

PRO Vallentuna förenings historia

1955. Föreningen föds

Vallentuna PRO-förening bildades den 4 mars.

I samorganisationen Vallentuna, som sorterar under Stockholms distrikt, ingår föreningarna Vallentuna, Kårsta och Össeby.

Föreningen hette först Folkpensionärerna.

1960 räknade man till 60 medlemmar. Ordförande var Rickard Karlsson. Det året fick föreningen ett bidrag från kommunen på 200 kronor.

1966 valdes E Färgman till ordförande. Föreningen gick då under namnet Vallentuna pensionärsförening.

Medlemsantalet ökade och 1970, då Bojan Gullbåge blev ordförande, betalade 117 personer medlemsavgiften, som då uppgick till 100 kronor.

1975 tog John Anderson ordföranderollen. Antal medlemmar var 145. (Tidningen Pensionären såldes i 400 exemplar.)

1983. Medlemsantalet fördubblat

När Göta Dahlgren 1983 blev ordförande hade medlemsantalet från år 1975 fördubblats till 301.

1994 var Göta Dahlgren fortfarande ordförande.

Avgiften som medlemmarna betalade var totalt 39 150 kr.

30 615 kr gick till PRO riksorganisation. Återstoden, 8 545 kr, fick föreningen behålla.

2000 blir Alice Carlsson ordförande till september och därefter Hans Mattsson. Medlemsantalet har stigit till 464.

2005. Föreningen fyller 50 år.

Detta är ett märkesår då föreningen firar 50-årsjubileum.

Hans Mattsson är ordförande och medlemmarna är 566 till antalet.

Höstmötet detta år beslutade om en medlemsavgift på 225 kr för kommande år.

En tjänsteman från kommunen informerade under mötet om att det fanns 27 000 boende i kommunen varav 3000 över 65 år och 800 över 80 år, att ca 400 får någon form av insats av hemtjänsten och att ingen står i kö till särskilt boende.

Man planerar utbyggnad av särskilda boenden vid Korallen och Väsbygården.

Frågor som PRO Vallentuna riktade till kommunen var att man ansåg att ett trygghetsboende borde byggas samt att kommunen borde anställa en "Fixar-Malte" som skulle kunna hjälpa seniorerna med praktiska saker i hemmet, t.ex. byta lampor i takbelysningen eller annat som man själv inte klarar av så bra.

2007

Vid årsmötet i mars 2007 valdes Margareta Bergström till ordförande.



Margareta Bergström

PRO Vallentunas ordförande 2007-2020.

Under pandemin ledde "Maggan" också många promenader.

Antal medlemmar är 552.

En resa gjordes till "Bergslagens skafferi". En 4-dagars resa till Värmland och en Ålandskryssning med Birka, som lockade hela 96 personer, hann vi också med.

Vi bytte mötesdag för våra månadsmöten från lördag till onsdag eftermiddag.

2013. Rekord i antal medlemmar

Medlemsantalet har tiofaldigats, om man jämför med föreningsstarten.

Vi har kommit upp i ett medlemsantal på 640.

Lottförsäljning i Centrum var en inkomstkälla och priser skänktes av medlemmar och företag. Det gav välkomna intäkter på 6000 kr.

Datautbildning för pensionärer, som länge efterfrågats, kom nu i gång i föreningens regi.

Träffpunkten, en lokal belägen på Allévägen nära Vallentuna centrum, är ett mycket uppskattat aktivitetscentrum och en träffpunkt för seniorer och daglediga och drivs genom kommunens försorg. Denna verksamhet stod en tid inför ett hot om stängning men öppnades åter tack vare påtryckningar från föreningens förtroendevalda. Trygghetsboende med hyresrätter för äldre har äntligen fått bygglov mycket tack vare föreningens ihärdiga påtryckningsarbete.

2015 firar PRO Vallentuna 60 år

De inbjudna kommer till en festligt dukad lokal med PRO-ballonger, vita dukar och blå servetter.

Under tiden alla samlas blir det bubbel och Hasse Svedbergs duo spelar lugn musik. Maten som serveras kommer från Rosengårdens seniorboende och är mycket uppskattad. Stämningen är hög. Förtjänsttecken skall utdelas till dem som under många år lagt ner arbete för PRO, men det får bli rosor i stället. Tråkigt nog har försändelsen med förtjänsttecknen av någon anledning försvunnit på vägen mellan Stockholm och Vallentuna.

2020. Ny ordförande

Vid årsmötet i februari 2020 avgick Margareta Bergström och till ny ordförande valdes Maine Gräns.



Nyvalda ordföranden Maine Gräns med avgående Margareta Bergström

Maine tog vid där Margareta Bergström lämnade och vår ordinarie verksamhet har sett ut ungefär så här:

I vår lokal på Mörbyvägen 36, den så kallade Rickebylokalen, har vi varje vardag haft någon form av verksamhet, som kortspel, släktforskning, bokcirkel, qigong, gympa och bingo. Vi har spelat boule på Sörgårdens boulebanor, bowling på Vallentuna Bowling. Vi har också haft en matlagingscirkel för män, som efter avslutad säsong bjudit sina damer på festmåltid.

Varje månad har vi hållit medlemsmöten, där vi informerat medlemmarna om vår verksamhet. Vid dessa tillfällen har vi haft olika former av underhållning eller något föredrag. Kaffekommittén har sett till att vi fått kaffe/te och smörgås till det facila priset av 50 kr.

Utöver medlemsmötena och de övriga aktiviteterna ordnades även sillunch, grillfest, picknick, kräftfest, räkfrossa, surströmmingsfest och PUB-aftnar.

PRO Vallentuna har också deltagit i arbetet på Träffpunkten. Vi deltar med frivilliga medlemmar som stöd och assistans.

PRO Vallentuna har representanter i Kommunala pensionärsrådet (KPR), som från år 2025 byter namn till Kommunala Seniorrådet (KSR), där vi bevakar och tar upp frågor som berör äldre i Vallentuna.

Vi var också delaktiga i värdskapet för Seniorbion, då det en gång i månaden bjöds på gratisvisning av populära filmer i Kulturhusets filmvisningsrum. Detta var ett samarrangemang mellan Vallentuna kommun och de andra pensionärsföreningarna, SPF och RPG.

2020. Coronapandemin

I mars 2020 blev vi, liksom alla andra pensionärsföreningar och samhället i övrigt, lamslagna av pandemin med de restriktioner som följde med den. Alla våra planerade aktiviteter fick ställas in. I spåren av coronan följde en mycket annorlunda tid.

Eget programblad

För att i detta läge, med stora begränsningar i möjligheterna att träffas fysiskt, kunna fortsätta nå ut med information till våra medlemmar bestämde vi oss för att i stället för Träffen - ett för pensionärsföreningarna i Vallentuna gemensamt informationshäfte, som i och med pandemin lades ner - göra ett eget programblad.

Informatören och dåvarande webbredaktören Barbro Ljungström började i blygsam skala med ett 4-sidigt A5-blad, där vi sen ökade sidantalet och lade stor vikt vid att beskriva kommande aktiviteter, utflykter och resor.

Detta blev mycket uppskattat och utgivningen fick fortsätta även efter det att pandemin betraktades som pausad. Bladet utvecklades till 12 sidor och hann fram till slutet av 2024 att ges ut i 18 upplagor. Bladet innehöll inga annonser och trycktes av Affärs & Tidskriftstryck i Bällsta. Bladet finansierades med föreningens egna medel.



De 18 första upplagorna av programbladen finns att läsa på vår hemsida under rubriken "Om oss".

2022 höll coronapandemin fortfarande sitt grepp om oss och det hade inte blivit lättare att ordna sammankomster. Vi planerade för utomhusaktiviteter av de slag vi tidigare haft: promenader, picknick i det gröna, boule och gymnastik.

En upprustning av vår lokal tog stora steg framåt. Lokalen blev mer inbjudande för att ha cirklar i och för att styrelsen själv skulle trivas, när vi hade våra arbets- och styrelsemöten.

Årsmötet 2022

Maine Gräns avgår som ordförande.

Fram till årsmötet 2022 och framför allt under hela pandemin höll ordförande Maine Gräns ställningarna. Under resten av verksamhetsåret tog Margareta Bergström och Anne-Louise Vintberger över och delade ledarskapet som ordförande och sekreterare.

Christer Millgård, Ewa Bergström, Ellinor Kling och Barbro Ljungström lämnade styrelsen som ledamöter.

Christer kvarstod dock som medlemsansvarig och Barbro som webbansvarig och marknadsförare. Ewa bidrog vid månadsmöten med inköp, dukning, smörgåsar och mycket annat. Vi som lämnade styrelsen hade alltså långt ifrån övergivit vår förening.

Nya cirklar och sammankomster

Verksamheten utvecklades. Äldre cirklar såsom släktforskning och bokcirkel fortsatte men försök gjordes också med nya idéer som till exempel en liten kurs om frimärken och vykort, en kurs om att lära känna sin mobil, surfplatta och dator och en handarbetskurs.

Bingon har alltid funnits och har sin trogna skara spelare. Boulen överlevde också pandemin och gör endast uppehåll vid busväder.

Årsmötet 15 mars 2023

Anne-Louise Vintberger väljs till föreningens ordförande.

Hon blev därmed den åttonde personen i raden av ordföranden för PRO Vallentuna.



Ann-Louise Vintberger

Oppositionsrådet i Vallentuna kommun, Jerri Bergström, var liksom 2022 ordförande för årsmötet.

Ny styrelse valdes enligt följande

- Ann-Louise Vintberger, ordförande
- Margareta Bergström, sekreterare
- Rune Thurén, kassör

- till övriga ledamöter valdes Ewa Bergström, Lena Lantz och Birgitta Westergren.
- Som webbredaktör och informatör kvarstod Barbro Ljungström och som medlemsansvarig Christer Millgård.

Den tidigare kassören Eivor Rudberg avgick ur styrelsen efter 14 år i föreningen och avtackades med blommor och present.

Våra lokaler för större möten

Under många år hölls medlemsmötena i Väsbygården, men när den lokal som vi brukade använda skulle byggas om, fick vi söka oss andra möjligheter.

Åbybergskyrkan erbjöd oss att en tid hålla till i deras rymliga och ljusa lokaler. Men flera av våra trogna medlemmar fann att kyrkan låg för avlägset. Den långa backen upp från centrum avskräckte många, som tidigare tagit sig till fots till våra möten.

Då ställde sig ännu en kyrka, Centrumkyrkan, till förfogande och lät oss disponera deras "gillestuga" en onsdag varje månad.

Centrumkyrkan ligger verkligen i centrum och ett stenkast från vår egen lokal på Mörbyvägen 36. Bytet av lokal uppskattades av medlemmarna.

Den 27 mars 2024 hölls årsmöte i Centrumkyrkan.

Till mötesordförande valdes även denna gång oppositionsrådet i Vallentuna kommun, Jerri Bergström. Till sekreterare valdes Barbro Ljungström. Medlemmarna Eva Hellsten och Linnea Skogert valdes till justerare av dagens protokoll.

Det beslutades att den nya styrelsen skulle bestå av 8 ledamöter. Ny styrelse valdes enligt följande:

- Ordförande Anne-Louise Vintberger (2 år)
- Sekreterare Roland Edbom (2 år)
- Studieorganisatör Ulf Lundström (2år)
- Ledamot Ewa Kroon (f.d. Bergström) valdes för 2 år och Margareta Bergström valdes till ledamot för 1 år.
- Kassören Rune Thurén och ledamöterna Lena Lantz och Birgitta Westergren valdes 2023 på 2 år vardera och hade således 1 år kvar av mandatperioden.
- Till revisorer valdes Kenneth Bylund, sammankallande på 1 år, liksom Bengt Skogert på 1 år.

- Till revisorsersättare valdes Inge Vintberger på 1 år.

Då ledamöter till valberedning inte stått att finna bordlades frågan till kommande verksamhetsår.

Barbro Ljungström avtackades som förtroendevald på olika poster sedan 2017 och för arbetet med hemsidan och programbladen, enskilda informationsinsatser för Seniordagarna i Vallentuna, Kulturfönstret samt Seniorbilagan i Vallentuna Nya.

Ett brett utbud av resor och nya aktiviteter

Verksamheten är nu i full gång. Utflykterna har blivit många. En resegrupp har bildats med Barbro Hjelm som huvudansvarig. Ett antal mycket uppskattade dagsresor har företagits och skapat mersmak från medlemmarna.

Det finns ingen dag i veckan där vår ombonade och välskötta lokal på Mörbyvägen 36 inte används. Vi har qigong och mat för män på måndag, kortspel på tisdag, bingo på onsdag, bokcirklar, släktforskning, akvarellmålning på torsdag, föreläsningar och seniordans på fredag. Pubar, silluncher, räkfrossa mm. ordnas på tider då inget annat är bokad i lokalen. Vid sidan av allt detta arrangeras också resor, utflykter, studie- och teaterbesök, vandringar i skog och mark.



Barbro Hjelm, researrangör och festfixare, förbereder Räkfrossan

Barbro Hjelm och resegruppens arbete har haft en tydligt medlemsrekryterande effekt. Det är inte bara resmålen som lockat, utan väl så mycket all den omtanke och planering som gruppen lagt på detta. Om det vittnar alla medresenärer.

Kommunens Seniordagar

Vi har också varit medarrangörer i de tre Seniordagar som vår kommun varit initiativtagare till sedan 2022. Syftet har varit att med dessa dagar uppmärksamma vilka aktiviteter som finns inom kommunen för seniorer i Vallentuna.



*Kommunalrådet Parisa Liljestränd
inviger Seniordagen 28/4 2022*

Den årliga nationella friluftsdagen

När beslut från PRO Riks kom att Nationella Friluftsdagen varje år skulle firas över hela landet ställde vi till en friluftsfest på gårdet nedanför Sörgårdens bostadsrättsförening i Vallentuna.

Ryktet gick om denna dag och året därpå fick vi besök av ett team från tidningen Pensionären som kom och deltog i Korpens gympa, i tipspromenaden, i boulen och i det vi i övrigt hade att bjuda på.



Start för tipspromenaden, friluftsdagen 2020

Vi hade annonserat i lokalpressen och Korpens vd Ulrika Skarin körde dubbla gympapass till medryckande musik, demonstrerade det nya utegymmet, lärde ut hur man bäst går med stavar m m. Många medlemmar dök upp och hängde med i aktiviteterna. Musiken bidrog till att vi fick många spontana besökare de här dagarna. Att vi i medlemstidningen Pensionären fick nationell reklam för vår förening tog vi tacksamt emot.



Ulrika Skarin leder gympapass

Inspirationsdag för distriktets norrortskommuner

På uppdrag av Stockholmsdistriktets friskvårdsansvariga Agneta Enbom Holz skulle inspirationsdagar hållas på ett antal platser i Stockholmsområdet. Ville man arbeta med uppdraget fick man anmäla sig. Barbro Ljungström anmälde sig från Vallentuna.

Tre andra föreningar anmälde sig också för att tillsammans göra ett program. Vi enades om att Vallentuna IP var en bra plats för denna första inspirationsdag. På IP Vallentuna fanns tillgång till konferensrum, servering, utegym, träningslokaler och idrottsplaner. Planerna tog form under Ljungströms ledning, men dessvärre skedde, av olika skäl, avhopp från de andra medarbetarna i gruppen så till sist var det bara Vallentuna som höll i trådarna.

Engagerad att leda gympapass ute och inne blev Ulrika Skarin, Korpen Vallentuna och yoga/qigonginstruktören Fia Hobs från Vadstena. Företaget Säker Senior föreläste om balans och fallförebyggande träning. Gåfotboll instruerades av Lisa Blomdin, från PRO Össeby. Ola Nilsson, sakkunnig i Hälsa och Friskvård från PRO Riks höll ett inspirerande anförande. Det blev ett fullspäckat program med fina inslag och inramningen med lunch och kaffe/fruktpauser var välkommen.

När projektledaren Agneta Enbom Holz vid utvärderingen av dagen frågade de inbjudna om vad som varit bäst under dagen blev svaret: ”Allt!” Då kände vi att våra ansträngningar inte varit förgäves, och att denna dag kunde bli mönster för kommande inspirationsdagar i distriktet.



Säker senior demonstrerar fallteknik

Kulturhusets skyltfönster

Ett annat sätt att locka till oss nya medlemmar var att göra utställningar i Vallentuna Kulturhus stora skyltfönster. Två stora montage gjorde vi, det första 2018. Där bjöd vi på lika delar allvar och humor för att visa att pensionärer tar man inte där man sätter dem, och att vi är en grupp som hela tiden utvecklas och vill gå vidare så långt kroppen hänger med. Temat för dessa båda skyltningar var ***PRO - Aktiva pensionärer mitt i livet***.



*Kulturfönstret 2018 på temat
"PRO – aktiva pensionärer mitt i livet"*
Foto Håkan Mossberg

Ryktet om oss spred sig även efter dessa jippon utanför kommunens gränser.

Information till våra medlemmar

Hur får PRO Vallentunas medlemmar information om föreningen? Vi har tidigare berättat om programbladet som föddes under pandemin. Den delas ut av brevduvor, engagerade medlemmar, som cyklar eller går runt i Vallentuna tätort till så många PRO-are vi kan nå. Men portkoder stänger oss ibland ute och de medlemmar som bor utanför tätorten får programbladet med post.

Parallellt med detta blad har hemsidan www.pro.se/vallentuna varit vårt näst bästa sätt att nå medlemmarna. Fördelen med hemsidan är att vi kontinuerligt kan ändra och uppdatera de aktiviteter vi har. Vi har också använt oss av möjligheten att skicka info via mail och sms. Men

information via papperet är oftast det som våra medlemmar föredrar att få.

Vi samarbetar också med lokaltidningen Vallentuna Nya, där vi var fjärde vecka får informera om nästa månads händelser i en seniorbilaga kallad Seniorfokus. På så sätt har vi flera möjligheter att hålla kontakten med våra medlemmar och sen litar vi till djungeltelegrafan, som också är ett tacksamt och fysiskt sätt berätta om vad vi vill, kan och törs.

Efter att Barbro Ljungström lämnat alla sina informationsuppdrag träder vår sekreterare Roland Edbom in som programbladsproducent, webbredaktör och behjälplig med annan info som föreningen går ut med.

[Ny hemsida för PRO fr o m 27 september 2024](#)

Precis till sommaren 2024 presenterade PRO Riks en nyhet. Hemsidan för hela organisationen, alla distrikt och föreningar, skulle i grunden göras om. Den skulle bli mer enhetlig för hela landet, mer tillgänglig och överskådlig. I arbetet med att bygga upp den nya hemsidan flyttades valda delar av innehållet på vår gamla hemsida över till den nya. Lägligt inför omgörningen fick vi en ny hemsidesredaktör, Eva Asplund, som får börja arbeta med att organisera och utforma den nya hemsidan.

Nu finns också en app, ”MittPRO” för mobiltelefonen där man också kan hitta information om Vallentunas och alla Sveriges PRO-föreningars verksamhet och aktiviteter.

Vallentuna den 2 november 2024

Barbro Ljungström