i en alldeles ny villa i Malmö.

De fem första åren stannade jag hemma och tog hand om barnen men 1979 ville jag börja arbeta igen. Det blev då en tjänst som växeltelefonist på SJ Resebyrå. Efter några år blev jag erbjuden att börja som säljare för affärsresor. När resebyrån såldes 1989 började jag som producent på en Fjärran Östernavdelning, där vi ordnade resor som mest riktade sig till affärsresenärer. Där stannade jag till 2000 när det blev uppköpt av American Express. Mellan åren 2000 och 2016 var jag affärsresekonsulent.

Tiden går och barnen växer upp och så småningom är de utflugna ur boet. Båda flyttade till Stockholm och vi fick vårt första barnbarn: då bestämde vi oss för att också flytta till Stockholm, mycket beroende på tjat från barnen. 2011 gick flyttlasset och vi flyttade in i en alldeles nybyggd lägenhet i Kallhälls Bolinder Strand där vi fortfarande bor. Att vi båda kunde flytta trots en ålder runt 60+ berodde mycket på att både jag och Sten hade arbeten där huvudkontoren låg i Stockholm, varför arbetsgivarna bara blev glada när vi kom närmare ledningen.

Under åren har vi begåvats med ytterligare tre barnbarn, där det senaste kom till världen så sent som den 30 juli i år. Jag pensionerade mig 2016 och gick med i SPF Seniorerna Järfälla samma år. På välkomstmötet med Maj-Liz Nilsson fick jag berätta om mitt yrkesliv som resebyråtjänsteman. Detta resulterade i att jag så småningom blev kontaktad av resegruppen, som ville ha mig med. På den vägen är det och nu är det jag som är ansvarig för resegruppen hos SPF Seniorerna Järfälla. Tillsammans med Britt-Marie Edvinsson ser vi till att det finns intressanta resmål för våra medlemmar i föreningen.



Skribent: Sten Pernemark

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 18 november kl. 09.30 – 11.30**
tar vi emot anmälningar via mejl eller telefon. **Inga personliga besök.**

Under Jul och Nyår gäller följande:

- Expeditionen är stängd från måndag 23 december – onsdag 8 januari 2025.
Vi öppnar åter torsdag 9 januari 2025. Om ni behöver komma i kontakt med oss går det bra att skicka e-post, som läses ca 1 gång/vecka när vi har stängt.

Anmälan

- Anmälan till aktivitet görs till expeditionen e-post eller telefon och 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 på den första anmälningdagen 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 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.

Specificera aktiviteter och namn på personer så att den som kontrollerar kan tyda inbetalningen. Skriv tydligt. Glöm inte namn på avsändare.

Vårt konto för aktiviteter är Pg 23 17 69-1.

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 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.spfsenioreterna.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 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.

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.



☎ 073-749 02 77

✉ Vibblabyvägen 34, 177 64 Järfälla

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



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

Medlemserbjudande!

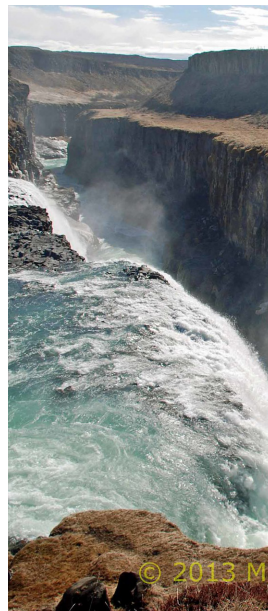
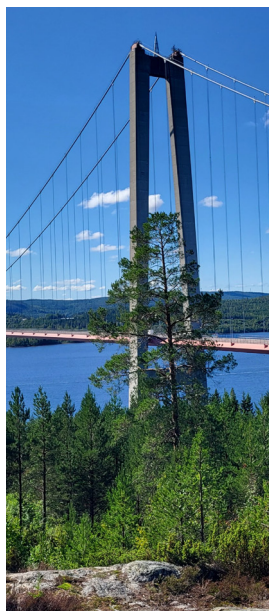
Går du i säljtankar? Hos oss får du som medlem i SPF seniorerna nu 5 000 kr i rabatt* på mäklarsvaret samt hjälp med en bas-styling.

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.



Återblick



I år har det rests mycket. Bl.a. till Jukkasjärvi och beundrade Bror Hjorths altartavla. En del kryssade till Härnösand och "njöt" av surströmming och Högakustenbron. Många valde buss till Grythyttan och Måltidens hus och en del valde mäktiga forsar och gejsrar på Island. Foto av SPFareresenärer.



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

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@spfseniorernajarfalla.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 1/2025).

Manus till nästa nummer ska omfatta tiden fram t.o.m. **maj 2025** och skickas till: redaktionen@spfseniorernajarfalla.se senast **torsdag 2 januari** kl. 15.00. Ange "MANUS JS 1/2025 + "ämne" på ämnesraden.

Distribution av nästa utgåva sker i vecka 5/2025

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

På gång i SPF Seniorerna Järfälla

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

NOVEMBER 2024

19	Månadsträff Happy Jazz	25
20	Månadsträff Bellman på krogen	25
25	Månadsträff Adventsjazz Soft Jazz Quartet	26
27	Kransbindning, Åkermyntan	29
28	Pubafton med musikquiz	28
30	Jultallrik	29

DECEMBER

1	Julmarknad i Mariefred	12
3	Glenn Miller Orchestra	22
10	Vardagslunch La Gondola	28
11	Trivsamt träff, Bolinders Krog	28
13	Glöggprovning	30

JANUARI 2025

8	Trivsamt träff Bolinders Krog	28
14	Månadsträff Oile Aldolphson	26
15	Vardagslunch ICANDERS	28
16	Hemligt restaurangbesök	30
21	Bolindermuseet	19
27	Månadsträff Siri Derkert, konstnär	26
29	Trivsamt träff Bolinders Krog	28
29	Koll på dina läkemedel	5

FEBRUARI

5	Almgrens sidenväveri	19
5	Vardagslunch House We	28
7	Hemligt restaurangbesök	30
11	Månadsträff Demenssjukdom och kommunikation	26
13	Öron och mungodis	22
17	Månadsträff Evert Taubes Himlajord	26
19	Trivsamt träff Bolinders Krog	28
20	Årsmöte 2025	4
26	Roma, Jakobsbergs C	28
27-4	mars Citronfestival i Menton	13

MARS

1	Hayati Kafé trio	23
5	Riddarhuset	20
12	Alla korvars dag	31
20	"Miniature Kingdom"	14

APRIL

22-26	Island - vulkanernas ö	15
-------	------------------------	----

MAJ

22-23	Upplands Vallonbruk	16
-------	---------------------	----



Järfälla

Engelbrektsvägen 16 B, 177 51 Järfälla

E-post: exp@spfseniorenarjafalla.se

Tel: 08-580 274 20

Exp.tider: Se information på sid 37

Plusgiro: 23 17 69-1

Org.nr: 80 24 03-25 37