



Sedan 1980

Gemenskap/Defaktighet

Inspiration/Utveckling

Engagemang/Medskapande

På gång i Viksjö

FEBRUARI

- 8 Medlemsmöte
- 18 Tematräff
- 22 PUB (anmälan, s.15)
- 26 Utflykt museum (s.10)
- 27 Bingo

MARS

- 4 Tacoträff (anmälan s. 10)
- 7 FH Daniel Yngwe (s.18)
- 8 Årsmöte
- 18 Tematräff
- 26 Utflykt museum (s.10)
- 27 Bingo

APRIL

- 7 Medlemsmöte
- 19 PUB (anmälan, s.15)
- 24 Bingo

MAJ

- 3 Medlemsmöte
- 6 Tacoträff (anmälan s. 10)
- 7 Utflykt museum (s.10)
- 29 Bingo

Bilaga i tidningen:
Kallelse till årsmötet

VI I PRO VIKSJÖ

Information
till PRO Viksjös
medlemmar
Nr 1 - 2026



Nytt år - nya möten



Vi möts på Träffen för våra cirklar, medlemsmöten, PUBar och bokcaféer. För tema- och sommarträffar ses vi i IFK Viksjös klubbhus på Viksjövädden. Välkomna!

Foto: Ann-Britt H



Välbesökt tematräff den 21 januari när arkivarie Helen Sperens berättade om Järfälla Kommuns bildarkiv. Många intresserade trotsade vintervädret och snön som föll stilla den dagen. Vi fick se ett urval av Viksjö- och Jakobsbergsbilder från förr i tiden.

Foto: Eva H

LUNCHER

MIDDAGAR

FESTER



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

Öppet:

Måndag - torsdag 10-23 Fredag 10-01

Lördag 12-01 Söndag 12-23

Luncher vardagar 10-14

Välj av 5 rätter för 139 kr inkl dryck och kaffe

FÖR PRO-MEDLEMMAR 130 KR !



VIKSJÖPLAN 11, 175 45 JÄRFÄLLA
TEL 580 354 06
www.la-gondola.se

SENIORRABATT

ICA

KVANTUM

VIKSJÖ

5%

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

NYHET!

VILKEN DAG I VECKAN DU VILL!

GÄLLER VID ETT KÖPTILLFÄLLE I VECKAN.

Gäller EJ tobak, spel & receptfria varor.

Vice ordföranden har ordet



Välkommen till ett nytt år, 2026!
Vintern kom i år också, och det med besked efter ett solfattigt och grått december.

Tyvärr fick 2025 ett tragiskt slut. Den 12 december fick styrelsen det oväntade och tråkiga beskedet att vår ordförande Marie Falk avlidit. Våra tankar går till Marie och hennes anhöriga.

Vi har redan hunnit med ett välbesökt medlemsmöte i januari. Kjell Svensson, Viksjö Foto, visade fantastiska bilder från såväl djurliv som från Stockholm, Öland och Gotland. Till kaffet underhöll Pojken och Giraffen och alla kunde sjunga med! Våra cirkelledare informerade om vårens utbud av aktiviteter m m.

Närmast ser vi fram emot vårt årsmöte den 8 mars, då vi hoppas kunna välja ny styrelse-ordförande. Kom gärna in med motioner om det är något ni vill framföra!

Vi fortsätter med våra Tematräffar, som vanligt på Vallen i IFK Viksjös klubbhus.

Det är nu klart att vi har tillstånd att servera öl och vin på våra pubar under 2026. Första puben är den 22 februari på Träffen - anmäl dig redan nu till en trevlig kväll med god mat, musik och dans!

Vi kommer också fortsätta med de populära Taco-träffarna samt våra utflykter till olika museum.

Ja det finns mycket att se fram emot. Hoppas ni får en trevlig läsning. Varmt välkommen till alla våra aktiviteter.

Lena Lindgren

PS: Vill bara göra dig uppmärksam på att ICA Kvantum Viksjö har ändrat sin 5%-rabatt policy. Fr o m 2 februari gäller pensionärsrabatten endast vid ett betalningstillfälle/vecka!

Psst ...!

- Medlemsmöte 8 februari

På Träffen kl 14-16.



- Tematräff 18 februari

På Vallen, IFK Viksjös klubbhus kl 14-16.

- PUB 22 februari

Obs! Anmälan se sid 15.

- Utflykt/studiebesök 26 feb

Sven Harrys konstmuseum.

- Tacoträff 4 mars

Taco Bar kl 14-16. Anmälan se sid 10.

- Årsmöte 8 mars

På Träffen kl 14-16. Tag med agendan/dagordningen som bifogas i denna tidning.

Viksjo Foto

Viksjo Centrum • Tel 070-627 58 80
Mån-ons 8-18 • Tors 10-19 • Fre 8-19
Lör 8-15 • Sön 9-14

Pensionärsrabatt

ID/körkortsfoto
Digital/Analog framkallning
VHS/Super8/Smalfilm-USB
Ramar/Fotoalbum
Bröllop/Dopfoto

Välkommen in!



MAMMUT ZOO

50 kr i rabatt vid köp över 200 kr
Gäller hos **Mammut Zoo Viksjo Centrum**
Viksjoplan 2A, 175 45 Järfälla
08-411 31 91

Tag med annonsen till butiken ✂

Övriga pensionärsrabatter i Viksjo Centrum

Blomsterbutiken: 10% på blommor inköpta i butiken (ej förmedling).
Visa ditt PRO medlemskort.

Taco Bar: 12% på mat (ej mellan 11-14 på vardagar).
Visa ditt PRO medlemskort.

Vivels konditori: 10% rabatt alla dagar.
Säg till i kassan! Gäller ej tårter, andra erbjudanden eller alkoholhaltig dryck.

Välkommen till salong Aramis

Öppettider måndag till fredag 9-18

Lördag 10-15

Tidsbeställning (Drop-in i mån av tid)

Tel: 08-580 129 00

08-580 134 11

Aramis
HÄRVÅRDSSALONG

Ålderspensionärsrabatt vardagar

Välkomna!

NAPRAPATI OCH MASSAGE

Ge din kropp en äldreservice, ta tillfället i akt och få igång cirkulationen och mjuka upp musklerna.

NAPRAPATI

Effektivt när du har ont! Vi behandlar allt från akut och kronisk värk till yrsel & huvudvärk.

MASSAGE

När du vill slappna av och må bra. Mer fokus på att få igång cirkulation än utreda smärta.

GÅNG- & BALANSANALYS

Undersökning för gång och balans. Tips och övningar för att förbättra.

KROPPSBESIKTNING

Funktionstest av kroppen. Hitta ev svagheter och få tips på förbättring.

PRISER PRO

Naprapati: 640 kronor (ord 740 kr)

Massage 40 min: 640 kronor (ord 890 kr)

Gång- & balansanalys 40 min: 740 kronor (ord 850 kr)

Kroppsbesiktning 60 min: 890 kronor (ord 990 kr)

*** PROVA PÅ Massage 30 min: 350 kronor**

(Gäller endast en gång per person. Begränsat antal tider.)

TIDSBOKNING

Tel: 073 512 62 33

www.careofsthlm.se

Andebodavägen 2, Viksjo Centrum

Anhörigfrågor

Vi träffas i Viksjö kyrka och på seniorträffen i Kallhäll. Mötena är kl 13.30 – längst 15.00.

Seniorträffen i Kallhäll:
16/2, 16/3, 13/4 och 18/5

Viksjö, Viksjö kyrka:
19/2, 19/3, 16/4 och 21/5

Du, som har en närstående att stötta, bli medlem i Järfälla Anhörigförening. Avgiften är endast 50 kr/år. Har du några frågor gällande verksamheten, kontakta gärna någon i styrelsen:

Lennart Backman, ordf	073-669 22 53
Anette Borg, vice ordf	070-782 92 99
Ann-Britt Elstorp, ekonomi	073-760 52 11
Monica Nykvist, sekr	073-949 77 43
Ulla Rondahl	073- 985 76 72

Järfälla Anhörigförening

Vill du vara med och forma PRO Viksjö?



PRO Viksjös styrelse och adjungerande har ansvaret för föreningens utveckling.

Verksamhetsåret 2026 kommer att bli spännande och samtidigt utmanande då vi behöver nya ledamöter. Du kan börja som trainee under ett år för att få en uppfattning om vad som gäller.

Har du också kunskap som kan bidra till att utveckla föreningens digitala strategi är det bra.

Utbildning erhålles i PROs programvaror.

Du som känner att du har tid över och kan ställa upp, hör av dig till:

Sonja Åström, 070-603 26 08
Eva Hedengran, 070-493 32 03
Kjell Lindström, 076-807 87 99

så berättar vi mer om vad det innebär.

Styrelsen

Tiotandvården - rättelse

I föregående tidningen beskrevs den nya reformen "Tiotandvård" som nu har införts fr o m den 1 januari för oss över 67 år. I texten hade ett litet fel smugit sig in. Här kommer ett förtydligande om vad som gäller:

Vi kommer endast att betala 10% av referensbeloppet, resten betalas av staten. *Det gäller* lagningar, rotfyllningar, tandutdragning, proteser och vissa implantat- och protetikbehandlingar längst fram i munnen.

Det gäller inte för undersökning, röntgen, förebyggande åtgärder, kronor och broar på de bakre tänderna eller estetiska behandlingar.

Sonja Åström

Nytt hyresavtal för 8:an

För drygt ett år sedan blev vår PRO-förening kallad till ett möte med kommunens fastighetsavdelning där vi informerades om att ett nytt hyresavtal skulle skrivas för vår föreningslokal på fritidsgården Träffen.

I det förslag som presenterades utgick man ifrån en marknadshyra på 1500 kr/kvm som då skulle ge en årshyra på 61 500 kr. Den tidigare hyran vi betalat har varit 22 400 kr/år.

Därmed inleddes ett arbete med möten och skrivelser till berörda i kommunen där vi protesterade mot höjningen och inte minst mot den schablonmässiga marknadshyran som kändes tagen ur luften.

I lokaltidningen har vi också under året kunnat läsa om hur föreningslivet i kommunen kan komma att drabbas av dessa kraftiga hyreshöjningar. I vårt fall slutade det med att vi "tvingades" teckna ett avtal med en årshyra på 57 500 kr/kvm. Det motsvarar en hyreshöjning på 157 %.

Välkomna till årsmötet söndag den 8 mars då vi kan berätta mera och hur höjningen kan komma att påverka vår verksamhet. Hoppas många har möjlighet att vara med

Kennet Andersson
kassör

Styrelsens sida

Ordförande

Vakant

Vice ordförande

Lena Lindgren 070-466 84 55
lenamarialindgren45@gmail.com

Sekreterare

Kerstin Thorsell 070-277 41 64
kerstin.m.thorsell@gmail.com

Kassör

Kennet Andersson 070-728 50 57
keand48@gmail.com

Studieansvarig

Ewa Aglind 072-328 22 73.
aglindewa@gmail.com

Ledamöter

Ing-Marie Eriksson 070-576 78 46
ingmarie.eriksson49@gmail.com
Ann-Britt Hammar 070-542 88 71
hammar.annbritt@gmail.com
Birgitta Lundberg 070-215 07 31

ADJUNGERADE

Ingela Brandt/resurs 070-776 32 34
ingela.k.brandt@gmail.com
Börje Halin/KPR 070-582 45 67
halin_2024@icloud.com
Eva Hedengran/medl.ansv, resor 070-493 32 03
evahedengran@hotmail.com
Jan Olsson/teknik, musik 072-012 12 54
jols2117@outlook.com
Erik Ploetz/hemsidan 079-352 52 52
ploetz.erik@yahoo.se

Revisorer

Ann-Marie Böhrens/ordinarie, 070-747 40 78
Hans Granqvist/ordinarie, 076-110 71 22
Annette Mattsson/ersättare
Margareta Bengtsson/ersättare

Valberedningen

Sonja Åström/sammankallande 070-603 26 08
sonja.k.astrom@gmail.com
Kjell Lindström 076-807 87 99
kjelllindstrom33@gmail.com
Eva Hedengran 070-493 32 03
evahedengran@hotmail.com



Folksam och PRO samarbetar om medlemsförsäkringar

Som medlem i PRO får du ett erbjudande som har tagits fram i samarbete mellan Folksam och PRO. Medlemsförsäkringarna är skraddarsydda för dig, innehåller mer och har ett lägre pris än om du skulle skaffa dem på egen hand.

Läs mer på folksam.se/pro. Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.

Du kan också höra av dig till Folksam på telefon 0771-950 950, vardagar 07.30-21.00 och helger 09.00-19.00.

PRO:s deltagarolycksfallsförsäkring i Folksam, L304

Via vårt samarbete med Folksam innefattas alla våra medlemmar som deltar i olika aktiviteter i PRO:s regi (möten, cirklar, resor m m) av en deltagarolycksfallsförsäkring.

Vid anmälan av personskada - ring Folksam 0771-950 950 och uppge grupp-försäkring K 63465.

Medlemstidningen Vi i PRO Viksjö utkommer fyra gånger per år.

I början av februari, i mitten av april, i slutet av augusti och i slutet av november.

Ansvarig utgivare Styrelsen. Tidningen trycks hos Färgtryckarn i Veddesta.

PRO Järfälla
Jakobsberg/Viksjö/
Kallhäll-Stäket/
Barkarby-Skälby



Resor
på gång

Resor/Tidningen/Hemsidan

Barkarby-Skälby

Siv Thisell 070-887 12 12

Vivi Skoog 070-140 26 66

Tidningen: runskriftenbarkarby@gmail.com

Hemsidan: siv.thisell@gmail.com

Jakobsberg

Mona Blomgren 070-376 11 26

Tidningen: rodhek49@gmail.com

Hemsidan: pelle.ohlson@gmail.com

Kallhäll-Stäket

Torsten Bökman 070-553 64 69

Tidningen: torsten.bokman@gmail.com

Hemsidan: yvette.h.mukka@telia.com

Viksjö

Eva Hedengran 070-493 32 03

Tidningen: hammar.annbritt@gmail.com

Hemsidan: ploetz.erik@yahoo.se

Reseutbud under våren

12 mars	Busstur Järfälla runt med lunch. Bosse Johansson guidar. Anmälan senast 28/2. Se sid 8.	Jakobsberg
22 maj	Dagsresa med buss till Moa Martinssons torp i Grödinge. Lunch på Smådalarö gård. Se sid 8.	Kallhäll-Stäket
31 maj-2 juni	Kryssning till Riga med m/s Birka Gotland. Lettlands huvudstad Riga ligger vid floden Daugava 15 km från dess mynning i Rigabukten. Staden som började byggas under 1100-talet var även en svensk storstad under stormaktstiden på 1600-talet. Se sid 9.	Barkarby-Skälby



OBS!

Resor kan dyka upp mellan tidningarnas utgivningsdagar, så gå gärna in på respektive hemsida och titta.

Försäkringar

PROs medlemmar är automatiskt försäkrade genom PRO.

Icke medlemmar som deltar i våra resor ska ha egen godkänd hemförsäkring.

För alla resor gäller att anmälan är bindande. Medtag giltig ID-handling/pass

Mer info finns på hemsidorna:

www.pro.se/jakobsberg

www.pro.se/viksjo-stockholm

www.pro.se/kallhall-staket

www.pro.se/barkarby-skalby

Sista anmälningssdag 28 februari

HÄNG MED PRO JAKOBSBERG PÅ EN BUSSTUR RUNT JÄRFÄLLA DEN 12 MARS

Det blir en sightseeing kring Järfälla med Bo Johansson som guide. Bosse är en stor kännare av hela kommunen och han kan berätta mycket om Järfälla. Vi planerar även att inta lunch mellan kl 12-13.30 på något trivsamt ställe, men ännu ej klart.

Ytterligare information kan fås vid anmälan.

Kostnad: 350 kr /pers

Anmälan görs senast den 28/2 till någon av följande:

Mona Blomgren tel 070 376 11 26 / monablomgren@hotmail.com eller till:

Barbro Säfsten tel 072 351 07 40 / barbro.safsten@icloud.com

Betalning görs till Bg 5035-2830 senast anmälningssdagen. Notera resedag och namn.

OBS! Avbokning med återbetalning kan göras t o m. den 5/3.

Därefter görs ingen återbetalning vid avbokning!



Avreseplats från:

Barkarby Station	09.00
Viksjo Centrum	09.15
Jakobsbergs station	09.30
Lädersättra / Fabelvägen	09.40
Kärnmakargränd	09.50

Lunch ca kl 12-13.30



Sista anmälningssdag 20 april

RESA MED PRO KALLHÄLL/STÄKET DEN 22 MAJ TILL MOAS TORP I SORUNDA

I grönskande och lantlig miljö åker vi till Moa Martinssons torp i Sorunda. Uflykten innefattar besök och guidning i det välkända torpet där författarinnan Moa Martinsson en gång bodde med sin familj. Hit flyttade hon år 1909 och födde inom sex år 5 söner. 1920 flyttade den unga poeten och författaren Harry Martinson in i torpet. Av guiden får vi höra en spännande berättelse om deras liv i torpet.

Efter besöket åker vi till Smådalarö gård för lunch kl 13.00



Resefakta

Pris: 750 kr per person.

I priset ingår: Bussresa

Busskaffe och kaka vid Moas torp.

Visning och guidning av Moas torp.

Lunch på Smådalarö gårds restaurang.

Efter lunchen: Visning och guidning av Smådalarö Gård.



Avreseplats från:

Barkarby Station	8.40
Viksjo Centrum	8.50
Jakobsbergs station	9.00
Lädersättra / Fabelvägen	9.10
Kärnmakargränd	9.15

Åter samma dag vid 16-tiden

Anmälan senast 20 april till: PRO Kallhäll/Stäket gm Torsten Thalín Bökman 0705 536 469

eller via epost: torsten.bokman@gmail.com

Betalning senast den 1 maj till PRO Kallhäll/Stäket PG 791429-4

Avbokning kan ske kostnadsfritt till den 1 maj. Senare avbokning återbetalas ej.

Minst 35 resenärer för att kunna genomföra resan. I samarbete med Viatour resor.



Kryssning till Riga den 31 maj -2 juni 2026

med m/s Birka Gotland

Avresa: 31 maj från Kärrmakaren kl. 13.00, Lädersättravägen kl.13.05, Jakobsbergs station kl. 13.15, Viksjö C Plogvägen kl 13.25, Barkarby Busshållplats 13.35.

Åter till Stockholm 2 juni kl 14.30 och till Kallhäll ca kl 16.00.

Pris: 2.895 kr per person.

I resan ingår: Bussresa, kryssning Stockholm – Riga t/r, del i insides tvåbäddshytt, buffémiddag dag 1, frukost dag 2, festbuffe dag 2, brunch dag 3, transferbuss hamnen-centrum t/r Riga

Tillval: Del i utsideshytt + 350 kr per person.
Enkelhytt insides + 885 kr.
Utflykter.

Övrigt: Minst 30 personer för att resan skall bli av

Viktig information: Alla resenärer måste ha med sig giltigt pass eller nationellt ID-kort, ange pass-eller ID-kortsnummer samt registreringstid samt födelseort vid bokningstillfället. Körkort gäller ej som ID-handling!

Sista bokningsdag 15 april 2026

Vid anmälan : Namn, adress, telefonnummer, e-postadress samt födelsedata ÅÅMMDD, pass eller nationellt ID-kort.

Anmälan till : Siv Thisell 0708.871212, siv.thisell@gmail.com eller
Vivi Skoog, 070-1402666, viviskoog87@gmail.com

Resan ordnas av PRO Barkarby Skälby tillsammans med **Högbergs Buss AB**, Uppsala

Aktiviteter i Viksjö

After Work på Tacobaren den 4 mars och 6 maj

Tid: mellan kl 14.00-16.00.

En drink med tilltugg för 120 kr (då ingår ett glas vin/öl samt något att äta till).

Det går bra med alkoholfritt också för 100 kr samt tilltugg enligt ovan.

Vi ses på restaurang Taco Bar för en liten AW!!!

Alla är välkomna!

**Intresseanmälan behövs, ring Eva H
070-493 32 03**

Medtag PRO:s medlemskort!

Eva H



Boule

Vi spelar på banorna vid Stråvägen/Axvägen.

Bord och bänkar finns för medhavd fika.

Ingen avgift eller anmälan.

Torsdagar kl 13.00. Så snart vädret tillåter.

Bowling

Vi inom PRO Viksjö spelar bowling i Jakobsbergs bowlinghall på Hammarvägen 61 varje onsdag kl. 14.00.

Vi betalar 120 kr för 3 serier.

Klot och bowlingskor finns att låna.

För info kontakta Thomas Maurin tel.

070-3146070.

Gåfotboll - se nästa sida!

Utflykter & upplevelser våren 2026

Snart är våren här och då börjar vi i PRO Järfälla med våra gemensamma utflykter. Det är givande att få träffa andra och samtidigt få lite nya intryck på ett museum.

Vi åker från respektive station med pendeltåg (tid se nedan) som passar till museets öppettider. Vi sätter oss i första vagnen.

Ingen föranmälan. Var och en betalar själv för resa, inträden m m.

Några kanske stannar kvar och tittar mer på museet eller går och äter eller fikar tillsammans.

Tågtider för *alla* nedanstående museibesök:

Från Kallhäll 10.10

Från Jakobsberg 10.13

Från Barkarby 10.16

Sven-Harrys konstmuseum - 26 februari

Torsdagen den 26 februari. Eastmanvägen 10-12. Pendeltåg till Odenplan, därifrån promenad ca 15 min till museet. Inträde för pensionärer 140 kr.

Utställningen "Livet och trasornas väv" är en hyllning till vävstolen inte bara som verktyg utan som ett avgörande redskap som burit minnen, mönster och berättelser genom århundranden. 33 textilkonstnärer medverkar t.ex. Märta Måås-Fjetterström, Barbro Nilsson och Viola Gråsten och samtida som Andreas Eriksson, Emma Holmgren och Pia Ferm.

Sveriges museum om Förintelsen - 26 mars

Torsdagen den 26 mars. Torsgatan 19.

Pendeltåg till Odenplan, därifrån T- banan till S:t Eriksplan. Promenad till museet ca 10 min.

Inträde 50 kr.

Inrättandet av ett museum markerar att Förintelsen även är en del av Sveriges historia och kulturarv. En viktig utgångspunkt för museet är berättelser från överlevande som kom till Sverige.

Utställningen "Svart på vitt" handlar om svensk media och Förintelsen – om det som skrevs och sändes men också om det som ströks.

Waldemarsudde - 7 maj

Torsdagen den 7 maj. Prins Eugens väg 6, Djurgården. Pendeltåg till Stockholm City därifrån spårvagn till Waldemarsudde och promenad till museet. Inträde för pensionärer 150 kr.

Utställningen "Det blommande – Konst och botanik" en utställning där blommans betydelse i konsten, designen och vår kulturhistoria står i centrum. Här möts måleri, skulptur, textilkonst, fotografi och installationer från 1500-talet till idag.

Ledare: Eva Granqvist 076-205 36 96 och Hasse Granqvist 076-110 71 22.

Utflykter/spontanresor tillsammans med PRO Kallhäll-Stäket

Vi sätter oss längst fram i första vagnen. Ingen föranmälan krävs. Var och en betalar själv för resa, inträde m.m. Några kanske stannar kvar och tittar mera på museet eller går och äter eller fikar tillsammans.

För mer info om resorna kontakta Torsten Thalín Bökman 070-553 64 69.

Postmuseet i gamla stan den 19 mars

Vi åker med pendeltåget från Kallhälls station kl. 10.40 till Odenplan och vidare med T-banans gröna linje till station Gamla stan. Promenad ett kvarter till Lilla Nygatan 6.

Inträde för pensionär 100 kr. lunchrestaurang och café finns tillgängligt i museet.

I nya basutställningen får Du följa med på en nästan 400 år lång resa. I skattkammaren finns flera rariteter som vackra frankerade brev med våra första skillingbancofrimärken. Utställningen om barns brev till tomten. Föremål, fotografier, arkiv och frimärken m.m.



Marabouparken onsdag 15 april

Vi åker med pendeltåget från Kallhälls station kl. 13.10, till Sundbybergs station. Promenerar till Marabouparken ca 1 km
Inträde för pensionär 80: -

Marabouparkens konsthall erbjuder ett brett urval av konstpedagogiska aktiviteter för alla. Med en konsthall som har fokus på samtidskonst och en skulptursamling i en av Sveriges bäst bevarade funkisparker med en intressant företagshistoria finns här något för alla



Gåfotboll 55+

Kom och spela Gåfotboll hos oss i IFK Viksjö!
En perfekt kombination av motion, spelglädje, tävling och kamratskap.

Vi tränar tisdagar och torsdagar 09.30-11.00, kom och titta! Eller kontakta mail:

kansli@ifkviksjo.se

Michael Ögrim



Gåfotboll/Rörelse 65+

Vi tränar i ett lugnare och mjukare tempo.

Träningsstider onsdagar 10.00-11.00, kom och pröva på!

Kontakta: kansli@ifkviksjo.se

Tel: 08-580 196 70



Hemsidan, PRO Viksjö Stockholm i appen "Mitt PRO"

Trevligt tycker jag när du besöker föreningens hemsida och applikationen för läsplatta och smarttelefon.

Några frågar sig varför vi heter PRO Viksjö Stockholm när vi ligger i Järfälla? Jo, vi har en

"namne", en förening norrut i vårt avlånga land med samma namn så man har lagt till Stockholm för att ange länet som sökbegrepp.

Ja, så enkelt var det. En annan fråga som de flesta av oss medlemmar redan har svaret på. Det är varför och vad man gör när vi ibland får fram flera andra föreningar när vi söker vår förening i applikationen "Mitt PRO" i telefon eller läsplatta. Det är bara att växla mellan **aktiviteter och nyheter** en eller två gånger så blir det rätt uppladdning. En ofullkomlighet i programmet som man jobbar på i PRO.

På hemsidan och i appen när vi medlemmar snabbt med våra budskap. Har du dator, läsplatta eller smartphone så får du all information som i vår fina föreningstidning plus att du finner nya verksamheter och ändringar som kommer till mellan tidningens utgivningar.

Webbredaktör Erik Ploetz



Medlemsmötet 30 november - julgröten

Nu är det "grötmor" som skriver ner sina tankar. Det blev ett gott, trivsamt och underhållande möte.



Foto: Eva Hedengran



Foto: L A Nielsen

Det hela började med handling av Eva H och mig. Fortsatte med att skära skinkan med hjälp av Sonjas skärmaskin.

På dagen tog Birgittas "kaffeflickor" itu med att bre skinksmörgåsar, koka kaffe och duka. Grötmor tog hand om Felix grötkorvar. Och de var många, skulle räcka till alla de ca 80 gäster som var där.

Tack vare kaffeflickornas utomordentliga service

o glada humör fick alla en god skinksmörgås och en varm gröttallrik. Ja, vilket gäng Birgitta har skapat!

Sen fick vi lyssna till Rolf Ilrot som fick alla att skratta, sjunga med och njuta av hans härliga röst.

Ja detta var några ord från grötmor genom
Ewa Aglind

Trottoaren ...

En olycka händer så lätt. En trottoarkant - och jag föll raklång och tog emot mig med bl a ansiktet och huvudet. Så nu har jag lärt mig lyfta på fötterna och titta ner, se upp hjälper föga.

Bra att vi som PRO:are har en olycksfallsförsäkring i Folksam då vi är med på någon PRO aktivitet eller är på väg till eller från en aktivitet. Om det händer dig något ring 0771-950 950 ange grupp-försäkring K 63465. Skulle du ha glömt numret så letar Folksam fram det. De gör en intervju om vad som hänt och så kan du få ersättning.



Ni ser på bilden hur mitt ansikte såg ut och mycket blod rann det.

Jag stod utanför ICA Viksjö och höll mig i en stolpe ungefär en kvart och väntade på att Eva skulle komma och hämta mig. Lite förvånad blev jag, ingen kom fram och frågade vad som hänt.

När man har en sådan här skada får man många frågor efteråt om vad som hänt och får höra många berättelser om liknande olyckor. Flera har fått mycket bra hjälp, men tyvärr finns även de som blivit utan.

Vi vet att om det händer en olycka och någon går fram för att ge hjälp så kommer flera efter. Det behövs en "brobyggare" som tar första steget. Låt oss alla bli "brobyggare", **det är aldrig farligt att närma sig någon som mår dåligt eller har det svårt, men det kan vara livsfarligt att låta bli.**

Hasse Granqvist

PS: Läs om försäkringar på sidan 6.



Kemtvätt, Skrädderi, Sko & Nyckelservice

Byte av dragkedjor på jackor, väskor & skor
Hästsadel, Båtkapell, slipning av skridskor
Gravering, Batteribyten

PRO medlemmar får 15% på alla reparationer och
10% på alla tillbehör. Ej Kemtvätt och skrädderi.
Visa medlemskort

Adress: Viksjöplan 37 Telefon: 070 231 16 63
e-post: info@jonskomakeri.se



Folktandvården finns till för alla människor i alla åldrar

Hos oss får du inte bara den bästa
allmän- och specialisttandvården,
eller den bästa medicinska tandvården
– utan också modern och förebyggande
vård. I över 85 år har vi hjälpt människor
till bättre munhälsa.

Välkommen till oss!

Folktandvården Viksjö
Viksjöplan 47, 3 tr, Järfälla
08-123 169 00
folktandvardenstockholm.se



Folktandvården



Personligt och prisvärt

FONDKISTAN JÄRFÄLLA

Vi hjälper er med begravning
och bouppteckning

Välkommen att kontakta oss

Besöksadress:
Viksjöplan 11
Viksjö centrum
(HusmanHagberg)

Vi gör även hembesök



Michael Kandeman

www.fondkistan.se

Tel 08 580 270 01



Medlemserbjudande!

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

Tel: 08-580 104 60 eller jarfalla@husmanhagberg.se

*Avser rabatt på ordinarie pris och under år 2026. Kontakta
oss om du vill ha mer information gällande aktuell prislista.
Gäller endast hos HusmanHagberg Järfälla.

Kommande medlemsmöten

Söndagar kl 14.00 på Träffen, insläpp 13.30

I samarbete med



Kaffe med dopp 30 kr om inget annat anges

8 februari kl 14.00

NYTTA

Info från styrelsen

NÖJE

Per Speleman



Per Speleman är trubaduren med dragspel. Hans vän sedan skolåren är dragspelet, tillsammans med det, en kommodul och sin röst bildar han en enmansorkester.

Han spelar både egenskrivet och välkända klassiker av till exempel Vreeswijk, Beatles och Ted Gärdestad. Hans mål när han är ute och spelar är att underhålla på bästa sätt, han blandar gärna in humor för att få publiken att må bra.

Bredden på spelningar har blivit många under de 40 år han har uppträtt, flera vintrar jobbade han på Teneriffa, säsongsjobb på Strömme kanalbolag och ett otal bröllop kan nämnas.

8 mars kl 14.00

NYTTA

Årsmöte

Fri entré - vi bjuder på fika!

NÖJE

Lasse Persson



Efter årsmötet kommer Lasse Persson, P4 Stockholm, och berättar.

7 april kl 14.00 **Obs! Tisdag efter påsk!**

NYTTA

Info från styrelsen

NÖJE

Vis-Man Bjarne Tjust underhåller

Vistrubaduren som både sjunger och berättar återkommer nu till oss i Viksjö.



3 maj kl 14.00

NYTTA

Info från styrelsen

NÖJE

Octavia

Återseende av den populära sånggruppen från Bålsta. Åtta damer som sjunger fyrstämmigt och med välkända sånger från 1930-talet fram till idag.





PUB
på Träffen
Söndag kl 17.00
Insläpp 16.45
22 februari,
19 april
90 kr



Anmälan senast 15 feb (till 22 feb)
och senast 12 april (till 19 april) till
Anne Gångfeldt 070-635 46 34/
Britt-Marie Werner 070-241 89 81

Underhållning
22 februari: New Orleans Kwartetten



BINGO
i Marmorsalen
27 feb, 27 mars, 24 april,
29 maj
Spelstart kl 14.00
30 kr för kaffe med dopp
Spelbricka 20 kr

Tematräffar

Alla är välkomna på våra tematräffar onsdagar kl 14.00 i IFK Viksjös klubbhus

Intressanta och varierande ämnen gäller! För 50 kr får vi en spännande föreläsning och fika därtill.

Ta med en kompis, släkting eller granne. Tematräffarna är öppna för alla; även för den som inte är medlem i PRO Viksjö.

18 februari

Peder Curman kommer att prata om Järfällas natur sett ur en kommunal ekologs betraktelse.
Peder kommer att berätta om vilken spännande och innehållsrik kommun vi bor i, allt ifrån Naturreservat till vildsvin.
Välkommen till ett spännande och intressant möte!



18 mars

Vad är en framtidsfullmakt?
En framtidsfullmakt ger du som privatperson till någon annan om du på grund av sjukdom, psykisk ohälsa, försvagat hälsotillstånd eller liknande inte längre kan ta hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter. Den du ger fullmakt till får rätt att företräda dig. Du kan själv bestämma vad fullmakten ska omfatta. HusmanHagberg reder ut.



Tillsammans mår vi allra bäst!

TV-tips

Billy & Molly - an otter love story

SVT Play

Visst kan man behöva koppla av en stund framför TV:n när omvärlden ser ut som den gör!

Billy & Molly, en alldeles underbar film som man mår bra av!

Filmen är drygt en timme lång och utspelar sig på Shetlandsöarna, den skotska ögruppen mellan Nordsjön och Atlanten. Det är ett kargt men vackert landskap. Tempot i filmen är rogivande och man riktigt känner hur man varvar ner och fylls av ett lugn.

Billy har tappat livsgnistan efter att han och hustrun flyttat tillbaka till Shetland, där Billy vuxit upp. Men då händer något oväntat - en vild utter kommer in i deras liv. När Billy och hans familj hittar den utmattade och övergivna utterungen förändras allt. De kallar henne Molly.



Filmen visar den ovanliga och rörande relationen som växer fram mellan en människa och ett vilt djur. Berättelsen präglas av humor, värme och respekt för naturens egen vilja.

Ann-Britt H



Mustig lövbiffsgryta (4 port)

En lättlagad gryta med minimal arbetsinsats. Men den ska stå och sjuda ett tag.

Ingredienser:

800 g lövbiff
Smör att steka i
4 msk tomatpuré
3 dl vatten
3 msk koncentrerad oxfond
2 msk kinesisk soja
1 dl vispgrädde
3 dl crème fraiche
flingsalt
Persilja att garnera med

Servering:

Kokt potatis eller ris

1. Skär lövbiffen i centimeterbredda strimlor. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn köttet tills det får färg.
2. Rör ner tomatpurén och låt fräsa en kort stund.



Recept

3. Blanda ner vattnet och låt sjuda under lock på svag värme i ca 1,5-2 timmar, nästan allt vatten ska ha ångat bort.
4. Tillsätt oxfond, soja, grädde och crème fraiche rör ihop och låt alltsammans sjuda i några minuter och smaka av med flingsalt.
5. Klipp över persilja och servera med kokt potatis eller ris.

Eva Granqvist

Smaklig måltid

"Men vad har du gjort?"

Grannen stirrade förskräckt på mig. "Så du ser ut!"

Varför sa hon så? Jag kollade min klädsel, inget konstigt vad jag kunde se. "Vad menar du?" frågade jag undrande". "Gå och se dig i spegeln".

Spegeln visade en obehaglig syn, alldeles blodrött vid näsroten på höger öga, lite mindre runt vänster. Då först förstod jag.

Dagen innan, en alldeles vanlig onsdag. Maken låg och vilade, jag väntade telefon från sjukhuset. Det ringde på mobilen, jag lyfte den, reste mig samtidigt för att ta något att skriva på och föll raklång framåt, på näsan, på det hårda golvet. "Hallå" hörde jag sköterskan röst, "hallåå". Hon hade nog hört dunsen, jag försökte svara men fick bara fram "ramlade". "Kan du ta dig upp?" Men nej, det kunde jag inte. Inte alls, till min förskräckelse. Ingen kraft i benen, inget att stötta kroppen på. Jag hörde sköterskans oroliga röst i mobilen: "Hur går det, behöver du hjälp?"

I samma stund kom maken in i rummet efter sin eftermiddagslur. Oj, här behövdes det hjälp. Han tog ett stadigt tag under armarna på mig och hur han nu lyckades fick han upp mig från golvet. Allt medan sköterskan bekymrat ropade i luren. När jag äntligen stod på benen kunde jag inte låta bli att skratta. Vilken bisarr situation. Jag kunde på hyfsat sätt avsluta samtalet med sköterskan med löfte om att återkomma.

Jag fick en rejäl tankeställare. Hur kunde jag bara ramlade? Och varför kunde jag inte ta mig upp? Nu började jag förstå alla råd och tips om att lära sig att ta sig upp om man ramlar. Det var en obehaglig erfarenhet, även om den slutade lyckligt. Inget brott på näsbenet, bara blodutgjutning.

Nu är det istider. Vi vet alla hur viktigt det är att se upp. Att man måste se upp inomhus också var en nyhet för mig. En tråkig nyhet!

Loulou Eriksson

Snön 1 januari

Snön kom till Viksjö på Nyårsdagen!

På min promenad träffade jag först en söt liten tomteflicka och när jag kom till Viksjö IK Vallan var det nya fotbollsspelare där, snögubbar!



Jag kom hem och då tyckte jag det passade väldigt bra med risgrynsgröt och en skinksmörgås!

Sonja Åström



Språk

Det är roligt och spännande med språk! Nya ord, begrepp och slanguttryck kommer och gamla försvinner. Ingen säger väl i dag att filmen var lattjo eller att Lasse är en hyvens grabb?

Jag har inspirerats av detta till följande stämningfulla episod som utspelar sig i januari 2026.

Det var fett kallt. Hon kom in, klädd i sin grå mammakorv, som hon kände sig så grisch i och höll på att snubbla över snabeldraken i hallen.

"Sho," ropade hon. "Hur är läget?"

Barnen skrek: "Vi vill tjocka i oss pirra med bensingurka, för middagen i går var så keff och Ohio!"

"Yolo, jag fixar pirra", sa hon "men hjärnröta här. Vad heter pizzerian? Sen ska vi ha en lit brattkväll!"

Ing-Marie Eriksson

Folkets Hus Kallhäll



Lördag 7 mars 2026



Daniel Yngwe

En showman & underhållare som skapar glädje och gemenskap och minnesvärda upplevelser. Han är heltidsartist sedan 20 år tillbaka, har vunnit VM i underhållning i Los Angeles, gått musikhögskolan och jobbat på Wallmans salonger, på kryssningsfartyg och på kasinon i Kina.

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.

***PRO Viksjö** bokar biljetter via Janne Olsson*

tel 072-012 12 54, jols2117@outlook.com

Välkomna!

Fika i pausen beställs vid entrén

Samarrangemang mellan PRO Järfälla, SPF Seniorerna och Folkets Hus Kallhäll

Även du som inte är medlem är välkommen!

Capio Vårdcentral Viksjö

Välkommen till oss i Viksjö centrum,
en vårdcentral nära dig!

Viksjöplan 47 | 08-408 822 30 | capio.se/viksjo

Hos oss får du snabb hjälp via
chatt eller video. Vi har akuta och
planerade besökstider till läkare,
sjuksköterska eller psykolog när du
behöver.

Vi hjälper dig inom bland annat:

- Infektion
- Hudbesvär och sår
- Psykisk ohälsa
- Allergi
- Vaccinationer
- Blodtryck
- Stöd till friskvård
- Provtagning
- Mag- och tarmbesvär
- Ledbesvär och smärta
- Äldremottagning och hemsjukvård

Skanna QR-koden nedan för att läsa mer om oss:



 PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



15%
RABATT

PÅ HELA KÖPET

vid köp av kompletta glasögon

(Kan ej kombineras med andra erbjudanden)

50%
RABATT

SYNUNDERSÖKNING

Ordinarie pris 490:-

(För ögonbottenfoto tillkommer 200:-)



Tag med dig denna
annons till butiken!



Viksjö Optik

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

Avsändare:

c/o K. Andersson
Såningsv. 98, 175 52 Järfälla
E-post: viksjo.stockholm@pro.se
www.pro.se/viksjo-stockholm
Plusgiro: 61 41 69-1
Swish: 123 343 56 41

PRO

VIKSJÖ-STOCKHOLM

Adress till Viksjö Träffen för taxi & färdtjänst: Viksjöplan 4

Folkets Hus
Kallhäll

FILM ▾

LIVE PÅ BIO ▾

EVENEMANG ▾

Boka din biljett på:
bio.se/jarfalla-folkets-hus-kallhall,
info@folketshuskallhall.se,
08-583 504 00



Konsert

Lördag 7/3 kl 13.00 och 16.00

Daniel Yngwe - showman & underhållare.

Se sid 18.

Opera på bio

21/3 kl 17.00 **Tristan och Isolde**

Efter många års väntan debuterar Lise Davidsen i en av operavärldens mest krävande roller: Isolde i Wagners mästerverk om kärlek och död. Nu kan du uppleva den live på bio.



2/5 kl 19.00 **Eugene Onegin**

Tjajkovskijs romantiska opera kommer till liv i Deborah Warners vackra produktion. I operans centrum står den unga Tatjana, Asmik Grigorian, som utvecklas från en sentimental tonåring till en fulländad kvinna i en av operahistoriens mest övertygande karaktärsutvecklingar.



Järfälla symfoniorkester - Järfälla kulturscen

Lördag 14/3 kl 15.00 och kl 17.00

Obs! Två föreställningar.

Operakonsert

Körer från Sollentuna

Musikklasser

Dirigent: Jonas Dominique



Stor kör och stor orkester - kan musik bli pampigare? Järfälla Symfoniorkester tillsammans med körer från Sollentuna Musikklasser kommer att framföra storslagna verk från opera av kända tonsättare såsom Verdi, Mozart, Offenbach och Wagner. Den för Järfällapubliken välkände dirigenten Jonas Dominique kommer tillsammans med musiker i alla åldrar ge publiken en oförglömlig upplevelse.

www.jarfallasympfoni.org

Biljetter till fullt pris finns att köpa på biblioteket i Jakobsberg från två veckor innan konserten och i entrén på konsertdagen. Biblioteket tar endast emot betalning via Swish eller kort.

VBV (ViksjöBibliotekets Vänner)

16/2 Michael Falk visar och berättar om "Den offentliga konsten i Järfälla".



18/3 Årsmöte. "Bellman på krogen". Staffan Wikström och Puch Magnus Olsson berättar om och tolkar Carl Michael Bellman.



15/4 Bo Johansson "Från skogshuggare till kommunalråd".



Kl 19.00 i Biblioteket i Viksjö

VBV finns på Facebook. Skriv i sökrutan:
"ViksjöBibliotekets Vänner"