



Sedan 1980

Gemenskap/Defaktighet
Inspiration/Utveckling
Engagemang/Medskapande

På gång i Viksjö

APRIL

26 Bingo

MAJ

5 Medlemsmöte
24 Bingo
30 Bokcafé startar

JUNI

6 Nationaldag, Görvån
12 Kaffeträff Viksjövallen

JULI

17 Kaffeträff Viksjövallen

AUGUSTI

7 Kaffeträff Viksjövallen
30 Bingo

SEPTEMBER

8 Medlemsmöte
11 Tematräff
19 Friluftsdag Viksjövallen
27 Bingo

Bilaga: (KPR) Yttrande om
bostadsförsörjningsprogram

VI I PRO VIKSJÖ

Information
till PRO Viksjös
medlemmar
Nr 2 - 2024



Årsmötet 10 mars



Ett 60-tal medlemmar slöt upp till årsmötet på Träffen. Kjell Lindström valdes till ordförande och sekreterare var vår avgående "sekretär" Ing-Marie Eriksson.

Efter väl genomfört möte och kaffe med kaka blev det underhållning. Musikresans Christoffer Hallgren och Micke Kressner bjöd på en trevlig rundresa med toner från många olika hörn av världen.



Foto: Erik Ploetz

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 129 kr inkl dryck och kaffe

FÖR PRO-MEDLEMMAR 120 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

Föreningens årsmöte är avklarat och det gick lugnt till väga. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna årets verksamhet och ekonomi.

De flesta ledamöterna är kvar ett eller två år till, vilket vi andra kan vara tacksamma för. De gör ett fantastiskt jobb till gagn för oss alla.

Några ändringar har det blivit i styrelsen. ”Sekretären” Ing-Marie Eriksson blir ledamot och Kerstin Thorsell hoppar in i stället. Tack Ing-Marie för lång och trogen tjänst och välkommen Kerstin till din nya uppgift! Marie Falk blir ny vice ordförande efter Kerstin Thorsell, Annette Mattsson går in som revisorsersättare och Ingela Brandt som adjungerad i styrelsen efter ett år som trainee. Vi önskar alla lycka till i nya uppgifter.

Efter mötet serverades kaffe och underhållningen stod Musikresan för. De spelar visor, sånger och folkmusik från många olika länder, mycket trevligt.

Tyvärr blev vår PUB inställd i februari p g a för få anmälda. Men vi försöker hitta ett annat upplägg för att träffas. Kanske får den ett annat namn, men vi jobbar fortfarande på att få till det med samma upplägg som vi haft i flera år.

Vi går in i vår och sommar med promenader, bokcafé och kaffeträffar på Viksjövallen som vanligt, se sid 14.

En nyhet för i år blir sommarresor till stan med Ing-Marie Eriksson som ciceron, se sid 13.

Några resor finns också som Jakobsberg arrangerar, se sid 10-11.

Inte att förglömma vår resa till Gdansk den 6-9 augusti!

Vi ses!

Eva H



Psst ...!

- *Bingo 26 april*

- *Promenaderna börjar 29 april*

- *Medlemsmöte 5 maj*

- *BAS Konsthall 7 maj*

- *Bokbord/café startar 30 maj*

- *Promenera på Söder*



På Träffen, i Marmorsalen.

Måndag, tisdag och fredag. Vi samlas utanför Träffen kl 10.00.

På Träffen kl 14.00

BAS Konsthall bjuder in till en specialvisning, se sid 20.

Utanför Träffen på torsdagar under sommaren (inomhus vid dåligt väder).

Nyhet! Promenera med Ing-Marie två gånger under sommaren. Se sid 13.

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 Kemtvätt & Skrädderi	20% om du uppvisar PRO medlemskort vid inlämnandet
Blomsterbutiken	10% på blommor
Taco Bar	12% på mat

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
kl. 9-14

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: 590 kronor (ord 690 kr)

Massage 40 min: 590 kronor (ord 850 kr)

Gång- & balansanalys 40 min: 690 kronor (ord 790 kr)

Kroppsbesiktning 60 min: 850 kronor (ord 950 kr)

*** PROVA PÅ Massage 30 min: 300 kronor**

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

TIDSBOKNING

Tel: 073 512 62 33

www.careofsthlm.se

Andebodavägen 2, Viksjo Centrum

Yttrande angående förslaget till bostadsförsörjningsprogram 2024-2028 med utblick till 2032 från pensionärsrepresentanterna i KPR

Detta är ett kortare sammandrag, läs hela yttrandet i bilagan i tidningen eller på hemsidan!

Bostäder en huvudfråga för de äldre

En människas boende, både bostaden och dess omgivning, är väsentligt för välbefinnandet och hälsan. Ett boende anpassat till de egna förutsättningarna har stor betydelse för den enskildes upplevelse av trygghet och detta särskilt de gånger i livet man behöver det som mest. För pensionärsorganisationerna har bostadssituationen för de äldre alltid varit en av huvudfrågorna.

Det är därför utmärkt att Järfälla kommun nu utarbetat ett förslag till nytt bostadsförsörjningsprogram för åren 2024-2028 med utblick till 2032. Syftet med detta arbete är att invånarna i Järfälla ska bo och leva i goda bostäder och i en god livsmiljö.

Järfälla kommuns ansvar för bostadsförsörjningen

Enligt bostadsförsörjningslagen och socialtjänstlagen har kommunen ett avgörande ansvar för bostadsförsörjningen för alla medborgare i kommunen vilket poängteras i ”Mål och budget 2023-2025” och i förslaget till nytt bostadsförsörjningsprogram.

Ett helhetsansvar krävs av kommunstyrelsen för att nå målen för god bostadsförsörjning och då särskilt när det gäller trygghetsboenden för seniorer

Idag är ansvaret för bostadsförsörjningen spritt på olika nämnder och styrelser, vilket innebär att ingen har eller tar ett avgörande ansvar för byggande av bostäder inkl äldreboenden och trygghetsboenden för äldre.

En rejäl skärpning krävs vid samrådsförfarandet med pensionärsorganisationerna!

Handläggningen och samrådsförfarandet måste skärpas till rejält, då det kommunala pensionärsrådet (KPR) och remisserna till pensionärsorganisationerna inte alls fungerat. En helt ny

arbetsordning finns för KPR, där det framgår att samråd ska ske i alla frågor av vikt för de äldre. Det gäller generellt för alla nämnder och styrelser.

Viktigt med tillräckligt antal äldreboenden och lokaliseringen av äldreboenden

Det är viktigt att lokaliseringen av bostäder för äldre uppfyller höga krav på tillgänglighet, omkringliggande miljö, service och kommunikationer. I programförslaget nämns Barkarbystaden, Bolinder Strand och Kallhälls centrum som framtida utbyggnadsområden/förtätningområden.

Tillgängligt boende

Idag finns det inte tillräckligt med bostäder som är lämpade att åldras i. Kommunen behöver bygga bostäder där människor kan åldras, samt öka renoveringstakten av det äldre bostadsbeståndet.

Gemensamhetslokal i bostadshus för seniorer

Gemensamhetslokaler för de boende bidrar till samhörighet, gemenskap och ökad trygghet vilket kan motverka ofrivillig ensamhet och utanförskap.

Fungerande flyttkedjor måste tillskapas för en förbättrad bostadsförsörjning

Dagens bostäder motsvarar inte alltid behovet hos de boende. Med fungerande flyttkedjor kan boende för både barnfamiljer och äldre förbättras.

Förutom en samlad planering av seniorers boendemiljö finns behov av en kommunal boenderådgivning

Boenderådgivning är ett viktigt stöd för seniorer som söker bostad och råd i sitt bostadssökande.

Finansiering/Erfarenhet från andra kommuner

Seniorers livsvillkor behöver synliggöras och en bättre planering leder till bättre välbefinnande för den äldre och minskade kostnader för kommunens äldreomsorg. Det är viktigt att erfarenhet från andra kommuner tas tillvara och att man fångar

forts på nästa sida

upp innovativa idéer och olika modeller hur seniorbostäder kan utformas.

Sammanfattningsvis anser pensionärsrepresentanterna/organisationerna i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) att:

- Framtagandet av ett kommunalt bostadsförsörjningsprogram är nödvändigt och positivt.
- Huvudansvaret för en god bostadsförsörjning präglas av en helhetssyn och tydlig styrning inom kommunen, inkluderande tydliga roller för främst kommunstyrelsen, nämnder och JHAB.
- Ägardirektiven för JHAB skärps ifråga om trygghetsbostäder/mellanboende för äldre
- JHAB får ett huvudansvar för byggande av tillräckligt med trygghetsbostäder/mellanboende för äldre.

- Tillgänglighetsperspektivet ges tydligare inriktning och mål.
- Samrådsprocessen med KPR måste börja fungera direkt med ett riktigt innehåll i viktiga frågor för de äldre bl.a bostäder. KPR bör ingå i referensgrupp inför genomförandet/genomförandeplan och samverka mellan förvaltningar. En projektledare behövs.
- Behovet och det aktuella bostadsläget måste klarläggas.

PRO SPF RPG Varttuneet

Börje Halin



Du vet väl om att du genom Järfälla kommun kan få hjälp med teknik (dator/mobil) och likaså vissa praktiska saker i hemmet.

Digital hemguide

Digital hemguide finns för dig som är 75 år eller äldre. Tjänsten är kostnadsfri. Boka ett personligt besök eller tid för rådgivning via telefon eller videosamtal.

- Ring 08-580 285 00
- E-post: kontakt@jarfalla.se

Se kommunens hemsida för mera information:

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



Oscar Berander

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.

Boka Fixartjänsten via Servicecenter Du får återkoppling inom 3-4 arbetsdagar.
Telefon: 08-580 285 00.

Mera information finns på kommunens hemsida:

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

Folkets Hus - Ronnie Gardiner

Vi som njöt av föreställningarna i Folkets Hus den 16 mars med Ronnie Gardiners trio, fick uppleva äkta spelglädje och utmärkt publikkontakt. Ronnie som hanterade trummorna och skötte en del av presentationen är vid 92 års ålder still going strong och han omgav sig med utmärkta musiker som både spelade bas och keyboard samt



stod för den mesta sånginsatsen. Eftersom jag jobbade som funktionär kom jag i kontakt med Ronnie mer privat och han gav ett intryck av att, trots hans stora musikframgångar, vara en ödmjuk person.

Janne O

Foto: Ewa A

Tematräffen om demens

Till vår tematräff den 7 februari hade vi bjudit in Liselotte Björk, ordförande i Demensförbundet. En otroligt fin berättelse om demens. Hon inledde med att beskriva de vanligaste typerna av demenssjukdomarna och diffusa tecken på en begynnande demens. Det är inte lätt att veta vad som är vanliga åldersförändringar och vad som kan vara tecken på en början till en demenssjukdom.

Liselotte berättade med stor inlevelse om många av sina möten med dementa och deras anhöriga och de erfarenheter hon fått. Det handlar om att bygga broar mellan människor, sa Liselotte. Hon har verkligen bidragit till att öka vår förståelse om demens och vikten av att vara medmänniska.

Hasse Granqvist

Mera info finns på Demensförbundets hemsida:
<https://www.demensforbundet.se/>



Foto: Erik Ploetz

Medlemsmötet 7 april

Naprapaten Jessica Lindgren höll en intressant presentation om naprapatens/ massörens arbete och utbildning, om vad som var skillnaden i utbildningen och hur man tar hand om patienten. De har också utvecklat sin mottagning med två

nya behandlingar såsom "Gång- & balansanalys" och "Kroppsbesiktning".

Gruppen Samspel stod för underhållning och allsång.

Eva H



Foto: Erik Ploetz

Styrelsens sida

Ordförande/medlamsansvarig

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
bohal@telia.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 Böhhrens/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
kjellindstrom33@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 skraddarsydda för dig, innehåller mer och har ett lägre pris än om du skulle skaffa dem på egen hand.

Hemförsäkring för medlemmar

Du erbjuds att köpa den fördelaktiga Hemförsäkring Mellan. I den ingår Allrisk för de dagar du har otur och en längre reseförsäkring.

Diagnos 60+ komma igen efter sjukdom

Sjukdomsförsäkringen Diagnos 60+ ger dig ett skattefritt belopp om du får en allvarlig sjukdom som försäkringen täcker.

Olycksfall 60+ om du har otur

Olycksfall 60+ ingår kostnadsfritt under tre månader när du blir ny medlem, sedan kan du välja att tacka nej till den. Du kan även medförsäkra din partner.

Barnförsäkringen Medlemsbarn

Medlemsbarn för barn och barnbarn som inte har fyllt 18 år.

För att läsa mer eller teckna någon av försäkringarna går du in 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 om du har frågor, vardagar 07.30–21.00 och helger 09.00–19.00.

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

Hemsidan: ploetz.erik@yahoo.se

Reseutbud vår & sommar 2024

24 maj	Samstorps gård - en dagstur med buss. Se sid 10.	Jakobsberg
2 juni	Bodatomtens Hantverksgård i Sigtuna. I samarbete med Reumatikerföreningen Järfälla-Upplands Bro. Se sid 11.	Jakobsberg
6 augusti	Buss- och båtresa till Gdynia, Sopot, Gdansk i Polen. 4 dagar. Se sid 12.	Viksjö



OBS!

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

**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-jarfalla

www.pro.se/kallhall-staket

www.pro.se/barkarby-skalby

Följ med PRO Jakobsberg den 24 maj på en dagstur med buss till magiska **SAMSTORPS GÅRD**



Anmälan senast den 29 april till Mona Blomgren 070 376 11 26
eller monablomgren@hotmail.com

Kostnad 800 kr / person Betalas senast 10 maj Bankgiro 5035-2830

På dagsturen träffar vi alla djuren på gården. Det blir skrinda genom hagarna och vi kan hälsa på djuren på närmare håll. I Bröderna Anderssons lanthandel kan vi handla av gårdens produkter. Bussen har kylfack för den som behöver förvara kött och övriga färskvaror under hemresan

Preliminärt Program för dagen

- kl 11.00- 13.15 Bröderna Anderssons lanthandel där vi får kaffe och smörgås.
kl 13.15- 14.30 Djursafari med massor av visenter, kronhjortar, dovhjortar, mufflonfår, vildsvin med mera, på mycket nära håll.
kl 14.30 Lunchbuffé på Samstorps Gård med lax, rökt kött, potatis, sallad och bröd.

TIDER FÖR AVRESA:

- 09.05 Barkarby bussterminal hpl H
09.15 Viksjö/Plogvägen hpl buss 553
09.25 Jakobsbers bussterm.vid Sub Way
09.35 Fabelvägen/Kallhäll, hpl buss 542
09.40 Kärnmakaren

Hemkomst ca 18.00

Ni kommer väl?



Klart dom kommer!



En upplevelse du sent kommer att glömma!

R21

Senaste anmälningsdag 29 april

REUMATIKERFÖRENINGEN I JÄRFÄLLA-UPPLANDS BRO

ARRANGERAR EN DAGSTUR MED BUSS TILL BODATOMTENS HANTVERKSGÅRD I SIGTUNA DEN 2 JUNI

Medlemmar i PRO är välkomna att följa med i mån av plats



Resefakta:

Kostnad: 725 kronor/person.
Här ingår kaffe med hembakat,
guidning, lunch och bussresa t.o.r
Minst 25 deltagare för att resan
ska bli av.

Avgångstider:

Jakobsbergs bussterm. Sub Way 10.00
Kärnmakaren i Kallhäll 10.15
Kungsängens stn ca 10.45



Anmälan senast d 20 maj till Mona Blomgren tel: 070 376 11 26
eller epost: monablomgren@hotmail.com
Betaling senast d 25 maj på Pg 724191-2



På Bodatomtens hantverksgård visar
och berättar Göte och Margita Ryd
om det fantastiska miniskansen de
byggt upp. Där finns mycket att be-
skåda förutom en smedja, parhus,
långhus, bryggghys, 50-talsmack,
lanthandel, himmelskeppet, hydran
och mycket mer!

DET BLIR EN MINNESVÄRD DAG!



Ru

Senaste anmälningsdag 20 maj

Fyradagars buss- & båtresa till Gdynia, Sopot, Gdansk

Närheten till Sverige, möjligheterna att uppleva gemensam historia, nöjen och förstås låga priser, lockar allt fler svenskar att besöka vårt grannland i söder, Polen. Trestadsområdet vid Östersjökusten med städerna Gdynia, Sopot och Gdansk tillhör Polens vackraste och mest intressanta områden. De tre städerna ligger mycket nära varandra och har under årens lopp växt samman till en enhet.



Dag 1. Buss Järfälla – Karlskrona – färja till Gdynia

Vi åker till Blekinge och Karlskrona, där Stena Lines färja avgår på kvällen mot Gdynia.

Dag 2. Gdynia – Gdansk

Färjan lägger till tidigt på morgonen i Gdynia. Vi åker längs kusten bara några mil till Gdansk där vi lämnar in bagaget på Hotel Qubus som ligger mitt inne i centrala Gdansk. Dagen tillbringas i Gdansk med rundtur och lokal guide.

Dag 3. Frukost på hotellet och en liten stunds egen tid i Gdansk. Bussen tar oss sen längs kusten till Sopot, staden som byggdes för bad, hälsa och rekreation under 1800-talet.

Dag 4. Karlskrona - hemorten.

Pris:

6150 kr i dubbelrum och dubbelhytt insides,

6240 kr om man önskar utsideshytt.

7160 kr i enkelrum och enkelhytt insides,

7460 kr om man önskar utsideshytt.

Datum: 6-9 augusti 2024

I grundpriset ingår

Bussresa enligt program, 2 nätter ombord på Stena Lines fartyg till Gdansk i insides hytt, 1 natt på Hotel Qubus i centrala Gdansk, 3 frukostar och 3 middagar, lunch dag 1 och 4, lokalguide i Gdansk, reseledare från Björcks resor under hela resan.

Anmälan till: viksjo.stockholm@pro.se eller Lena Lindgren 070-466 84 55.

Senaste anmälnings- och betalningsdag:
31 maj 2024

Betalning efter bekräftad plats på resan:
PRO Viksjö, plusgiro: 61 41 69-1

Vi måste bli minst 30 fullt betalande resenärer för att resan ska kunna genomföras.

Reservation för eventuella valuta-förändringar. Medtag pass alt. andra ID-handlingar.

Senaste anmälningsdag 31 maj

Aktiviteter i Viksjö

Följ med på två södervandringar i sommar

Onsdag 26 juni tar vi 10.13-tåget från Jakobsberg till Södra station; första vagnen!

Vi tar en promenad i den historiskt intressanta Tantolunden på ett snirklande system av gångar och promenadvägar. Här får vi njuta av blomsterprakten i de pittoreska koloniträdgårdarna, de äldsta från 1920-talet. Här fanns också en friluftsteater som startade 1919 och fortsatte fram till 1961. Med fantasins hjälp och sköna skor får vi en härlig vandring bland lummig grönska. Vi avslutar på nostalgifiket Giffy på Hornsgatan, där man kan få sig (bland annat) rediga smörgåsar med stekt ägg och falukorv, om man så vill!

Promenaden kostar inget men resa och fika betalar var och en själv! Ingen föranmälan. Vi ses på Jakobsbergs station.

Välkommen!

Onsdag 14 augusti tar vi också 10.13-tåget till Södermalm. Planeringen är inte klar för denna promenad. Det får bli en överraskning!

Ing-Marie

Boule

Vi återgår till banorna på Stråvägen/Axvägen.

Bord och bänkar finns för medhavd fika.

Ingen avgift eller anmälan.

Torsdagar kl 13.00 när vädret tillåter.



Gåfotboll

IFK Viksjö bjuder in till motionsfotboll i ett lugnare tempo för dig 55+.

Träningsstider:

Tisdag och torsdag 10-11

Mail: kansli@ifkviksjo.se



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, insläpp 13.30

I samarbete med



Kaffe med dopp 30 kr om inget annat anges

5 maj kl 14.00

NYTTA

Viksjo Foto ger några tips om fotografering och berättar om överföring av gamla bilder och filmer till USB.

NÖJE

Octavia - Sånggruppen från Bålsta

Den populära gruppen som underhöll oss före jul kommer åter. Åtta damer som sjunger fyrstämigt och med välkända sånger från 1930-talet fram till idag.



8 september kl 14.00

NYTTA

Info från styrelsen

NÖJE

Pojken och Giraffen

Pojken & Giraffen är ett band från nordvästra Stockholm och består av Anna (sång), Jaakko (cajon), Magnus (gitarr och sång). De spelar och sjunger svenska och engelska hits i olika genrer såsom rock, country, pop, punk m m, från 60-talet till idag.



6 oktober kl 14.00

NYTTA

Erik Ploetz gör ett nytt försök att presentera hemsidan.

NÖJE

New Generation

New Generation har under 50 år bjudit sin publik på det bästa av 60-talet och tidig 70-talsmusik. De populäraste hitlåtarna framförs med personlig solosång, härlig stämsång och klingande gitarrer. Här blir det tema Sven-Ingvars och lite till.



Sommarens kaffeträffar på Viksjöallen

En gång i månaden vid IFK Viksjös klubbhus mellan kl. 14-16, med underhållning.

12 juni - HappyTunes,
Bert Öhlund



17 juli - Samspel



7 augusti - Familjebandet



PUB

Vi återkommer till hösten
med nya datum och nytt
upplägg



BINGO

i Marmorsalen

26 april, 24 maj, 30 augusti,
27 september

Spelstart kl 14.00

30 kr för kaffe med dopp

Spelbricka 20 kr

Vi behöver bli flera som spelar.

Kom till en trevlig
fredagseftermiddag!



Tematräffar

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

Intressanta och varierande ämnen gäller! För 30 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.

11 september

Återvinning - Lisa Ängqvist, Järfälla kommun, informerar.

"Vad händer med avfallet och förpackningarna som samlas in i Järfälla
- från soptunna till Sörab och vidare."



9 oktober

Route 66

Ralf Lind berättar om sin önskan och dröm sedan länge att åka Route 66.



Bokrecension

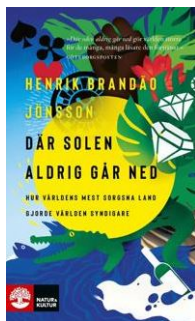
Där solen aldrig går ned

av: Henrik Brandão Jönsson

Hur världens mest sorgsna land har gjort världen syndigare.

I litteraturcirkeln har vi läst Henrik Brandão Jönssons bok "Där solen aldrig går ned". Boken är inte bara ett underhållande resereportage utan handlar om sju historie- och geografielektioner som får världen att hänga ihop på ett annat sätt. Vi var tvungna att ta fram geografiboken och följa resan på kartan och få en massa wow-upplevelser.

Med avstamp i de sju dödssynderna beger han sig ut på en jordenrundresa för att skildra den osannolika historien om hur ett av Europas fattigaste länder en gång i tiden var världens mäktigaste nation.



Genom upptäcktsresor spred Portugal sin kultur och sitt språk över världen. Idag är portugisiskan världens sjätte största språk och talas av en kvarts miljard människor på fyra av jordens sex kontinenter.

I sju kapitel berättar han om arvet efter det globala imperiet. Han besöker de forna portugisiska kolonierna och upptäcker att de blivit sina grannländers syndiga motpoler:

I Goa har droger och frosseri fått fäste, i spelhålan Macao har pengar och girighet tagit över, i Brasilien breder lättjan ut sig. Alltmedan Portugal känner avund inför allt hon skapat utomlands, men inte fått till på hemmaplan.

En mycket läsvärd bok tycker vi i cirkeln.

Eva Hedengran

Kanske passar det med en värmande gryta till Valborg? Därtill en rabarberkaka nu när årets första, späda rabarber tittar upp!



Köttfärs- och böngryta (2 pers)

200 g köttfärs
1 hackad lök
1 riven morot
1 burk vita bönor i tomatsås
1/2 dl grädde
1 klyfta vitlök
Salt o peppar
Matfett till stekning

1. Stek köttfärs, lök och morot, lägg över i en gryta.
2. Blanda i de vita bönorna och grädden.
3. Pressa i vitlöksklyftan, rör om och låt koka 10 min.
4. Servera grytan med rostat bröd eller pasta och en grönsallad.

Salladen kan bestå av isbergssallad, ärtor, gurka och grön paprika.

Sonja Åström

Smaklig måltid

Enkel rabarberkaka

125 g smör
1½ dl strösocker
1 ägg
1½ dl vetemjöl
2 dl rabarber (skurna i bitar)
2 msk pärlsocker



1. Sätt ugnen på 225 grader. Smörj en form, ca 25 cm i diameter.
2. Smält smöret i en kastrull. Dra av från värmen och rör ner sockret.
3. Tillsätt ägg och vetemjöl och rör till en jämn smet.
4. Håll smeten i formen, fördela den skurna rabarbern över hela ytan och strö över pärlsocker.
5. Grädda mitt i ugnen i ca 15-20 minuter tills kakan fått fin färg.

Servera med vaniljsås eller vaniljglass.

Ann-Britt H

Vi knackar på hos ...

Erik Ploetz, föreningens webb-redaktör och det är Erik som skriver och är ansvarig för vår fina hemsida.

”Vad har du gjort i livet?” undrar jag nyfiket, när vi en gråmulen marsdag träffas på konditori Vivels för en pratstund.

”Jag är född i Bromma och växte upp på Bällsta gård i den jordbruksbygd det var då” berättar Erik. ”Min pappa hade som 17-åring kommit till Sverige från Sydtyskland. Han arbetade i lantbruket på gården, träffade mamma och så kom jag 1939 och min syster Birgit 10 år senare”

”Jag gifte mig 1962 och vi fick tre barn. Det visade sig tragiskt nog att min hustru bar på en ärftlig neurologisk sjukdom, som våra två yngsta barn också drabbades av. Jag har varit änkeman länge och barnen fick jag ha kvar tills de gick bort i 40-årsåldern för några år sedan. Men min äldsta dotter och hennes barn är friska och är till stor glädje”. Erik lyser upp, när han berättar om sina nu vuxna barnbarn.

”Jag startade företag och har arbetat med maskiner för industrin och byggbranschen” fortsätter Erik. ”Jag gjorde bl.a. bruksanvisningar och maskinskisser och innehade en järnhandel i Solna, där jag också bedrev maskinuthyrning och service. Företaget heter numera ”EKIS” och finns kvar på Råsundavägen.

I 30-årsåldern började jag och min fru jobba extra som croupierer på olika restauranger i Stockholm, ett roligt arbete på kvällar och helger och det höll jag på med ett antal år. Det var intressant och jag fick träffa så många spännande människor”. Erik ler åt minnet.

”Jag har bott på många platser” förklarar Erik. ”Bland annat i Ösmo och Karlskoga. Till Viksjö kom jag 1976, närmare bestämt till Gränsvägen och flyttade 2010 till Stråvägen, nära och bra till centrum”

”I drygt 10 år ägnade jag mig åt arbetet inom Civilförsvaret. Ett mycket intressant och viktigt värv” förklarar Erik entusiastiskt. ”Kartläggande av skyddsrum i Järfälla stod på agendan.”



”När gick du med i PRO?” undrar jag. Erik funderar. ”Det måste ha varit 2004 och under åren har jag haft en del uppdrag.” En del!! Jag blir imponerad när jag får höra hur engagerad Erik har varit och fortfarande är i vår förening. Han har i flera styrelser varit ”vanlig” ledamot, vice ordförande, sekreterare, kassör, studieorganisateur, representant i KPR (kommunens pensionärsråd), och redaktör för vår allra första tidning som Erik startade: ”Föreningsaktuellt”. Ingen slår det rekordet!

I dag basar Erik för vår eminenta och uppskattade hemsida och är adjungerad till styrelsen. Det gläder oss!

Nu är kaffet urdruckat och av bullen bara smulor och tänk: Solen tittar fram och den liksom jag vill tacka veteranen Erik för allt arbete i vår förening. Jag vill kalla Erik Nestor. Det är ett bra ord. Det skriver jag!

Ing-Marie Eriksson

Nytt om PRO:s hemsida

Nu är det snart dags för en uppgradering av vår hemsida samt (vilket är nytt) att få en PRO-applikation till mobiltelefonen. Till hösten är det tänkt att lanseras och vi får ett nytt utseende på sidorna och ett enklare handhavande för oss redaktörer i alla över 1200 föreningar i Sverige.

www.pro.se/viksjo-jarfalla
Redaktör E. Ploetz.

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!



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

 **RABATTCHECK**
SYNUNDERSÖKNING
50% Viksjö Optik
Ordinarie pris 390:-

Tillägg för Ögonhälsoundersökning 300:-

Vi säljer glas
och behandlingar av
högsta kvalitet från
HOYA

 **Viksjö Optik**

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

Service, kvalitet och
omtanke från din
lokala optiker

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

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



Metropolitan - Opera på bio (lördag)

11/5 kl 19.00 **Madam Butterfly** - 3 tim 15 min
Puccinis klassiska opera. Berättelsen om den olyckliga kärleken som plågar den unga japanskan är en av världens mest kända tragiska operor.

Kommer i höst

5/10 Hasse Sporre Swing Quartet

VBV (ViksjöBibliotekets Vänner)

24 april kl 19.00

Beata Hansson berättar om sin nya bok "Drömmen om Tom Walter" som handlar om romansbedrägerier, skam och längtan efter kärlek.



Järfälla symfoniorkester - Järfälla kulturscen



Hemsida: www.jarfallasympfoni.org

Gershwin and The American Songbook

19 maj kl 18.00

Solister: Bengt-Åke Lundin piano, Leif Olsen sång,
Anki Modin Strömgren

Dirigent: Ann-Kathrin Wigren

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.



BAS Konsthall

7 maj kl 15.00 "Min börda"

Här ovan ser ni två figurer som är med i Niki Lindroth von Bahrs prisbelönta film "Min Börda" som vunnit över 85 priser på filmfestivaler runt om över hela världen!

Bas konsthall bjuder nu in till ännu en specialvisning av utställningen, filmvisning samt att vi bjuder på kaffe med dopp som öppnar för samtal om livet och konst.

Meddela om du kommer med, till Eva Hedengran,
070-493 32 03 alt. e-post: viksjo.stockholm@pro.se



Foto: Erik Ploetz

Styrelsen 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