



Sedan 1980

Gemenskap/Defaktighet

Inspiration/Utveckling

Engagemang/Medskapande

På gång i Viksjö

FEBRUARI

- 9 Medlemsmöte
- 10 Studieresa Stadshuset
- 12 Tematräff
- 23 PUB
- 27 Historiska museet
- 28 Bingo

MARS

- 1 Hayati Kafe - FH
- 5 Tacoträff
- 9 Årsmöte
- 11 Restaurangskolan
- 27 Liljevalchs Vårsalong
- 28 Bingo

APRIL

- 2 Tematräff - **kl 13.00**
- 6 Medlemsmöte
- 25 Bingo
- 28 Vandring i Viksjö

MAJ

- 4 Medlemsmöte
- 8 Spritmuseet
- 18 PUB
- 21 Tacoträff
- 23 Bingo

Bilaga i tidningen:
Kallelse till årsmötet

VI I PRO VIKSJÖ

Information
till PRO Viksjös
medlemmar
Nr 1 - 2025



Nu ses vi igen!



Årets första
medlemsmöte den 12
januari med fika,
information om
vårens aktiviteter samt
underhållning av
"Pojken och Giraffen"

Foto: L A Nielsen

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 !

La Gondola

BAR • MATSAL

VIKSJÖPLAN 11, 175 45 JÄRFÄLLA

TEL 580 354 06

www.la-gondola.se

SENIORRABATT

VARJE MÅNDAG,
TISDAG & ONSDAG



Varmt välkommen!

Tomas med personal

5%

RABATTEN FINNS LADDAD
PÅ DITT ICA-KORT!

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

ICA
KVANTUM
VIKSJÖ

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



Ordföranden har ordet

Välkommen tillbaka till rutiner och ordning! Jag menar att med många helgdagar blir man vilsen, så nu sätter vi i gång!

Året 2024 avslutades som vanligt med julgröten och en ny träffpunkt på Tacobaren, som blev så uppskattat att vi tänker fortsätta med det några gånger under våren, se separat info.

Vi inledde första medlemsmötet med en förfrågan om nya aktiviteter och cirklar, men det kom bara ett förslag och det var att sjunga i kör. Vi återkommer om det.

Ni gick kanske hem och började fundera. Ni som inte var med på mötet har kanske också funderingar kring det! Har ni nu hunnit fundera klart och kommit fram till något, ring eller mejla in ert förslag till mig 070-493 32 03 eller e-post evahedengran@hotmail.com.

Ett önskemål fick jag på vägen hem att vi ska återuppta ”matlagning för herrar” så vi gör ett upprop på det, se sid 17.

Första temat på Viksjövallen handlade om återvinningens väg i kommunen och vad som komma skall med sophämtning, vilket ska vara genomfört senast 2027. Även det nya med att ta hand om textilier togs upp, mycket intressant. Det

finns nog att läsa om det på kommunens hemsida.

Vad har vi mer att se fram mot förutom cirklar som har startat och medlemsmöten? Tema om beredskap i februari samt Hasse Backe, som kommer i april och berättar om sina erfarenheter från fotbollen. Studiebesök till Stadshuset, Historiska, Liljevalchs, Spritmuseet, ett besök på Internationella hotell- och restaurangskolan, samt resa till Gotland står på agendan. Finns att läsa om på respektive sida.

Miss inte heller konserten med Hayati Kafe i Folkets hus den första mars.

Flera vandringar kommer också. "Lär känna ditt Viksjö" startar i slutet av april.

Årsmötet blir den 9 mars, mycket viktigt! Har du önskemål eller synpunkter om verksamheten är det hög tid att komma med motioner, se bilagan till tidningen.

Vi har mycket att se fram emot, så hoppas att något passar er.

Väl mött!

Eva H

Psst ...!



I början av februari kommer din inbetalning av medlemsavgiften från PRO Riks. I brevet finns också ditt **medlemskort** som du måste klippa ut. **Miss inte det!**

- **Medlemsmöte 9 feb**

På Träffen. Se sid 14.

- **Tema 12 feb**

Hemberedskap & kris - Tina Nordén, Civilförsvarsförbundet. Se sid 15.

- **PUB 23 feb**

På Träffen kl 17.00-20.00, se sid 15.

- **Årsmötet 9 mars kl 14.00**

Insläpp 13.30. **Tag med kallelsen!** Se sid 14

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 ✂

Mot uppvisande av PRO medlemskort får vi rabatt hos:

Viksjo Kemptvätt & Skrädderi	20% på kemptvätt om du uppvisar PRO medlemskort vid inlämnandet
Blomsterbutiken	10% på blommor inköpta i butiken (ej förmedling)
Taco Bar	12% på mat (ej mellan 11-14 på vardagar)

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
H Ä R V Ä R D S S A L O N G

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

PRO



Vi har ett problem Du sitter på lösningarna

Problemet

Idag bor cirka 13600 personer 65 år eller äldre i vår kommun. År 2030 beräknas vi vara cirka 15400. Det är de äldsta åldersgrupperna som ökar mest.

Fakta är att två av tre personer som fyllt 65 år bor så att det finns trappor de måste gå i för att

komma in eller ut ur sin bostad. Så när benen inte längre vill som jag själv vill, då riskerar mitt hem bli mitt fängelse. Ungefär 9000 personer 65+ kan bo så idag i vår kommun.

Under de närmaste tio åren blir vi en tredjedel fler som får svårt att gå i trappor!

Visst byggs det nya bra bostäder i vår kommun, men vi pensionärer som inte har hög pension får nöja oss med att titta på husen.

Och om vi nu hittar en bostad, kommer då hyresvärderna att godkänna oss? De privata hyresvärdarna har inkomstkrav som pensionären med låg pension inte klarar.

Så, vart ska vi flytta? Eller ska vi bli fångar i vårt eget hem?

Börje Halin
PRO Viksjö



Digital hemguide

Digital hemguide för dig som är 75 år eller äldre. Du kan få hjälp vid tre tillfällen per person.

Amir hjälper oss med datorer och mobiler.

Bokas via Servicecenter, telefon: 08-580 285 00

Se kommunens hemsida:

www.jarfalla.se/omsorgochstod/aldre/hemtjanstochstodihemmet/digitalhemguide

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. Du kan få hjälp upp till sex timmar per år och hushåll. Det kan t ex handla om att byta glödlampor, smörja lås och dörrar, sätta upp tavlor, gardiner o liknande.

Bokas via Servicecenter, telefon 08-580 285 00.
Du får återkoppling inom 3-4 arbetsdagar.

Se kommunens hemsida:

www.jarfalla.se/omsorgochstod/aldre/hemtjanstochstodihemmet/fixartjanst

Anhörigcaféer & föredrag - JAF

Under första halvåret 2025 har vi följande anhörigcaféer:

- **Kallhäll:** Seniorträffen, Kärnmakaren
24 feb, 24 mars och 12 maj.
- **Viksjö,** Viksjö kyrka, Magdalenarummet:
20 feb, 20 mars och 8 maj.

Tid: 13.30 – ca 15.00

Det blir inga träffar i april. I stället kommer vi i samarbete med Järfälla kommun och Svenska Kyrkan att ordna ett föredrag i Viksjö kyrka den 8 april kl. 13.30. Susanne Rolfner Suvanto, som är en mycket uppskattad föredragshållare och författare, håller ett föredrag med namnet "*Det är aldrig för sent att må bra*".

Deltagande är avgiftsfritt. **Anmäl dig till Lennart Backman senast 7 april** via mail: backman.lennart@outlook.com eller sms till 073-669 22 53.

Bli gärna medlem, årsavgiften är endast 50 kr!

Mer information finns på hemsidan:
<https://anhorigasriksforbund.se/jarfalla/>

Järfälla Anhörigförening (JAF)

Styrelsens sida

Ordförande/medlemsansvarig

Eva Hedengran 070-493 32 03
evahedengran@hotmail.com

Vice ordförande

Marie Falk 070-765 79 69
falkmarie95@gmail.com

Sekreterare

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

Kassör

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

Studieorganisatör

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

Ledamöter

Ing-Marie Eriksson 070-576 78 46
ingmarie.eriksson49@gmail.com
Birgitta Lundberg 070-215 07 31
Anna-Stina Nilsson 073-618 39 38
ingerannastina@gmail.com
Ann-Britt Hammar 070-542 88 71
hammar.annbritt@gmail.com

ADJUNGERADE

Börje Halin/KPR 070-582 45 67
halin_2024@icloud.com
Ingela Brandt/resurs 070-776 32 34
ingela.k.brandt@gmail.com
Jan Olsson/teknik, musik 072-012 12 54
jols2117@outlook.com
Erik Ploetz/hemsidan 073-663 66 99
ploetz.erik@yahoo.se
Lena Lindgren/resurs 070-466 84 55.
lenamarialindgren45@gmail.com

Revisorer

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

Valberedningen

Sonja Åström/sammankallande 070-603 26 08
sonja.k.astrom@gmail.com
Kjell Lindström 076-807 87 99
kjelllindstrom33@gmail.com
Vakant

Medlemstidningen Vi i PRO Viksjö utkommer fyra gånger per år; i februari, april, augusti och november. Ansvarig utgivare Styrelsen.



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 skräddarsydda 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.



Foto: Erik Ploetz

Styrelsen i PRO Viksjö

Från vänster: Ing-Marie Eriksson, Kerstin Thorsell, Anna-Stina Nilsson, Birgitta Lundberg, Eva Hedengran, Ewa Aglind, Kennet Andersson, Marie Falk, Ingela Brandt, Ann-Britt Hammar

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



Resor
på gång

RESEGRUPPEN

Barkarby-Skälby

Siv Thisell 070-887 12 12

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

Tidningen: lasse.staeket@bahnhof.se

Hemsidan: yvette.h.mukka@telia.com

Viksjö

Eva Hedengran 070-493 32 03

Tidningen: hammar.annbritt@gmail.com

Reseutbud vår & sommar 2025

11 mars

Internationella Hotell & Restaurangskolan

Tullgårdsgatan 12/Kajplats 304

En gemensam resa för att äta en god lunch tillsammans med trevliga medlemmar. Bord för 15 personer är bokat den 11 mars kl. 12.00, det går att lägga till platser om det behövs. Pris 2 rätter 160 kr, 3 rätter 175 kr.

Vi åker gemensamt med pendel från Kallhäll kl. 10.55 till Södra station/Swedenborgsgatan där vi tar buss 57 kl. 11.33 till Tullgårdsparken. Därifrån är det ca 4-5 minuter till Tullgårdsgatan 12. Framme ca 11.53.

Låter väl intressant! **Hör av er före den 1 mars till:**

Siv Thisell 070-887 12 12, epost siv.thisell@gmail.com eller

Vivi Skog 070-140 26 66, epost viviskoog87@gmail.com

Barkarby



3-5 juni

Kryssning till Visby. Se sid 8.

Barkarby

3 juli

Forsmark, guidad tur och lunch. Se sid 9.

Jakobsberg

Augusti

Dunderbo Ljus och Hantverk, Fjärdhundra, endagsresa.
Information kommer.

Kallhäll

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

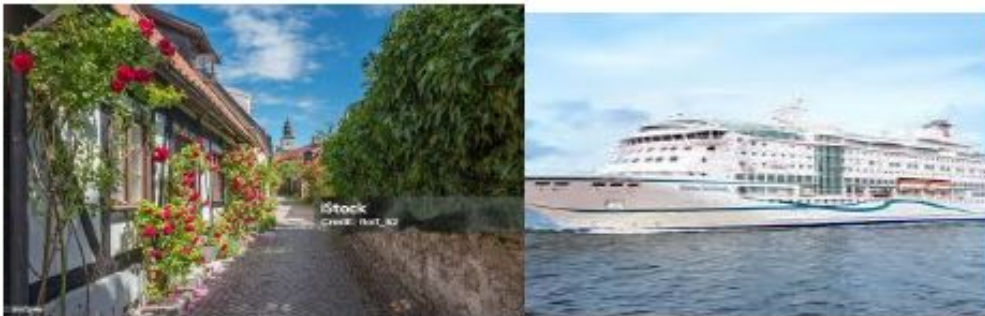
www.pro.se/viksjo-stockholm

www.pro.se/kallhall-staket

www.pro.se/barkarby-skalby

Senaste anmälningsdag 15 april

Kryssning till Visby!



Njut av en kryssning med god mat, underhållning och shopping. I juni är det dessutom ljust länge så vi får se vår skärgård ifrån ett fint stort härligt kryssningsfartyg.

En dag i Visby är spännande och intressant. Utflykter går dessutom att boka på båten i mån av plats, om man vill testa Lantlig charm med provsmakning, 3 tim. Gotland Panorama med Visby, 3,5 tim, tex.

Resmål: Visbykryssning med m/s Birka Gotland

Datum: 3 -5 juni 2025

Avresa: Kärnmakaren kl. 14.00, Lädersättravägen kl. 14.05m, Jakobsbergs station 14.15
Viksjo C Busshållpl. Plogvägen 14,25, Barkarby station Hållpl. H 14.35

Pris: 2.475 kr p.p

I resan ingår: Bussresa,
Båtresa Stockholm- Visby t/r,
Del i insideshytt,
Buffemiddag dag 1,
Två frukostar,
3-rätters middag exkl .dryck dag 2. **

Tillval: Del i utsideshytt tvåbäddshytt + 335 kr p.p,
Enkelhytt insides + 500 kr p.p,
Dagbiljett transferbuss i Visby 100 kr p.p

Övrigt: Minst 30 personer för att resan ska bli av.

Sista anmälningsdag: 15 april 2025, till Siv Thisell 070-887 12 12, epost:
siv.thisell@gmail.com eller Vivi Skoog 070-140 26 66, epost :
viviskoog87@gmail.com

Anmälan: Namn, adress, påstigningsställe, epostadress, födelsedata ÅÅMMDD,
hyttkategori. Medtages obligatorisk ID-handling.

** Här måste deltagarna ange om man önskar kött eller fisk.

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



Den 3 juli far vi med PRO Jakobsberg till Forsmarks kraftverk!

Forsmark, Sveriges yngsta kärnkraftsanläggning. Togs i drift på 1980-talet. Forsmark har tre kokvattenreaktorer. De fungerar som jättelika vattenkokare. Vatten hettas upp och blir till ånga som driver en turbin. En generator omvandlar sedan rörelseenergin till el. Totalt producerar Forsmarks tre reaktorer 20-25 TWh årligen, vilket motsvarar en dryg sjättedel av Sveriges totala elproduktion.



Vi stannar och fikar under vägen.
Väl framme får vi en guidad tur kl 12.00 och därefter lunch på Restaurang Forsmark
Kostnad: 650 kr inkl lunch/pers
Begränsat antal platser!

Prel. Starttider:

Barkarby station 08.00
Viksjo hpl vid kyrkan 08.20
Jakobsberg term. Sub Way 08.35
Kallhäll Ladersättra 08.50
Kallhäll/Kärnmakaren 09.00

Anmälan och ytterligare info:

Mona Blomgren tel 070 376 11 26 senast den 20 juni



Vårliga aktiviteter i Viksjö

Tacoträff den 5 mars

Vi ses på restaurang Taco Bar för en liten AW.

Den som känner för att träffas kommer onsdagen den 5 mars mellan kl 14.00 - 16.00.

Ta en drink med tilltugg för 120 kr eller alkoholfritt med tilltugg för 100 kr. Alla är välkomna!



Intresseanmälan behövs, ring Eva H 070-493 32 03
Medtag PRO:s medlemskort

Eva H

Utflykter – upplevelser

Vi fortsätter med våra museibesök våren 2025. Det är alltid givande att uppleva något tillsammans med andra. Vi brukar kombinera våra besök med att fika eller äta en bit i museets matställe/café.

Du behöver inte föränmäla dig det är bara att komma.

Vi träffas på Jakobsbergs station för att åka med ett tåg som passar till museets öppettider, vi sätter oss i mittvagnen, några kanske kliver på i Kallhäll eller Barkarby.

Historiska museet - 27 februari

Torsdagen den 27 februari. Narvavägen 13-17.

Tåget går 09.58. Buss 67 från Odenplan till Historiska museet. Inträde 180 kr

Upplev Sveriges fascinerande historia på museet! Här möter du unika fynd från forntid till nutid, som vikingasvärd, guldsmycken och medeltida skatter. Museet bjuder också på spännande utställningar, interaktiva aktiviteter och en djupdykning i landets kulturarv.

Den utställning som vi fastnat för är den om HÄXOR. Den skildrar händelser i Sverige under 1600-talet då kvinnor anklagades för trolldom. Det är en introduktion till utställningen kl. 12.30 med begränsat antal platser så vi behöver vara där i tid.

Liljevalchs vårsalong - 27 mars

Torsdagen den 27 mars. Djurgårdsvägen 70.

Tåget går 10.13 till City, sedan spårvagn 7 till muséet. Inträde 120 kr.

Varje vår öppnar Liljevalchs konsthall dörrarna till en av Sveriges mest älskade konstutställningar - Vårsalongen! Här ställer konstnärer från hela landet ut sina verk i en härlig blandning av stilar och tekniker. Med sin lekfulla och inkluderande atmosfär är det en höjdpunkt för både konstälskare och nyfikna besökare.

Spritmuseum - 8 maj

Torsdagen den 8 maj. Djurgårdsstrand 9.

Tåget går 10.13 till City, sedan spårvagn 7 till museet. Inträde 190 kr.

På spritmuseum möts konst, kultur och njutning i en unik miljö på Djurgården. Utforska svensk alkoholkultur genom utställningar om drycker, traditioner och livsstil. Missa inte att prova spännande smaker i baren och njut av konstsamlingen med koppling till Absolut Vodka. En annorlunda och minnesvärd upplevelse.

Ledare: Eva Granqvist 076-205 36 96 och Hasse Granqvist 076-110 71 22. Hör av dig om det är något du undrar över. Kanske har du förslag till vad vi ska besöka i höst!

Lär känna ditt Viksjö - start 28 april

Nu är det dags igen för promenader i Viksjös historia. Vi besöker platser där nio torp stått och namngett alla våra förskolor och skolor i kommundelen. Vi träffar på vedtjuvar från Ekerö, drängen från Sandviks gård, grönsakshandlaren från Råsten och flera med namnet Anders bl a. Ta med dig ryggsäck med fika och givvänliga skor så ses vi utanför Träffen kl 10.30, fem måndagar med start 28 april.
5 ggr Avgift 150 kr

Anmälan till:

Sonja Åström 070-603 26 08 eller

Ingela Brandt 070-776 32 34.

Boule

Vi spelar på banorna vid Stråvägen/Axvägen. Bord och bänkar finns för medhavd fika. Ingen avgift eller anmälan.
Torsdagar kl 13.00. Start när vädret tillåter.



Gåfotboll

Kom och spela senior GÅfotboll hos oss i IFK Viksjö!
En perfekt kombination av motion, spelglädje, tävling och kamratskap hos föreningen som var en av pionjärerna i Stockholm när den nya folkrörelsen drog igång 2018.

Vi tränar tisdagar och torsdagar 09.30-11.00, kom och titta!
Eller kontakta mail: kansli@ifkviksjo.se

Michael Ögrim

Hallå där alla seniorer i PRO Viksjö!

Som ett komplement till vår medlemstidning och för att inte missa någonting av alla trevliga saker vi gör i PRO så föreslår jag att du alltid har genvägar till PRO Viksjös hemsida och app på startsidan i telefonen, din läsplatta och skrivbordet i datorn. I dagsläget är antalet läsare ca 30 st/dag och det finns utrymme för alla våra drygt 550 medlemmar.

Du kan som tidigare läsa om hela vårt utbud i webben och nu också via en applikation för din smarttelefon och läsplatta.

På webben i din webbläsare ser du hela hemsidan i "PRO viksjö stockholm".

I smart-telefonen i appen. "Mitt PRO" ser man "mina aktiviteter och mina nyheter".

Tänk på att du alltid kan få hjälp med teknik och elektronik av kommunens fixartjänst 08-580 285 00 och PRO support 0771-171 171, de har gratis hjälp att ge.

Webbredaktör E. Ploetz

e-post: viksjö.stockholm@pro.se



Fel i appen "Mitt PRO"

Dystert, men vi jobbar på det.

Felet: Aktiviteter från andra föreningar visas ibland.

Men du fixar det enkelt. Klicka på nyheter och tillbaka till aktiviteter igen så finner du bara PRO Viksjös aktiviteter.

Fint att du kollar i appen.

Webbredaktören

Fotografering

Det förekommer att vi fotograferar under våra träffar och möten.

Enligt lag "GDPR" ska det förvarnas om detta och PRO Viksjö meddelar muntligt före varje träff/möte.

Fotografen ska bära synlig funktionärs-bricka på sin klädedräkt.

Tagna foton kan komma att användas i föreningens tidning, hemsida och broschyrer.

Det är helt ok att placera dig på lämpligt sätt för att inte komma med på bild eller

i förväg meddela fotografen att du inte önskar vara med på bild.

PRO
Viksjö Stockholm

Bli en demensvän

Vad är det?

Jag fick en folder från Demensförbundet om att bli demensvän. Det mesta av denna text är hämtad från foldern med tillåtelse från Demensförbundet.

En demensvän räcker ut en hjälpande hand vid ett möte med en människa som verkar förvirrad på något sätt, det kan vara någon som drabbats av en demenssjukdom. Mötet kan vara i trappuppgången, på bussen, i föreningslivet eller hemma.

Varför bli demensvän?

Demensförbundet har startat initiativet ”Bli demensvän” för att fler ska få kunskap om sjukdomen och hur man bäst kan möta och stödja en person som drabbats. Alla kan vara med och du bestämmer själv hur mycket du vill och kan engagera dig. Du kan ta del av det korta kunskapsmaterial som demensförbundet tagit fram och bära deras vänbrosch.



Vad är demens?

Demens är ett samlingsbegrepp för flera sjukdomar. Alzheimers sjukdom är en av de vanligaste. Minst 160 000 i Sverige lider av en demenssjukdom, 10 000 är under 65 år. Tillsammans med anhöriga och närstående berörs ca 1 miljon människor.

Viktigt att veta om demens

- Demens är inte en naturlig del av åldrandet utan en sjukdom.
- Demens drabbar inte bara gamla utan även yngre.
- Personer med en demenssjukdom mister inte bara minnet, även andra funktioner påverkas.
- Det är möjligt att leva ett bra liv med demens. Med stöttande och tålmodiga händer blir det lättare.
- Vid demens påverkas flera av hjärnans funktioner, enbart minnesförlust räcker inte för att kunna ställa diagnosen.

Goda råd till en demensvän

Visa tålmod.

Personer med demens behöver ofta lite längre tid. Var tålmodig när du står i en kö eller talar med någon med demens.

Ta kontakt.

Personer med demens kan lätt få svårt att orientera sig. Ta kontakt med den som inte verkar hitta vägen.

Det enkla kan vara det bästa.

En demenssjuk finner ofta glädje i det nära och enkla. Erbjud att ni tillsammans:

- Går på en promenad
- Lyssnar till musik
- Tittar på foton
- Läser högt
- Fikar
- Upplever konst eller musik
- Går på en föreningsträff

Le!

En demenssjuk uppfattar ofta ditt kroppsspråk lika mycket som det du säger. Dela med dig av ett leende och ett positivt kroppsspråk.

Se människan.

Demens är en allvarlig hjärnsjukdom – men alltså är det en person bakom sjukdomen. Påminn dig om det, var närvarande och involverad.

Erbjud skjuts.

Demenssjuka blir ofta isolerade. De kan inte köra sin bil eller själva ta bussen.

Du kan erbjuda skjuts om du ska på en fritidsaktivitet eller åka och handla.

Erbjud din hjälp.

Den med demens kan göra mycket själv men kan då och då behöva hjälp.

Det kan kännas lite obekvämt i början, att erbjuda sin hjälp. Det är aldrig farligt att närma sig en person som har någon form av svårighet men det kan vara livsfarligt att låta bli.

Ett demensvänligt samhälle är ett vänligt samhälle för alla. Vi ser och hjälper varandra.

Anmäl dig som demensvän på demensvan.se eller ring demensförbundet 08 -658 99 20. Du får ett häfte med goda råd och en pin som visar att du är demensvän. Det handlar om att bygga broar mellan människor.

Om du har några funderingar: ring mig 076-110 71 22, eller demensförbundet 08-658 99 20.

Gör dig bra dagar!

Hasse Granqvist

Kultur i Järfälla

Gamla Folkets Hus i Kallhäll



GRAND FINAL
dögamla tanters show

25 jan - 1 mars 2025
ons 19.00, lör och sön 15.00

Gamla Folkets hus,
Blomstervägen 11A,
Kallhälls villastad

Biljetter på Kulturbiljetter.se

TEODOK
Föreningen för teater och dokumentation i Järfälla
teodok.com

JÄRFÄLLA

En föreställning med mycket sång, dans, musik och skratt. Och en del allvar. Den äldsta på scenen är 80 år och den yngsta 12. Här skildras synen på ålderdom i den grekiska mytologin och i vår egen sagovärld.

Biljetter på kulturbiljetter.se

Ett tips ...

... om du vill ha koll på bl a kulturutbudet som anordnas av Järfälla kommun i Järfälla.

Gå in på JK hemsida (jarfalla.se) du får då frågan "Hej vad letar du efter idag?" Svara då evenemang - tryck på evenemang, då kommer du till sidan "kultur och nöjen".

Där kan du välja mellan 14 olika grupper. Om du väljer evenemang så kommer det fram små fyrkanter med bilder - massor av förslag kommer upp.

Om du scrollar nedåt en bra bit så hittar du bl a Teater Puebo som kommer till Viksjöteatern 9/3 och kostar 250 kronor.

Ingela Brandt



FONDKISTAN
KANDEMA

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



HusmanHagberg®

Kommande medlemsmöten

Söndagar kl 14.00 på Träffen, inläpp 13.30

I samarbete med



Kaffe med dopp 30 kr om inget annat anges

9 februari kl 14.00

NYTTA

Blomsterbutikerna på besök

NÖJE

Linda Styf

Vissångerskan Linda Styf är känd som Dan Andersson-tolkare. Hos oss kommer hon att framföra ett blandat program.



9 mars kl 14.00

NYTTA

Årsmöte

Fri entré - vi bjuder på fika!

NÖJE

Stefan Lindeborg

Stefan Lindeborg sjunger och spelar gitarr – företrädesvis de lite mer "grovkorniga" visdiktarna, av äldre årgång – typ Ruben Nilsson, Cornelis Vreeswijk och Stefan Demert. Han har även eget material i gitarrfodralet.



6 april kl 14.00

NYTTA

Info från styrelsen & lite om gammeldans

NÖJE

Octavia

Sånggruppen som sjunger fyrstämmigt. De sjunger välkända sånger från 1930-talet fram till idag och de gillar att skoja till sina sånger med lite roliga hattar och annan rolig rekvisita.



4 maj kl 14.00

NYTTA

Info från styrelsen

NÖJE

Carl Magnus Palm -
Berättelsen om The Beatles

I föredraget *From Me To You* – berättelsen om The Beatles berättar Carl Magnus Palm om hur The Beatles gick från mycket enkla förhållanden och hårt slit till att bli ett kulturellt fenomen – ett av de största världens någonsin skådat. Föredraget illustreras med bilder och musikinslag.



PUB
på Träffen
Söndag kl 17.00
23 februari
18 maj
90 kr



Anmälan senast 16 februari (till 23 feb)
och senast 11 maj (till 18 maj) till
Anne Gångfeldt 070-635 46 34/
Britt-Marie Werner 070-241 89 81



BINGO
i Marmorsalen
28 feb, 28 mars,
25 april, 23 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.

● 12 februari

Hemberedskap & kris - Tina Nordén, Civilförsvarsförbundet.
Den bästa trygghetspunkten vid en kris är oftast i det egna **hemmet** med hjälp av **hemberedskap**. Om du eller din familj skulle bli isolerad på grund av ett kraftigt oväder, långt elavbrott eller någon annan allvarlig störning i samhället behöver du vara förberedd.



● 2 april

OBS tiden!
Denna gång
kl 13.00

Hasse Backe

Hasse Backes fotbollskarriär började som ung i AIK. Han har sedan tränat stockholmsklubbarna AIK, Hammarby, Djurgården och Tyresö FF, samt ett flertal klubbar i Norge och Danmark. Därutöver är Backe en av få svenska fotbollstränare som gjort karriär utanför Norden; han har varit huvudtränare för Austria Salzburg i Österrike och Panathinaikos i Grekland samt biträtt Sven-Göran Eriksson i Manchester City i England. Backe har varit verksam som expert på TV 4.



Boktips

Väninnorna på Nordiska Kompaniet

av: Ruth Kvarnström-Jones

Det här är en feelgood roman och när jag stänger boken är jag mer än nöjd.

Boken handlar om bygget av NK. Josef Sachs är i full gång med att bygga huset i början av 1900-talet. Visionen är att skapa Nordens mest imponerande varuhus. Han är en "modern" arbetsgivare. Redan 1902 gav han alla sina anställda fri läkarvård och pensionssparande. Han inrättade ett Intressekontor som hade de anställdas intresse i fokus både ekonomiskt och praktiskt.

Väninnorna har följt med från boken De fenomenala fruntimren på Grand Hotell och



man får följa deras liv både i sorg och glädje.

Deras vänskapsrelationer är många och nya väninnor dyker upp.

Har ni läst om fruntimren på Grand Hotell har ni en ny härlig lässtund framför er. Om inte kan jag rekommendera boken som innehåller både hjärta och lite spänning.

Ewa Aglind

Saltstekta räkor med aioli (4 pers)

Recept

En annorlunda förrätt. Låt dig inte avskräckas av saltet - det tränger inte igenom räskalen utan bevarar bara den naturliga havssmaken.

Aioli är en sydfransk vitlöksmajonäs som passar perfekt till räkorna.

40 frysta, oskalade räkor (ca 500 g)
500 g grovt havssalt
2 msk konjak

Aioli

1 ägg
1 äggula
6 vitlöksklyftor
1 tsk salt
3 droppar tabasco
saften av ½ citron (2 tsk)
8 dl olja (4 dl matolja + 4 dl olivolja)

1. Gör aiolin först. Se till att alla ingredienser har samma temperatur från början så minskar risken för att aiolin skär sig.

Vispa ihop ägget, äggulan, citronsaften, den skalade och pressade vitlöken, saltet och tabascon. Tillsätt oljan försiktigt, först droppvis sedan i en fin stråle. Vispa kraftigt hela tiden. Den färdiga aiolin ska vara blank och tjock.



2. Täck botten av en stekpanna med saltet. Hetta upp pannen och lägg de otinade räkorna på saltlagret. Stek på hög värme i 2 min. Vänd räkorna och dra pannen från värmen. Om pannen är för het brinner spriten för snabbt och hinner inte sätta smak på räkorna.
3. Häll på konjak, tänd på och låt brinna ut. Servera med aioli, citronklyftor och rostat bröd.

OBS! Ha inte stekpannan under spisfläkten vid flambering!

Kerstin T.

Smaklig spis



Den 24 september varje år dyker dom upp, annonserna för Årets Julbord. Tre månader före jul. Det är en väldigt lång tid att känna sig sugen på skinka och julkorv och smaklökarna gör sig heller inte påminda i takt med de återkommande annonserna. Men i år, när vi äntligen var framme i december månad vaknade plötsligt intresset och vi, som nästan aldrig äter julbord någon annanstans än hemma, hade plötsligt bokat oss på en juldorssresa till Mariehamn, med andra likasinnade pensionärer.

Bussen, som tog oss till Kapellskär fick t o m köra ombord och åka med på resan, allt för bekvämligheten för dessa äldre passagerare, inte ett steg skall tas i onödan. Men sen, snabbt ur bussen och upp för trappan till restaurangen. Det skulle dröja ytterligare 30 min innan man öppnade, men de erfarna resenärerna bildade snabbt kö. En lång kö, för här gällde det att komma först in i matsalen.

Vi hade inte förstått hur viktigt det är att köa. När vi äntligen tagit oss in och lyckats hitta ett par lediga platser var vi alldeles för sent ute. För om kön utanför var lång, så var den ett intet mot den inne i restaurangen. Var kom alla människor ifrån? Vi ställde oss lite tveksamt i en kö som var något kortare och lyckades faktiskt få varsin tallrik med ett halvt kokt ägg och lite stenbitsrom. Men sen var det stopp, den kö vi stod i fortsatte mot efterätterna och det kändes ju inte helt rätt att börja måltiden med ris à la Malta.

Men vi hade ingen brådska, fyllde på våra glas vid "tankstället" (öl och vin i obegränsade mängder ingick i priset), tittade lite på köerna som inte verkade minska, nya människor fyllde på.

Det satt en liten tant vid vårt bord. Hon hade gjort det endaste rätta. Börjat med lutfisken med sås och potatis, en rejäl portion, hade nog insett att ska man få nåt i sig så får man inte vara så noga med matordningen. Damen åt med god aptit, tittade lite medlidsamt på våra tomma tallrikar, reste sig och tog sikte mot ett bord med tårta och småkakor, fyllde tallriken med allsköns sötsaker och lyckades till och med få fatt i en kopp kaffe, som hon balanserade mellan de köande matgästerna, utan att spilla för mycket.

Vi fick till slut tag på lite av det goda sillbordet, där det även serverades lax och räkor. Den lilla tanten, som just avslutat kaffet och sötsakerna tittade avundsjukt på våra tallrikar. "Räkor, det är gott det" sa hon, reste sig på nytt och gick med raska steg fram till sillborden, fyllde tallriken på nytt, nu med räkor och lax, som hon sedan tuggade i sig med ett belåtet smackande. Vi hade svårt att hålla oss för skratt.

Vi fick sedan i oss allt vi ville ha, i rätt ordning, och blev så mätta och dästa att vi fick ta oss till ett vilrum där man kunde ta sig en liten tupplur i en bekväm stol.

Men sen gick vi ner och tog en svängom på dansgolvet, är man på juldorssresa med dans så är man!

Loulou Eriksson

Ett upprop!

Vi hade tidigare cirkeln "matlagning för herrar" på tisdagar mellan 13.00-16.00.



Herrarna träffades och lagade mat tillsammans, gjorde egna menyer etc. Nu vill vi väcka frågan om det finns ett intresse att börja igen.

Ta kontakt med Eva Hedengran om du är intresserad. Tel. 070-493 32 03 eller e-post evahedengran@hotmail.com

Eva H

Återvinning & återbruk - en sorteringsguide

Till vår tematräff den 22 januari kom många intresserade åhörare. För alla som saknar en bra sorteringsguide, gå in på Sörabs hemsida: www.sorab.se/sorteringsguiden.

Längst ner på sidan finns även länkar till anslutna kommuner - gå till Järfälla. Klicka där på "Bygga, bo och miljö" och sen "Avfall och återvinning".

Ann-Britt H

Folkets Hus Kallhäll

Lördag 1 mars 2025



Hayati Kafé med musiker på synt & bas

Hayati Kafé föddes i Istanbul, Turkiet 1941. Han kom till Sverige med en turkisk orkester 1962 och har bott här sedan dess. 1968 sjöng han "Things" och låten låg på Svensktoppen i 13 veckor. Han har varit med i många TV- och radioprogram, turnerat i Folkparkerna och haft show på Berns. Han har sjungit i hela Norden, i flera europeiska länder och i Asien.

Med Hayati spelar pianisten Carl Orrje och basisten Patrik Boman.

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 Seniorena 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 ögonhälsoundersökning
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-jarfalla
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 ▾

EVENTMANG ▾

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



Konsert

1/3 Hayati Kafe. Se sid 18.

.....

Metropolitan - Opera på bio (lördagar)

15/3 Fidelio kl 18.00

Beethovens enda opera och hans storslagna hyllning till kärleken. Nu livesänds den från Met i New York med norska Lise Davidsen i huvudrollen. Den framstående ensemblen kompletteras av brittiska tenoren David Butt Philip som den politiska fången Florestan.

Den polska basbarytonen Tomasz Konieczny gör den skurkaktige Don Pizarro, och erfarne tyska basen René Pape som fängelsevakt Rocco. Kinesiska sopranen Ying Fang och tyska tenoren Magnus Dietrich som den unga Marzelline och Jaquino, samt danska basen Stephen Milling som den principfasta Don Fernando..

26/4 Figaros bröllop kl 19.00

Figaros bröllop är ett möte mellan Mozarts musikaliska höjdpunkter och ett av de bästa librettos som någonsin har skapats. Genom att bearbeta en pjäs som skapade en skandal med sitt revolutionerande synsätt på 1700-talets samhälle, fokuserade librettisten Lorenzo Da Ponte mindre på de ursprungliga referenserna och mer på de tidlösa frågor som är inbäddade i vardagskomedin.

Dirigent Joana Mallwitz gör sin Met-debut och tar dirigentpinnen för att leda en strålande ensemble. Den amerikanske basbarytonen Michael Sumuel är den klipska betjänten Figaro och ukrainska sopranen Olga Kulchynska den listiga tjänstekvinnan Susanna. Kanadensiske barytonen Joshua Hopkins den kvinnotjusande greven, italienska sopranen Federica Lombardi hans plågade hustru och franska mezzosopranen Marianne Crebassa den unge pagen Cherubino.

VBV (ViksjöBibliotekets Vänner)

19/2 Kost och hälsa för seniorer.
Hur ska vi leva för att få ett bra liv?
Maj-Lis Hellenius ger tips och goda råd.



26/3 Årsmöte. Järfälla Spelmän underhåller.

Järfälla symfoniorkester - Järfälla kulturscen

www.jarfallasympfoni.org



Lördag 22/3 kl 15.00

Stråk och blås och en fransk symfoni

Vid den här konserten kommer scenen att fyllas med mängder av stråkmusiker i alla åldrar från Kulturskolans yngsta elever till orkesterns äldsta.

Dirigent Merete Ellegaard

Ur programmet:

Vaughan William Concerto grosso

Emile Bernhard Divertissement

Charles Gounod Symfoni

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.

Inte ens en dålig dag

varar för evigt ...

Varje dag är en ny dag!

