



Sedan 1980

Gemenskap/Defaktighet
Inspiration/Utveckling
Engagemang/Medskapande

På gång i Viksjö

FEBRUARI

- 11 Medlemsmöte
- 23 Bingo
- 25 PUB

MARS

- 6 Tematräff
- 10 Årsmöte
- 16 Ronnie Gardiner FH
- 22 Bingo

APRIL

- 7 Medlemsmöte
- 17 Tematräff
- 21 PUB
- 26 Bingo

MAJ

- 5 Medlemsmöte
- 24 Bingo
- 30 Bokcafé

Bilaga i tidningen:
Kallelse till årsmötet

VI I PRO VIKSJÖ

Information
till PRO Viksjös
medlemmar
Nr 1 - 2024



En vintersaga



Viksjö i december 2023

Foto: AH

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

Foto: Pixabay



Välkommen tillbaka till ett nytt år - 2024, i skrivande stund i full vinterskrud och med åtskilliga minusgrader. Det var länge sen vi hade en sådan lång vinter och den verkar inte vilja ta slut än.

I vilket fall så är vi i gång och ett första medlemsmöte har vi haft. Det var väldigt trevligt med en alldeles nystartad sånggrupp - Three Generations - som denna gång sjöng Lasse Berghagens sånger. Information av respektive cirkelledare om kommande cirklar, teman etc. blev det också.

Vad har vi att se fram emot?

Medlemsmöten förstås med Nytt och Nöje. Vi återgår till att ha "Nytta" på våra medlemsmöten förutom underhållning.

"Nytta" vad betyder det? Det kan t ex vara att någon av våra sponsorer kommer och berättar om sin verksamhet. Det kan också vara något annat aktuellt ämne.

Tematräffarna i IFK Viksjös klubbhus på Viksjövallen ej heller att förglömma.

En utflykt till Armémuseet kommer i mars och en resa till Arbetets Museum i Norrköping i april.

Puben blir som vanligt på fritidsgården Träffen den 25 februari, utan vin men med musik som lockar till dans och något gott att äta.

Det är snart dags för årsmöte och vi behöver få in motioner om ni har något ni vill framföra.

Ni får också gärna komma med idéer om aktiviteter, intressanta ämnen att ha på våra temamöten och varför inte en insändare till tidningen!

Glöm inte dubbar och reflexer och ta det lugnt ute så hoppas jag vi ses någonstans i vår verksamhet. Välkomna!!

Eva H



Psst ...!



- Medlemsmöte 11 februari

På Träffen, se sid 14.

- Sjöhistoriska museet 14 feb

Vi träffas på Jakobsbergs station, tåg kl 10.13. Se sid 12.

- PUB 25 februari

På Träffen kl 17.00-20.00, se sid 15.

- Tema 6 mars

Då handlar det om släktforskning. Se sid 15.

- Årsmötet 10 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 ✂

Stort TACK till alla våra företag som sponsrar oss i PRO Viksjo 2024!

- Våra nya sponsorer
- Våra gamla "trogna" sponsorer
- Våra företag som ger rabatt vid inköp mot uppvisande av PRO medlemskort (utan annons i tidningen):

Viksjo Kemtvätt

& Skrädderi 20% om du uppvisar medlemskortet 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
H Ä R V Ä R D S S A L O N G

Ålderspensionärsrabatt vardagar
kl. 9-14

Välkomna!

**PROVA PÅ -
ERBJUDANDE**

active care
of STHLM

NAPRAPATI OCH MASSAGE

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

NAPRAPATI

En effektiv behandlingsform när du har ont! Vi behandlar allt från akut och kronisk värk till yrsel och huvudvärk.

MASSAGE

När du vill slappna av och må bra. Mer fokus på att få igång cirkulation än att behandla ett specifikt område/smärta.

PRISER PRO

Naprapati: 590 kronor (ord 690 kr)

Massage 40 min: 590 kronor (ord 850 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

Statens servicecenter invigt i Postgången

Den 16 januari invigdes Statens servicecenter i Postgången, Jakobsbergs centrum.

På Statens servicecenter kan medborgarna få stöd och vägledning i ärenden som gäller Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Pensionsmyndigheten och Skatteverket. Idag invigdes Storstockholms trettonde sådant kontor i Postgången, Riddarplatsen 3, precis vid uppgången från järnvägstunneln. I lokalen fanns tidigare ungdomsgården Valvet. Lokalen har sedan byggs om för det nya ändamålet.

Drop-in för alla medborgare

Till en början har centret två handläggare. Öppettiderna är 10.00-16.00 med lunchstängt 12.30-13.30. Man gissar på att kunna hjälpa ca 70 besökare per dag. Ingen tidsbokning behövs, utan det är bara att komma dit.

Hjälper till med digitala tjänster

På Statens servicecenter kan du till exempel få hjälp att använda e-tjänster, fylla i blanketter och ansökningar samt få information om dina pågående ärenden. En viktig del av uppdraget är alltså att hjälpa människor använda myndigheternas digitala tjänster.

Börje Halin

Prisundersökningen 2023 – priserna fortsätter stiga

Maten i PRO:s prisundersökning har blivit 27 procent dyrare på två år. Framöver väntas de ligga kvar på samma nivåer eller öka. Prisökningarna slår hårt mot de pensionärer som har lägst inkomster.

PRO:s årliga prisundersökning är Sveriges största prisjämförelse som genomförs av konsumenterna själva. Den första undersökningen gjordes redan 1991. I år har närmare tusen PRO-medlemmar besökt över 700 butiker i nästan hela landet.

PRO:s matkasse är i år utökad och består av 46 varor med utvalda varumärken. Tillsammans bildar de en matkasse som kan jämföras mellan de 622 butiker som ingår i undersökningen.

Resultat: matpriserna fortsätter stiga

PRO:s prisundersökning 2023 visar att matpriserna fortsatt att stiga. Genomsnittspriset

Möte med Polisens seniorråd den 15 januari



Från PRO Viksjö deltog Eva Hedengran och Börje Halin och från Polisen Magnus Nilsson.

Magnus Nilsson inledde mötet med att ge en bild av hur brottsligheten ser ut inom polisområdet Järfälla/Upplands Bro.

Rådet har focus på bedrägerierna mot äldre som fortsätter att vara höga.

Från Polisen arbetar man hårt på information hur man skyddar sig mot bedragarna.

Pensionärsorganisationerna informerade att man regelbundet informerar sina medlemmar om hur bedragarna går till väga när de kontaktar sina offer.

Kommunpoliserna kommer gärna ut på möten och informerar om hur man som äldre ska agera vid försök att lura folk.

Vi återkommer med mer information när vi får mer omfattande statistik.

Börje Halin

för PRO:s matkasse med 46 olika varor var 1495,66 kr baserat på alla varors genomsnittspris. De varor som var med i undersökningen för två år sedan har blivit hela 27 procent dyrare.

Stora geografiska skillnader

Vi ser också fortsatt stora skillnader i pris beroende på var maten köps. Den billigaste matkassen kostade cirka 1280 kronor – den dyraste nästan 1706 kronor. En prisskillnad på hela 33 procent. När det gäller geografiska skillnader var genomsnittspriset lägst i Södra Älvsborg med 1445 kronor, och högst i Västerbotten med 1554 kronor.

Hos ICA Kvantum Viksjö kostar matkassen 1485,27 kr.

Vill du veta mer om matpriserna så kan du gå in på <https://pro.se>

Börje Halin

Julgröten 3 december

Årets julgröt, där cirka 80 medlemmar kom, blev en mycket lyckad tillställning.

Våra kaffeflickor hjälptes åt med gröt och smörgåsar och med dukning. Herrarna letade bord och stolar i skrymslen och vrår, då vi var många. Det tackar vi för!!

Underhållningen/showen med Octavia, som var en ny grupp hos oss, var JÄTTEBRA!!! Alla tyckte detsamma. Den gruppen vill vi ha igen!

Kerstin T



Foto: L A Nielsen

Medlemsmötet 14 januari



Årets första medlemsmöte på Träffen. Ett 50-tal medlemmar hade trotsat vinterns snö och is för en fikastund med information och underhållning.

Det var tema Lasse Berghagen och många av hans fina visor framfördes av välsjungande Three Generations (tre generationer Carnesteds).

Foto: L A Nielsen

Ing-Marie berättade om Sigrid Hjertén

Jag hade förmånen att kunna vara med på tematräffen den 24 januari när Ing-Marie Eriksson berättade om konstnären Sigrid Hjertén. Jag säger förmån för det är som vanligt en upplevelse att få höra Ing-Marie. Så medryckande, påläst och levande, vad mer kan krävas av en föreläsare!

Jag tänker inte försöka återge Ing-Maries berättelse om Sigrids liv, den innehåller så mycket att jag förmodligen skulle göra den orättvisa.

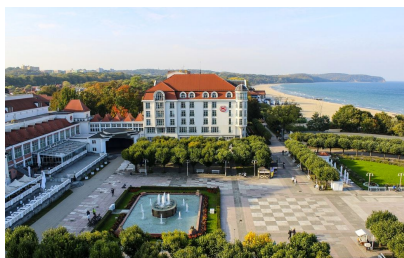
Sigrid Hjertén föddes i Sundsvall 1885. Hon var gift med konstnären Isac Grünewald.

Tillsammans introducerade de ett nytt sätt att måla där de använde färg och form på ett fritt sätt.

Du som inte var med på tematräffen - nu har du tur!! Redan onsdagen den 21 februari kl.19 kommer Ing-Marie till Viksjö bibliotek och berättar om Sigrid Hjerténs minst sagt händelserika liv. Träffen anordnas av ViksjöBibliotekets Vänner. Missa den inte!

Hasse Granqvist

Kommande resa till Gdynia, Sopot och Gdansk den 6 augusti - 4 dagar



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. 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

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.

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

Reservation för eventuella valutaförändringar.
Medtag pass alt. andra ID-handlingar.

Anmälan till: viksjo.stockholm@pro.se eller
Lena Lindgren 070-466 84 55 **senast 31 maj**

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.

Mer information vid bokning.

Styrelsens sida

Ordförande/medlamsansvarig

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

Vice ordförande

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

Sekreterare

Ing-Marie Eriksson 070-576 78 46
ingmarie.eriksson49@gmail.com

Kassör

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

Studieorganisatör

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

Ledamöter

Marie Falk 070-765 79 69
falkmarie95@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
Ingela Brandt/trainee 070-776 32 34
ingela.k.brandt@gmail.com

ADJUNGERADE

Börje Halin/KPR 070-582 45 67
bohal@telia.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
Tomas Tisell/ersättare
Leif Arne Nielsen/ersättare
Annette Mattsson/trainee

Valberedningen

Sonja Åström/sammankallande 070-603 26 08
sonja.k.astrom@gmail.com
Vakant
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

27 mars	Armémuseum - se sid 10	Barkarby-Skälby
10 april	Dagsresa till Norrköping och Arbetets museum, som är ett annorlunda museum – en mötesplats som ger intryck för alla sinnen. Museet är beläget mitt i ett av Europas mest intressanta industrilandskap, vid Motala Ström i centrala Norrköping. Se sid 10.	Viksjö
24 maj	Samstorps gård - en dagstur med buss. Se sid 11.	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 7.	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

Resa till Armémuseum på Riddargatan i Stockholm

PRO Barkarby-Skälby reser till Armémuseum i Stockholm onsdagen den 27 mars.

Vår spännande visning, som tar ungefär 45 minuter, startar kl. 11.15. Därefter äter vi lunch på trendiga Restaurang Artilleriet.

För mer information: www.armemuseum.se

Efter lunchen hinner de som vill besöka nyrenoverade Östermalmshallen, Hedvig Eleonora kyrka, Svenskt Tenn eller bara känna av lite stadskänsla.

Pris: 530 kr

Ingår: Busstransport, inträde och guddad tur på Armémuseum samt lunch på Restaurang Artilleriet.

Buss hämtar:

Från Barkarby	10.00
Viksjo Centrum	10.10
Jakobsberg	10.20
Lädersättravägen/ Fabelvägen	10.35,
Kärnmakaren	10.40



Åter hem kl. 15.00

Boka resan senast den 7 mars.

Anmälan till Siv Thisell, telefon 0708 871212
alt. siv.thisell@gmail.com

Betalas till Plusgiro: 440 64 03-8 senast
den 7 mars 2024

Dagstur onsdagen den 10 april till Arbetets museum i Norrköping - ett annorlunda museum

Museet är beläget mitt i ett av Europas mest intressanta industrilandskap, vid Motala Ström i centrala Norrköping. I Arbetets museum samlar de inte på föremål, utan på människors minnen och berättelser från arbetsliv och vardag.

Vid ankomst möts vi av en guide och får en introduktion om museets verksamhet och utställningar i ca 15 minuter och går sedan runt på egen hand. Kl 13.00 står buffén uppdukad i Restaurang VY på våning 6, och här bjuds vi inte bara på god mat utan också stans bästa utsikt!

Pris: 730 kr

Ingår: Bussresa, busskaffe på f-m, museibesök med introduktion av guide samt lunchbuffé med sallad, måltidsdryck och kaffe.

Anmälan till PRO Viksjö Eva Hedengran,
070-493 32 03

Senaste anmälnings- och betalningsdag:
12 mars 2024

Vi måste bli minst 30 deltagare!

Efter lunch finns fortsatta möjligheter att utforska museet och dess utställningar en liten stund till, eller varför inte ta en titt in i Museibutiken.



Buss hämtar:

Kallhäll/Kärnmakaren	07:20
Kallhällsleden/Fabelvägen	
542:ans hpl	07:25
Jakobsbergs station	07:35
Viksjo, Plogvägen	07:45
Barkarby station	08:00

Avresa från Norrköping 15:00

Kaffepaus på hemvägen (du betalar själv!)

Åter Barkarby station ca 19:00

Betalning efter bekräftad plats på resan:

PRO Viksjö, plusgiro: 61 41 69-1 eller

Swish: 123 343 56 41

Ange: Arbetets museum

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



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



TIDER FÖR AVRESA:

09.05 Barkarby bussterminal hpl H
09.15 Viksjö/Plogvägen hpl buss 553
09.25 Jakobsbers bussterm. Sub Way
09.35 Fabelvägen/Kallhäll, hpl buss 542
09.40 Kärmakaren
Hemkomst ca 18.00

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

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.



En upplevelse du sent kommer att glömma!



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
Kärmakaren 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
Betalning 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 beskåda förutom en smedja, parhus, långhus, bryggghys, 50-talsmack, lanthandel, himmelskeppet, hydran och mycket mer!

DET BLIR EN MYCKET MINNESVÄRD DAG!



Vårens aktiviteter i Viksjö

Anmälan görs till respektive ledare.

Viktigt att du ringer ledarna/kontaktpersonen för startdatum, där det ej anges.

För övriga frågor kontakta studieorganisatör Ewa Aglind, tel 072-328 22 73.

Utflykter – upplevelser

Vi träffas på Jakosbergs station för att åka med tåg som passar till museets öppettider och sätter oss i mittvagnen.

Sjöhistoriska

Onsdagen den 14 februari. Tåget går 10.13 till City sedan buss 69 till museet.

Utställningen heter "Planet or plastic?" och den bygger på National Geographics fleråriga initiativ som syftar till att minska mängden engångsplast som hamnar i haven.

Inträde 80 kr.



Moderna museet

Onsdagen den 13 mars. Tåget går 10.13 till City sedan buss 65 från Klarabergsviadukten till museet, alt T-banan från Sundbyberg till Kungsträdgården och därifrån promenad till museet.

Se klassikerna och upptäck nya konstnärskap i utställningen "Rosa segel - Svenska modernismen i Moderna Museets samlingar". Här samlas bildvärldar och konstnärliga uttryck som fanns sida vid sida under det tidiga 1900-talets samhällförändringar.

Inträde 120 kr.



Valdemarsudde

Onsdagen den 10 april. Tåget går 10.28 till Odenplan sedan buss 67 till Valdemarsudde.

Marie Krøyer (1867-1940) har ett omfattande konstnärskap som få känner till. I vår blir det en stor utställning som visar bredden i hennes arbete med konst, design och inredning.

Inträde 150 kr.



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

Studiecirklar/Friskvård lokal Fritidsgården Träffen

Släktforskning

Måndag kl 09.30-12.00.

Start 22/1 **Fullt!**

10 ggr. Avgift 200 kr

Ledare: Christina Olsson, 08-580 137 55

Sitt och stå-gympa

Måndag kl. 09.30-10.30

Start 5/2

12 ggr Avgift 200 kr

Ledare: Anita Nerf tel. 073-567 14 46

Litteraturcirkel

Tisdag kl. 10.00-12.30.

Start 23/1

12 ggr Avgift 200 kr

Ledare: Eva Hedengran, tel. 070-493 32 03

Handarbetscafé

Onsdag kl. 10.00-12.30

Start 17/1

12 ggr Avgift 200 kr

Ledare: Mona Magnusson

Anmälan: Eva Hedengran 070-493 32 03

Lär känna ditt Viksjö

Nu är det dags igen för promenad i Viksjös historia. Vi besöker platser där nio torp stått och namngett alla våra förskolor och skolor i kommun-delen. 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 gåvännliga skor så ses vi utanför Träffen kl 10.30, fem onsdagar med start 27 mars.

5 ggr Avgift 150 kr

Anmälan till:

Sonja Åström 070-603 26 08 eller

Ingela Brandt 070-776 32 34.

forts på nästa sida

Aktiviteter, forts.

Fri dans – Rörelse

Onsdag kl. 09.30-10.30

Start 24/1

8 ggr. Avgift 200 kr

Ledare: Gunilla Jorner, tel. 580 165 04, 0739-79 62 26

Dåtid, nutid, framtid/diskussionscirkel

Torsdag kl. 10.00-12.00

Start 1/2

6 ggr Avgift 200 kr

Ledare: Eva Hedengran, tel. 070-493 32 03

Vi möter våren på Södermalm

Södermalmscirkeln startar **torsdag 11 april** kl 14.00 i rum 8 på Träffen. Sex gånger, 3 inne och 3 vandringar i Maria, Katarina och Sofia församlingar.

6 ggr Avgift: 200 kr

Välkommen! Anmälan till

Ing-Marie Eriksson 070-576 78 46

Engelska "Brush-up"

Fredag kl. 10.00-12.30

Start 16/2

7 ggr Avgift 200 kr

Ledare: Marie Falk 070-765 70 69

Styrka och Balans

Fredag kl. 09.00-10.30

Start 26/1

12 ggr Avgift 200 kr

Ledare: Ewa Aglind tel. 072-328 22 73

Boule

Vi återgår till banorna på Stråvägen/Axvägen.

Bord och bänkar finns för medhavd fika.

Ingen avgift eller anmälan.

Torsdagar kl 13.00. Start 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.sei



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, insläpp 13.30

I samarbete med



Kaffe med dopp 30 kr om inget annat anges

11 februari kl 14.00

NYTTA

HusmanHagberg informerar

NÖJE

Happy Tunes



... har över 600 låtar i sin repertoar och spelar i princip alla kända topplåtar från förr till nutid vad gäller dansband, pop/rock, bugg, rockabilly. Även pratvänlig musik och övriga musikstilar som, latino, jazz/swing, storband, country/soul och gammeldans.

10 mars kl 14.00

NYTTA

Årsmöte

Fri entré - vi bjuder på fika!

NÖJE

Musikresans Christoffer Hallgren & Micke Kressner, som underhåller oss på Friluftsdagen. Denna gång blir det mera på temat irländsk musik.



7 april kl 14.00

NYTTA

Naprapaten Jessica Lindgren kommer och informerar

NÖJE

Samspel

fr vänster Anita Fasth, Bertil Nyman, Maj-Britt Hanström, Bo Rönngren, Sven Åström och Gösta Lundqvist



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



PUB
på Träffen
Söndag kl. 17.00
25 feb - Happy Tunes
21 april
70 kr



Anmälan senast 18 februari (till 25 feb)
och senast 14 april (till 21 april) till
Anne Gångfeldt 070-635 46 34 eller
Britt-Marie Werner 070-241 89 81
Tag med dansskorna!



BINGO
i Marmorsalen
23 feb, 22 mars,
26 april, 24 maj
Spelstart kl 14.00
30 kr för kaffe med dopp
Spelbricka 20 kr

Vi behöver bli flera som spelar.
Kom till en trevlig
fredagseftermiddag!



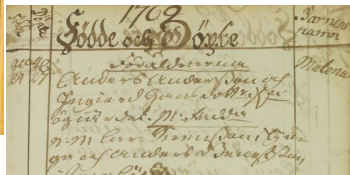
Tematräffar

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.

6 mars

Möt släktforskaren Leif Mörkfors, bl a känd från TV-programmen "Vem tror du att du är", "Det sitter i väggarna" och "Allt för Sverige". Han började släktforska 1975, bara 13 år gammal och på den vägen är det.



17 april

Artrosskola & fallrisker. Om aktiviteter, träning och smärta vid artros samt vad vi kan göra för att undvika fallolyckor. Capió Vårdcentral Viksjö informerar.

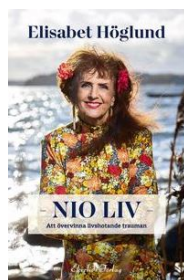


Boktips NIO LIV

Elisabet Höglund har skrivit en bok med denna titel. Hon tog sig tillbaka från en livshotande tumör i bukspottskörteln.

Elisabet är en journalist med ett förflutet som tävlingscyklist med flera SM-guld på 30 km tempo. Som jag ser det är hon en riktig tävlingsmänniska. Är det den egenskapen som gör henne till en vinnare även över cancer?

I boken berättar hon om flera personer som klarat sig från svåra händelser. Dessa har förmågan att övervinna svårigheter och bli en



starkare och mer kreativ person än före katastrofen.

För mig ger boken flera aha-upplevelser. Den ger mig lite redskap att tänka och handla utifrån olika vinklar vid svårigheter som jag haft och får längs min livsväg. Hon skriver lättläst och med korta och innehållsrika kapitel. Hon har gjort en "cykelresa" som hon med glädje delar med sig av.

Ewa Aglind

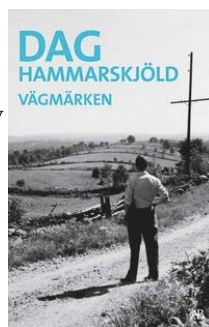
Filmtips - gå på bio!



Ett tips är HAMMARSKJÖLD - en dramathriller som baseras på Dags liv koncentrerad till hans nio sista månader i livet.

Den har spelats in i Sydafrika, New York, Trollhättan, Österlen och Norge.

Jag tycker att filmen ger mig nya infallsvinklar och Mikael Persbrandt gör en stark rolltolkning.



Dag är en karismatisk FN-ledare samt en osäker grubblare i sin ensamhet. Hans kloka ord finns att läsa i boken VÄGMÄRKEN. Läs den och gå och se filmen!

Ewa Aglind

Lax i ugn (4 pers)

6 st laxfiléer à 125 gram
5 dl crème fraîche (obs ej light!)
300 gr riven västerbottenost eller annan vällagrad ost, t ex 12 månaders herrgårdost
2 tsk Sambal Oelek

1. Smörj en ugnform, klappa fisken torr.
2. Riv osten och blanda den till en smet tillsammans med crème fraîche och Sambal Oelek
3. Lägg fisken i en eldfast form, täck över med smeten.
4. Grädda i 200 gr ca 30 min



Garnera gärna med kräftstjärtar och/eller räkor.

Servera med pressad potatis och gröna ärtor.

Birgitta Lundberg

Smaklig måltid

Jag har alltid tyckt om att cykla, man färdas dit man ska på ett enkelt sätt, behöver aldrig tanka annat än lite energi, kanske laga en eller annan punktering. Härliga turer till skogen för att plocka bär och svamp.

Men med åren har balansen blivit allt sämre och jag har insett att cykling nog är ett avslutat kapitel för min del. Jag tycker inte om att känna att jag inte har kontroll över vad jag gör, att plötsligt inte veta hur jag ska styra när någon liten unge kommer farande på fel sida av vägen. Och det händer ju titt som tätt.

Så jag har tagit mig fram med mina stavar och det är ju inte något dåligt sätt att färdas. Man kommer ju inte så långt förstås. Buss är ett utmärkt alternativ och vi har ju faktiskt bil också. Bra när man ska handla.

Så kom jag att prata om cykling med vår vän, engelsmannen Alan. Han har en trehjuling, liksom hans hustru och det gav mig en tanke att kanske skulle det vara en möjlighet. Trehjuling, det måste ju vara perfekt när man har så dålig balans som jag. Följde med Alan hem efter en solig dag, för att känna på hur det är att cykla på en trehjuling.

Det var en fin cykel Alan tog fram, röd och grann och i nyskick. Det här ska bli kul, tänkte jag.



Men så kul blev det inte utom möjligen kanske för de grannar, som tittade ut genom fönstret och såg en dam i övre medelåldern, som försökte ta sig fram på trehjulingen. För jag klarade det inte. Cykelstyret gick åt motsatt håll mot vad jag ville, även om jag efter flera försök lyckades komma fram en liten bit, så var jag plötsligt på väg upp mot trottoaren, utan att jag kunde hejda mig. Vad hände? Det blev faktiskt kortslutning i hjärnan. Den vänlige Alan försökte stötta mig på alla sätt, höll i cykeln när jag steg på, uppmanade mig att sätta mig på sadeln, att trampa och styra. Men det GICK inte.

Nu förstår jag lite bättre hur det är att vara fem år och försöka lära sig cykla. Skillnaden mellan en femåring och mig är att ett barn ger inte upp, men det gjorde jag.

Besviken traskade jag hem. Maken var förstående och förklarade det hela med att: ”Jamen du vet man har ju balansen i styret”. Och det var just det jag inte kunde få till.

Tack Alan för att jag fick försöka. Nu är det nog färdigcyklat för min del. Vad synd.

Loulou

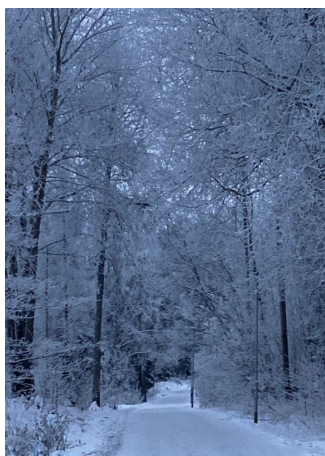
En månad i Viksjö

I mitten av december var det som att vandra i ett vykort uppför Lundbacken.



Dagarna före jul kunde vi se denna inbjudande dörr på Tennisvägen.

I början av januari kom solen och sken över trädtopparna. Och vem tog då bästa platsen om inte skatan!



Inte förrän i mitten av januari ville mina amaryllisar blomma!

Så kan det se ut under en månad i Viksjö.

Sonja Åström

Folkets Hus Kallhäll

Lördag 16 mars 2024

Föreställning 1: Kl 13.00 - ca 14.30 med paus

Föreställning 2: Kl 16.00 - ca 17.30 med paus

Ronnie Gardiner Trio



Ronnie, jazztrummisen som spelat med bland andra Dizzy Gillespie, Benny Carter, Gerry Mulligan och Dexter Gordon, föddes 1932 i USA. Han har bott många år i Sverige och är här kanske mest känd som långvarig trummis i Charlie Norman Trio. Han har också spelat i det egna Tivolibandet, Andreas Pettersson Band och Sliding Hammers.

Inträde för medlemmar oavsett föreningstillhörighet är 200 kr och för övriga 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 ABF, PRO Järfälla, SPF Seniorerna och Folkets Hus Kallhäll

Hemsidan, www.pro.se/viksjo-jarfalla

Du besöker väl föreningens hemsida? På hemsidan finns vi alltid när du behöver trevliga saker att göra. Har du dator, platta eller smartphone så får du all information som i vår föreningstidning plus att du finner nya verksamheter och ändringar som kommer till mellan tidningens utgivningar.

Reklam eller politiska budskap hittar du inte på hemsidan men vill du få med t.ex. en berättelse om en PRO-resa eller någon annan trevlig berättelse så är du välkommen med manus och gärna en bild.

Redaktör E. Ploetz.

E-post: viksjo.stockholm@pro.se

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



Jazzkonsert

16/3 Ronnie Gardiner Trio. Se sid 18.

Metropolitan - Opera på bio (lördagar)

9/3 kl. 18.00 **Ödets makt** - 4 tim 22 min
Den storslagna berättelsen om olycklig kärlek,
dödliga vendettor och familjestrider.

23/3 kl 19.00 **Romeo och Julia** - 3 tim 31 min
Charles Gounods opera i nyuppsättning, baserad på
Shakespeares klassiska pjäs.

20/4 kl 19.00 **La rondine** - 2 tim 47 min
Puccinis sällan spelade mästerverk. Den bitterljuva
kärlekshistorien om den sofistikerade franska
kurtisanen Magda och den unge mannen Ruggero som
erbjuder henne ett alternativ till hennes liv i överflöd.

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.

Järfälla symfoniorkester - Järfälla kulturscen

Mendelssohn och Schubert

16 mars kl. 15.00

Solist: Bernt Lysell, violin

Dirigent: Merete Ellegaard



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.

Hemsida: www.jarfallasymfoni.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

VBV (ViksjöBibliotekets Vänner)

21/2 Ing-Marie Eriksson (Sigrid Hjertén)

20/3 Lisa Ängquist (Vad gör vi med avfallet?)



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