

VALLENTUNA PRO

A bronze sculpture of a handstander, possibly a gymnast or acrobat, is the central focus. The figure is captured in a dynamic pose, balancing on its hands with legs raised high and feet pointed. The sculpture is mounted on a dark, rectangular stone base. The background shows a park-like setting with green grass, trees, and a building under a clear blue sky.

Januari-augusti
2025

Ordförande Anne-Louise Vintberger har ordet

Vill börja med att säga tack till alla medlemmar, styrelsen och alla ni andra som på olika sätt deltagit och gjort 2024 till ett fantastiskt år.

Det är hedersamt och roligt att vara ordförande för PRO Vallentuna särskilt när medlemsantalet ökar och när många medlemmar visar sin uppskattning för styrelsens arbete och inte minst för föreningens otroliga resegrupp.

Nu håller du i vårens nya programblad med en härlig blandning. Hoppas du hittar något som passar dig.

PRO finns med i Kommunala pensionärsrådet (KPR), som nästa år byter namn till Kommunala seniorrådet (KSR). Frågor som påverkar seniorer i Vallentuna som boenden, omsorg, sjukvård, miljön, kan

vi vara med och bevaka och påverka till förbättringar.

Nyligen togs i kommunen beslut om en eftertraktad äldreplan som vi i KSR väntat på. Det blir även en nystart för väntjänsten, som kommer att starta i liten skala som ett pilotprojekt under våren.

De närmaste åren kommer antal personer över 65 år att öka stadigt. PRO anser att det för seniorer fattas en boendeform som vi vill kalla "mellanboende". Boendefrågan är viktig och PRO kommer att lyfta den i olika forum.

Hoppas vi ses under våren och sommaren.

*Anne-Louise Vintberger,
ordförande*



Besök på Ostindia Rosteriet i Vallentuna

Onsdagen den 22 januari kl. 10 besöker vi detta anrika kafferosteri för att få veta mer om kaffe, kafferostning och arbetsprocessen för att få fram den aromatiska drycken i din kopp. Familjeföretaget startades redan i början av 1950-talet i Stockholm och registrerade varumärket Ostindia.

Rosteriet ligger sedan 1986 i Vallentuna. En ny generation har nu tagit över verksamheten och har stora ambitioner att fortsätta utveckla företaget. Så häng med så får ni i en behagligt kaffedoftande miljö veta mycket om kulturen kaffe.

Rosteriet ligger på Fredenvägen 11 i Vallentuna. Vi åker dit med egen bil. Gärna med samåkning om möjligt.
Anmälan till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via samtal eller sms senast 19 januari.



Foto Cedar Creation

Vasamuseet

Onsdagen den 12 februari tar vi oss till Vasamuseet på Djurgården i Stockholm. Vi får under en guidad tur på 1 ½ timme höra och se historien om Vasa-skeppet, hur och varför det byggdes, förlisningen bärgningen mm. Vasaskeppet är imponerande i sin storlek och man känner sig ganska liten när man står intill det i det stora museet.

Så kom med på ett historiskt intressant besök till ett av Sveriges mest populära och sevärda museer.

Den guidade turen börjar kl. 14:00. Efter guidningen kan den som vill se en 20 minuter lång film.

Vi åker med kollektivtrafiken från Vallentuna.

Priset är 360 kr.

**Anmäl er till Birgitta Westergren
073 373 28 99 via samtal eller
sms senast 19 januari.**



Foto Anneli Karlsson, Vasamuseet/SMTM

Pub med dans på Ekskogens bygdegård

Fredagen den 28 februari bjuder Kårsta PRO in till en föreningsgemensam pub-dans-träff för Kårsta, Vallentuna och Össeby PRO-föreningar.

De goda erfarenheterna från förra årets uppskattade arrangemang gör att vi från Vallentuna PRO känner att vi gärna vill komma och delta i ännu en trevlig fest i den fina och anrika bygdegården uppe i Kårsta-Ekskogen.

Under kvällen serveras något att äta och dricka. Jerres dansband spelar upp till dansen och håller tempot uppe så länge vi önskar och orkar. Så passa på och kom med till denna trevliga fest!

Anmälan och Hitta hit

**Anmäl er till Anne-Louise Vintberger
070 321 29 49 via samtal eller sms.**

Bygdegården har adressen Ekskogen-
vägen 32, Vallentuna.

Vi reser från Vallentuna och Össeby med Roslagsbanan eller bil. Du som vill ha sällskap och/eller skjuts, kontakta Anne-Louise även för detta.



Vårsalong på Liljevalchs

Tisdagen den 11 mars tar vi oss till Djurgården och beser årets upplaga av vårsalongen.



Foto: Mattias Lindbäck

Här kan vi beskåda upp emot 300 verk av olika slag skapade av konstnärer från många olika orter i Sverige. Det finns stora chanser att bli överraskad och imponerad av alla de olika verk som ställs ut i denna vårsalong.

Entrén är 130 kr. Den och eventuell fika betalar var och en på plats.

Vi åker kollektivtrafiken från Vallentuna c.a. 10:30.

Anmälan till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via samtal eller sms senast 10 mars.

PUB på Mörbyvägen 36

Fredagen den 14 mars kl. 15 inbjuder Birgitta och Lena oss till sin eminenta PUB i föreningslokalen. Här bjuds på snittar och dryck och lite underhållning i en välkomnande atmosfär med mycket utrymme för prat och skoj i gamla och nya vänners lag.

Pris 100 kr. I det ingår snittar och dryck (vin/öl, alkoholfritt).

Anmäl er till Birgitta Westergren 073 373 28 99 via samtal eller sms senast 12 mars.



Tacos på Mörbyvägen 36

Lördagen den 29 mars kl. 15:00 är ni välkomna till oss för att spisa lite tacos i goda vänners lag. Ytterligare ett trevligt tillfälle att träffa och umgås med nya och gamla vänner i föreningen.

Kostnad 100 kr. Tag med er det ni vill dricka till tacosmenyn. Vatten finns på plats.

Anmälan till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via telefonsamtal eller sms senast 17 mars.

Föreläsning om Karin Boye

Måndagen den 14 april kl. 13:30 kommer åter vår kända föreläsare Ing-Marie Eriksson till oss i föreningslokalen för en föreläsning om en kulturpersonlighet. Denna gång får vi höra om den kända författarinnan Karin Boye (1900-1941).

Karin föddes i Göteborg och kom med familjen till Stockholm 1909. Hon debuterade tidigt med en diktsamling 1922. Skrev sedan ett flertal romaner, essäer och dikter. Hon ritade och målade även mycket personliga akvareller under sitt aktiva författarliv.



Så kom och hör Ing-Marie på sitt inlevelsefulla och engagerade sätt berätta mycket mer om Karin Boye och hennes livs historia.

Anmäl till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via samtal eller sms senast 11 april.

Stadsvandring på Kungsholmen

Torsdagen den 24 april styr vi kosan mot Kungsholmen i vår närmaste huvudstad Stockholm. Vår guide Anders Allard tar oss med på en innehållsrik och vacker promenad genom denna sevärda stadsdel.

Vandringsturen börjar kl. 13:00. Vi samlas utanför entrén till Stadshuset. Sedan går vi västerut längs Norr Mälarstrand, via Kungsklippan upp mot Piperska muren

för att sedan avsluta vid S:t Eriksområdet (Grubbenområdet). Promenaden innehåller några backar och en trappa.

Vi tar oss till Kungsholmen, Stadshuset med kollektivtrafiken.

Pris 160 kr.

Anmäl er till Birgitta Westergren 073 373 28 99 via samtal eller sms senast 25 mars.



Bussresa

Surahammar Västerås

Torsdagen den 8 maj kl. 8:00 åker vi västerut mot Surahammar och Västerås. Vår egen buss från Vallentuna tar oss först till Surahammar.



Där besöker vi ett av Sveriges största motorcykelmuseer, Gyllene Hjulet. Vi blir guideade i museet och här kan man uppleva motorcykel- och bilhistoria och beskåda fordon från 1900-talets början till 1970-talet. Här får vi också en förmiddagsfika.



Silllunch

Fredagen den 16 maj kl. 13:00 är ni välkomna till denna traditionsenliga lunchträff i föreningslokalen Mörbyvägen 36. Det blir, som rubriken antyder, sill med alla nödvändiga tillbehör.

Pris 100 kr per kuvert. Ta med det ni önskar dricka till meny. Anmälan till Margareta Bergström 070 338 32 19 via samtal eller sms senast 13 maj.

Kl. 11:00 far vi sedan vidare mot Västerås. För att vi ska få veta mer om denna c.a. 1000 år gamla stad möter Västeråsguiden Nina Deila oss vid kl. 11:30 för att under 1 ½ timmes busstur berätta för oss om stadens historia och sevärdheter. Efter detta blir det kl. 13:15 lunch på Djäknebergets restaurant. Här kan vi få njuta av husmanskost i toppklass och imponeras av den fantastiska utsikten över Västerås stad.

Som avslutning på dagen vid kl. 14:45 tittar vi in en stund på Västerås Konstmuseum på Karlsgatan 2. Vi får en kort introduktion och sedan kan man bese museet på egen hand. Sedan vid kl. 16:00 åter mot Vallentuna.

Pris 990 kr. Anmälan till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via telefonsamtal eller sms senast 1 april.

Picknick

Lördagen den 5 juli kl. 14:00 träffas vi, som så många somrar tidigare, mitt bland kolonilotterna på Vallentuna Odlingsförenings lilla festplats. Den ligger nära Sörgården intill Granåsa förskola, där det också finns bilparkering.

Ta med er matsäck och dryck så ses vi för en stunds trevlig gemenskap.

Anmälan behövs inte men meddela gärna att du vill komma och bidra till att hålla denna mångåriga tradition vid liv, till Margareta Bergström 070 338 32 19 via samtal eller sms.

Busstur till Gårdsjö Älgpark & Måns Ols Utvårdshus i Sala

Foto Leffe Lindth



Torsdagen den 12 juni kl. 08:00 styr vi kosan mot Gårdsjö Älgpark, norr om Morgongåva i Heby kommun, för en träff med älgarna som finns i parken. Vi blir ledsagade av parkens ägare Leffe "Älgmannen". Här får vi en unik upplevelse och chans att på riktigt nära håll uppleva älgar som rör sig fritt i parken. Leffe berättar entusiastiskt om sina älgar och är också som en levande uppslagsbok när det gäller älgkunskap, du kan fråga om allt!

Älgturen är utomhus så förse er med oömma kläder och skodon, "kläder efter väder". I älgparkens lilla kafé får vi fika med macka.

Därefter tar vi oss till Måns Ols utvårdshus vackert beläget vid sjön Långforsen i Västra Sala. kl. 13:00 blir det lunch här.

Efter lunch får vi höra historikern och estradören Niklas Ulfvebrand berätta om Måns Ols historia, Långforsen, vattenkraftens avgörande betydelse för framställningen av det glimrande silvret och den historiska kopplingen till Sala silvergruva.

Pris 1200 kr.

Anmälan till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via samtal eller sms senast 10 maj.

SPA-resa till Pärnu

Den 3-9 juni reser vi till Pärnu i Estland för en vistelse på Tervis Medical Spa. Hotellet är Estlands största 3-stjärniga hälsospa och har erbjudit professionella kurbehandlingar i ca 50 år. Vi reser med researrangören Vida Resor. Vårt resepaket omfattar båtresa Värtahamnen- Tallinn tur och retur, transfer till och från hotellet samt helpension.

I priset ingår 12 behandlingar, som man kan välja efter konsultation hos läkare på plats. Därutöver har man som gäst, fri tillgång till bastu- och badavdelning samt gym.

Som en extra bonus under denna vecka hålls under ett par dagar en grill- och familjefestival i stadsparken i Pärnu. Parken ligger alldeles intill hotellet och är väl värt ett besök som ger möjlighet att ta del av folklivet i Pärnu.

Priset per person för resan är 5 894 kr för delat dubbelrum och hytt. För enkelrum och enkelhytt tillkommer 2100 kr. Mat på båtresan ingår ej i priset.

Anmälan senast 31 mars till Ulf Lundström 070 678 90 53 helst via sms.



Foto Roland Edbom

Wiraspelen

"Legenden om Wira Bruk"

Lördagen den 12 juli bokar vi för att se det omtalade musikskådespelet Wiraspelen vid Wira bruk.

Vi åker med egen buss från Vallentuna kl. 13:00. Lunch på Tingshuset i Wira.

Skådespelet är en dramatisk berättelse om 1760-talets Wira bruk och vi får se c.a. 100 aktörer, levande orkester, spelmän, ryttare och kör. Allt detta i den vackra bruksmiljön intill Wira bruk. Spelet hade urpremiär 1985.

Föreställningen börjar kl. 16:00 och pågår till c.a. 18:30. Därefter hemfärd till Vallentuna.

Pris 550 kr.

PRO Vallentuna bjuder på bussresan.

Anmälan till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via samtal eller sms senast 15 juni.



Busstur på Saltsjön

Torsdagen den 14 augusti tar vi en lite annorlunda sightseeingtur i Stockholm med "Oceanbus". Färden går både på land och till sjöss med samma buss/fartyg.

Start vid Strömgatan 3 nära Riksdagshuset. Sedan följer en guidad tur, på svenska och engelska, genom Stockholms City och Östermalm ner till Sjöfartsmuseet där bussen blir ett fartyg som tar oss runt en tur på Stockholms vatten.

Vi passerar och får veta mer om stadens sevärdheter och landmärken från en engagerad och underhållande guide.

Turen tar en timme. Pris: 330 kr.

Hör av er till Barbro Hjelm 070 379 58 46 via telefonsamtal eller sms så samordnar vi oss för den här turen.



Våra aktiviteter och cirklar i vår

Boule

på Sörgårdens bouleanor,
måndagar kl. 10.
Vi sätter igång när vårvärmen kommit
och banorna torkat upp.
Kontakta Eva Hellsten,
tel. 076 241 78 86 eller bara kom.



Kortspel

kl. 13-16, varje vecka med start den 7/1.

Bingo

Onsdagar kl. 13-16, varannan vecka
med start den 22/1.



Bokcirkel 1

Startar torsdag 6/2
kl. 13-15.
Ledare Anita Walter.

Bokcirkel 2

Startar fredag 17/1
kl. 10-12.
Ledare Greta Wandin.

Seniordans

Fredagar kl. 10-12, varannan vecka med
start den 24/1. Ledare Yvonne Vojbacke.

Qigong

Måndagar kl. 10-11,
varje vecka med start den 20/1.
Instruktör Anna Holtenstam.

Mat för män

Måndagar kl. 15-17,
varannan vecka med start den 27/1.
Anmälan till Kennet Jonsson
070 320 05 06
kennet.jonsson@bahnhof.se

Akvarell- och acrylmålning

Torsdagar kl. 13-15, varannan vecka
med start den 13/2. Ledare Eva Ekberg.

Släktforskningen

Torsdagar kl. 09.30-12, varannan
vecka med start den 20/2. Frågor
och anmälan till Susanne Bergström
susanne.e.bergstrom@gmail.com

Information och anmälan till cirklar:

Om inget annat anges, kontakta vår
studieorganisatör, Ulf Lundström,
070 678 90 53, med anmälan, frågor
och önskemål om vårt utbud av cirklar
eller Anne-Louise Vintberger
070 321 29 49.

Cirkelverksamheten äger rum i våra
lokaler på Mörbyvägen 36 och sker i
samarbete med ABF.

Medlemsmöten i vår

Under våren har vi tre medlemsmöten inbokade i Centrumkyrkan. Alla möten börjar kl. 14.00. Kaffe och smörgås för 70 kronor serveras som alltid och det blir information om kommande aktiviteter och aktuella frågor.

Anmälan till Anne-Louise Vintberger 070 321 29 49 via samtal eller sms.

Onsdagen den 26 februari

Medlemsmöte med underhållning. Sångerskan Camilla Cederlund underhåller oss och framför ett knippe kända och okända låtar från förr och nu.



Onsdagen den 23 april

Medlemsmöte med underhållning. Mer information kommer på vår hemsida www.pro.se/vallentuna

Onsdagen den 21 maj

Medlemsmöte med underhållning. Mer information kommer på vår hemsida www.pro.se/vallentuna

Kallelse till årsmöte

Härmed kallar vi till årsmöte onsdagen den 12 mars kl 14.00 i Centrumkyrkan i Vallentuna

Denna dag hålls sedvanliga årsmötesförhandlingar, med beslut om antal styrelseledamöter samt val av styrelse och revisorer.

Handlingar, som dagordning, verksamhetsberättelse och resultaträkning, kommer att finnas att hämta i föreningslokalen på Mörbyvägen 36, måndagen den 24 februari kl. 11-13 samt tisdagen den 25 februari kl. 13-16. De kommer också att finnas tillgängliga vid årsmötet.

Då medlemmarnas närvaro är viktig ber vi er anmäla att ni kommer till Anne-Louise Vintberger 070 321 29 49 senast måndag 10 mars.

Vi bjuder på kaffe och smörgås.

Varmt välkomna

Styrelsen för PRO Vallentuna



Vandringsturer med Rune

Med början måndagen den 10 februari kl. 13 kan ni hänga med Rune Thurén på **promenader** på lättillgängliga gångvägar i närområdet kring Mörbyvägen 36. Promenaderna utgår också från Mörbyvägen och fortsätter varje måndag kl. 13 till och med den 28 april.



Därefter blir det lite tuffare och Rune fortsätter med några **vandringsturer** på små och stora stigar i olika skogar och naturområden. Exakt vart turerna ska gå är ännu inte bestämt men det blir i garanterat natursköna områden. Egen matsäck tas med och utrusta er med bekväma vandringsskor, myggmedel och regnkläder i reserv.

Tider för vandringsturerna:

Måndagar den 5 maj, 12 maj, 19 maj, 26 maj, 2 juni och den 9 juni.

Vi samlas vid PRO-lokalen, Mörbyvägen 36 kl. 13 och sedan åker vi bil till startplatsen.

Ring till Rune Thurén, tel. 070 639 57 65, och anmäl dig så att vi kan bedöma hur många bilar som behövs.

Detaljerad info om resor, cirklar med mera finns på vår hemsida www.pro.se/vallentuna

Om ni har mobiltelefon, ladda gärna ner PRO:s nya app "MittPRO" så kan ni även där ta del av allt som händer i vår och andra PRO-föreningar.

I lokaltidningen Vallentuna nyas månatliga bilaga "Seniorfokus" publiceras också löpande information om Vallentuna PRO:s kommande aktiviteter.

VALLENTUNA PRO

Kontakta oss

Hemsida: www.pro.se/vallentuna • E-post: vallentuna@pro.se

Ordförande:

Anne-Louise Vintberger – 070 321 29 49

Post- och besöksadress:

Mörbyvägen 36, 186 32 Vallentuna

Inbetalning till föreningen för resor och aktiviteter

Bankgiro: 5463-4209

Swish: 123 269 04 02

