

PRO - BLADET

JAKOBSBERG

Nr 3 Aug 2021



Vägen hem var
mycket lång
Och ingen har
jag mött
Nu blir kvällarna
kyliga och sena



Nu blåser
storm därute

Och stänger
sommar'ns dörr

Det är för sent för
att undra och leta



Hösten är här med bl a Café, bingo, loppis, boule, bridge, minigolf, promenader, studier, resor och en hel del annat att välja mellan. Spara aktivitetssidorna 7 och 8 i BLADET

Månadsmöten kl 14.00 torsdagen den 23/9, 21/10 och Höstmötet den 25/11. Fika fr kl 13.00. Detaljer kommer att finnas på vår hemsida och som anslag i 81:an.

PRO KRÄVER:



Taltratt

Tandvårdsreform och
en äldrevänlig digitali-
sering med förnuft!



Stopp för butiksdöden i Jakobsbergs
centrum! Aktiva åtgärder krävs av kom-
munen och ägaren till centrum! PRO
startar namninsamling och agerar!



Presentation av antologin "Våra liv med pandemin". Dikter skrivna av PRO-medlemmar.

Den 5 okt kl 13.00 i lokalen Hälstskovägen 81 eller Biblioteket. Se anslag i 81:an eller vår hemsida www.pro.se/jakobsberg. För ytterligare information kontakta Inkeri Kuosku tel. 070 438 63 31

Träff med nya medlemmar den 13 oktober kl 12.00 i Café 81:an och därefter får vi nöjet av att lyssna till Ing-Marie Eriksson när hon berättar om författarinnan Karin Blixen

Här är mitt liv: Läs om Roger Fryxell - en av våra mest aktiva PRO:are! Sid 11

Friluftsdagen den 22 september 11-15 Sid 3

Café 81:an: Den 10 november välkomnar vi Lars Salmonsson, författare, globetrotter, optiker och sponsor. Han berättar om sina resor bl a till Nordkorea och Kuba ur sin bok "Travelling man" Sid 7

Äldredagen den 1 oktober med medlemsvärning

Dagsresor Ängsjö 2/9, Älvkarleby 16/9 samt till Nedergården 14/10 och planer på julbord. Sid 9,10

Glöm inte att titta in på vår hemsida. Där finns mycket information om vad som händer i vår förening. Förutom aktivitetstips så hittar du även Bosses fredagsbrev, frågesport och lite annat smått och gott. www.pro.se/jakobsberg Frågor och info: Ulla Werner 070 241 02 64

Nästa nummer utkommer den 29 november. (Manus-stopp den 15 november)

PRO Jakobsberg, Hästskovägen 81, 177 39 Järfälla, tel : 08 580 197 49 (bemnat onsd. 13-15, övr tid tel.svarare)

Org.nr: 813200-3701 Epost: jakobsberg@pro.se Hemsida: www.pro.se/jakobsberg

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Välkomna till höstens PRO-verksamhet. Föreningens sommaraktiviteter har hållits utomhus och varit några - tack vare alla ledare!! Caféer varje vecka, boule, minigolf, promenader och cykel! En jättelyckad viltsafari till Samstorps gård lockade en hel busslast! Hemsida och öppet på expen hela sommaren! Nu tar vi nya tag! Många har lidit av ensamhet och isolering! PRO har en jätteviktig roll för att bygga gemenskap och trevnad med aktiv folkrörelseverksamhet! Att påverka äldrepolitiken med ett större inflytande i kommunen är ett PRO-krav!!!



PRO KAN och du behövs i vår verksamhet!, hälsar Bo Johansson



PRO möter europeisk bison på safari.

Efter 1,5 års planering och stor ovisshet under pandemin lyckades vår reseledare Mona Blomgren både planera och leda en mycket uppskattad PRO-resa, men med strikta försiktighetsregler! Den 1 juli lättades restriktionerna ytterligare ett viktigt steg. Vivi Skoog medföljande och ordförande i PRO Barkarby/Skälby har författat nedanstående artikel, som vi i redaktionen tackar för!

Bo J

PREMIÄRRESA OCH MÖTE MED ZLATAN!

Den 9 juli var jag med på en dagsresa till Samstorps Gård, Gräddö, som anordnats av PRO Jakobsberg. Jag var ensam deltagare och klev på bussen i Kallhäll. Vi var 45 deltagare med krav att bära munskydd i bussen. Lite varmt, men viktigt ur smittsynpunkt. Vi hade tur med fint väder. **Första** stoppet var Bröderna Anderssons lanthandel med kaffe och smörgås. Det var nostalgiskt då guiden i lanthandeln berättade om alla fina, gamla saker. Bekanta ting från barn- och uppväxtåren. **Sedan** bar det iväg till Samstorps Gård och safarifärd med skrinna genom hagarna där vi fick hälsa på djuren på nära håll. Vår trevliga och kunniga guide hette Tommy. Vi såg Europas största landlevande djur, visent (även känd som europeisk bison), kronhjort och dovhjort. I hägnet fanns även vildsvin och mufflonfår och på skrindorna fanns bröd att mata djuren med. Hjortarna följde efter skrindan och påkallade uppmärksamhet för att få en brödbit. En av herrarna "Zlatan" (hjort alltså), var så ståtlig med sitt stora horn. Även visenterna kom nära och matades. Deras tunga var nog 2 dm lång. Dom fick en klapp på mulen. Snälla djur. Det var en stark upplevelse att komma djuren så nära. Det är inte var dag. **Efter** safarituren åt vi en delikat lunchbuffé bestående av lax, rökt kött (vildsvin), potatis, sallad och bröd samt kaffe med kaka. Ett besök i Gårdsbutiken var ett måste och där fanns mycket gott att inhandla om man så ville. Dags för hemresan. Lite trött, men glad att jag åkte med på resan.

Tack till Mona, Bengt och Bosse., som "höll i trådarna".

Vivi Skoog

Ps.. Ett litet tillägg: Ordförande Bo Johansson som skulle fylla 80 år dagen därpå, blev hyllad med blommor från alla resenärerna samt styrelsen och en av medlemmarna höll ett tal och sjöng för honom. Det är inte ofta vår ordförande tappar målföret men då blev han tyst... (för ett ögonblick i alla fall) ..**Ds**

Här ses han, plåtad av hustrun Ann-Marie, under hjortronjakt på stormyren i Gällivaretrakten. En favoritsyssla näst efter PRO Jakobsberg..??



FRILUFTSDAG ONSDAGEN DEN 22 SEPTEMBER - VARMT VÄLKOMNA!

Program kl 11-15

Minigolf, Aspnäsvägens innergård kl 11-13
Boule, Engelbrektsvägen 17, kl 10-12
Guidad promenad, 45 min i närområdet med
Bo Johansson. Utgår från Hästskovägen 81 kl 12.00
Tipspromenad utgår från Hästskovägen 81
Utställning "Händer som minns", Hästskovägen 81
Bok och infobord

**Vi bjuder på fika: Café kl 11-15 med poesi,
musik och kåseri Hästskovägen 81**



Kannibalen fick ont i magen efter maten: - Det är vissa människor jag bara inte tål, sa han.

När jag sökte jobbet trodde jag att jag inte behövde arbeta. Jag sökte ju en ledig tjänst.

- Kaptan, vi har nog gjort ett strandhugg inatt.. - Varför tror du det? - Det står en ko på däck..

Fönstertittaren avslöjades genom sin kikhosta! ★ - Här får du en get av mig! - Jo, man tackar!



Boule-fika-rast



Talal Imam avtackas av styrelsen



Gissoo lever farligt...

LÄSTIPSET:



Midsommarblot Författare: Ewa Klingberg

Niklas återvänder till Värnamo och sin pappas tomma hus. Begravningen är avklarad och nu ska han bara röja och sedan låta en mäklare göra jobbet. Men i takt med att Niklas tömmer sitt barndomshem hittar han pappans gamla urklipp om ett försvinnande som aldrig fick någon förklaring. Hästhandlaren Kåge försvann spårlöst på 60-talet och de enda ledtrådarna efter honom var en cykel och en skjorta. Den mystiska händelsen väcker Niklas nyfikenhet. Kanske ska han reda ut fallet som gäckade hans pappa i så många år? Vad som var tänkt att bli en kort visit i Värnamo drar ut på tiden och plötsligt känns storstaden inte lika angelägen..

Midsommarblot är första delen i Ewa Kingbergs nya mysdeckarserie. Återigen har hon valt en småländsk småstad som skådeplats. Läsaren bjuds in till en värld bestående av skrönor, härliga karaktärer och en och annan påse Ahlgrens bilar.

Tipsat av: Birgitta Almrén

FONUS INFORMERAR OM DOKUMENTET "VITA ARKIVET"



Vita arkivet är ett dokument för den som vill underlätta för sina anhöriga genom att meddela sin sista vilja och tankar efter sin bortgång.

I ens **sista vilja** kan till exempel stå önskemål om musikval vid begravningen, vilka solon som ska spelas, blommor på kistan, gravstenens utformning, plats för begravning och gravsättning, svepning vid kistläggning, önskemål om jordbegravning eller kremation, grav eller minneslund, dödsannons, verser och så vidare.

Vita Arkivet kan göras antingen digitalt eller manuellt. Meningen är att skriva ner allt man själv tycker är viktigt. Man kan även skriva att man överlämnar allt till någon annan. Det kan vara en anhörig, god vän eller en bekant. Har man t ex två eller flera barn kan man utse ett barn som huvudansvarig men att önskemålet ändå är att barnen ska hjälpas åt.

Dessa önskemål är just önskemål och inte juridiskt förpliktande för de eftervarande att uppfylla. Dokumentet ger också möjlighet att informera om vilka bankkonton, bankfack, försäkringar som finns och var viktiga handlingar såsom testamente förvaras. Ett dokument av detta slag har alltså kommit att bli känt under namnet "Vita arkivet" och kan hämtas kostnadsfritt från alla begravningsbyråer.

Mona Bomgren



Ny Cykel till salu för 3000 kr

3 vxl. Inköpt hösten 2017. Stått i förråd. Är pg av knäskada ej använd. Pump, korg och extralås medföljer.

Finns på Ekedalsvägen 11 A i Järfälla. Tel 070 241 98 92 / Anita Strandfelt

ANHÖRIGFRÅGOR



Bekämpningen av pandemin främst genom vaccinationer har gjort, att vi hoppas kunna återstarta våra anhörigräffar fr o m sep i år. Träffarna blir kl 13.30 – 15.00 enligt nedan:

Barkarby, mötesplatsen 22 sep* 20 okt 17 nov
Jakobsberg, nya mötesplatsen i centrum 24 sep* 29 okt 26 nov
Kallhäll, mötesplatsen 27 sep 25 okt 29 nov*
Viksjo, äldreboendet Björken 30 sep 28 okt 25 nov*

* = Anhörigkonsulent beräknas medverka

Ingen anmälan! Undrar du över något kontakta någon i styrelsen!

Vår strävan att förbättra anhörigrågorna har resulterat i att Järfälla från halvårsskiftet har 2 anhörigkonsulenter d v s kapaciteten har fördubblats. Avsikten är att i höst komma fram till så bra organisation och arbetssätt som möjligt. Till följd av detta kommer anhörigkonsulenterna att ordna informationsträffar på onsdagar under oktober i de 4 kommundelarna. Närmare information kommer att finnas på kommunens hemsida. Vid dessa träffar kommer även representant för vår förening att finnas.

Har ni frågor gällande vår verksamhet, så får ni mycket gärna kontakta oss i styrelsen. Det är:
Lennart Backman – ordförande - 073-669 22 53 Anette Borg – vice ordförande - 070-782 92 9
Lea Mårtensson – sekreterare - 076-861 64 98 Ann-Britt Elstorp – ekonomi - 073-760 52 11
Britt Block – ersättare - 076-211 78 67.

Lennart Backman Järfälla anhörigförening

DAGS FÖR EN "HEJ-REFORM"

Bror Rexed startade Du-reformen för längesedan, till mångas glädje för ett öppnare och lättsammare umgänge! Nu kanske det behövs en "Hej-reform" då vardagshälsningar vid möten, promenader och vid normala mötestillfällen närmast har upphört. Ett vanligt och vänligt "Hej" möts alltmer av förvåning, likgiltighet och även en viss misstänksamhet. En vänlig hälsning och ögonkontakt med en annan människa skapar samhörighet och tillit!

SÄG HEJ!

Bo J



”Årets folkhjärte” leder musikunderhållning i Aspnäsparken



Ett stort tack till Järfälla Spelmän under ledning av Lars Lindkvist, som bjudit in PRO:s söndagspromenerare på sina repetitioner i Aspnäsparken tre söndagar! Mycket uppskattat av våra PRO-medlemmar, som fått lyssna på deras egna kompositioner. Den 1 augusti kunde PRO också gratulera Lars Lindkvist till utmärkelsen ”Årets folkhjärte i Sverige” för underhållning av äldre under pandemin! David Idstam fick utmärkelse för vinnande komposition! Bra jobbat! Lars bjöd också in alla till spelanslagets 10-årsjubileum/musik, samtidigt som Hembygdsföreningens arrangemang för Världsarv-dagen på Görväln den 11 september!!

Bo J

Full fart i PRO Jakobsberg med ca 2500 sommardeltagare!!

Onsdagscafé i Trädgår'n utanför 81:an har arrangerats varje vecka med ca 20 besökare varje gång! Boule två gånger per vecka med i genomsnitt 15 spelande varje gång, samt minigolf ett par gånger veckovis med ett tiotal spelare per gång. Kulturpromenader har genomförts varje söndag med ca 15 PRO:are per gång. Det har blivit omkring 70 gånger i sträck sedan starten i början av förra året! Promenad med stegräknare har pågått året runt och med drygt 20 deltagare i sommar och betydligt fler under ”säsong”. Fredagsbrev har skrivits varje vecka och hemsidan har rullat på! En jättelyckad resa med viltsafari genomfördes i juli med 45 deltagare. Stor succé! Ytterligare ett par på G, bl a till Älvkarleby under september. Allsångskvällar varje tisdag med ett 10-tal medsjungande deltagare var gång. Sammantaget ca 2500 enskilda aktiviteter under maj, juni och juli hittills.



Text Bo J / Bilder Bo J, Mona B



BILDSIDAN



Kerstin S
med kompisen
Hjördis L

Gill N siktar in sig på
dom höga höjderna..



B.S.

Bo J lämnade cykeln hemma den här dagen..



Pär H på söndagspromenad
Med Åsa Ö



Poeten Hans H läser dikt till fikat



Cykelgänget besöker 4H



En härlig dag i skrindan på Samstorps Gård!



Och vems hatt fick 1:a pris om inte Lenas..?



Är detta manne den nya Allsångskören??

Foto: Bo Johansson om ej annat anges. Text Rodhe K

Planerade aktiviteter inför hösten 2021



Kurser och cirklar görs
i samarbete med ABF



TÄNK PÅ ATT: Så länge vi dras med Covid och så länge smittorisken går upp och ner kan det bli nödvändigt att tillfälligt förändra eller ställa in vissa aktiviteter. Ring din cirkelledare om du är osäker. **VI FÖLJER FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS REKOMMENDATIONER.**

Café 81:an på onsdagar. Kl 13-15. Vid tjänligt väder ses vi ute vid 81:an eller inomhus när det är möjligt. Håll utkik efter information i våra fönster och på anslagstavlor. Entré 30 kr inkl fika .
Datum: **15/9** Seniorshopen med Vibeke Foltmann **22/9** Friluftsdagen **29/9** Bo Johansson kåserar **13/10** Ing-Marie Eriksson: författarinnan Karin Blixen **27/10** Pelle Olsson: Äventyr på Sri Lanka och Maldiverna **10/11** Lars Salmonsson kåserar **24/11** Seniorshopen. Klädförsäljning med Vibeke Foltmann **8/12** Bengt Vilhelmsson med julsånger **15/12** Julfest i 81an. Info: Gertud Rydén 073 919 01

Bingo i 81:an varannan onsdag kl 13 Anmälan krävs. Entré 30 kr inkl fika och kostnad för bricka. Info: Gertrud Rydén tel 073 919 01 63 Datum: 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12

Loppis! Den 27/11 i 81:an. Inlämning av varor kan ske till expeditionen onsdagar kl 13-15. Behöver du hjälp eller vill veta mera, ring till Anita Strandfelt tel 070 241 98 92

Boule när vädret tillåter. Måndag och onsdag kl 10.12 Engelbrektsvägen 17 eller i Riddarparken. Klot finns att låna. Eget fika medtages. Ingen anmälan. Ingen avgift.
Information: Anita Strandfelt 070 241 98 92 och Bertil Rydén 070 427 77 49

Söndagspromenad Lär känna ditt Järfälla. Bo Johansson guidar. Varje söndag fr kl 10.00 vid tjänlig väderlek. Medtag eget fika och vatten. Ingen anmälan. Ingen avgift. Samling Kvarnplan. Info: Bo Johansson 070 491 94 99

Minigolf när vädret tillåter. Tisdagar fr kl 12.00 på Aspnäsvägens innergård. Medtag eget fika. Information Mona Blomgren 070 376 11 26 Ingen anmälan. Ingen avgift.

Cykla Järfälla runt Bo Johansson guidar på cykeltur. Varannan fredag kl 10. Datum: 27 augusti, 10, 24 sept. Samling sker på Hästskovägen 81. Vid tjänlig väderlek. Medtag eget fika och vatten. För info ring Bo på tel 070 491 94 99 alt Gill Nordström tel 070 390 81 74 Ingen anmälan. Ingen avgift. (Från och med den 8 oktober promenerar vi istället för att cykla).

Litteratur Tisd fr kl 15.30-18. Start 7 sep. Vi väljer ut, läser och diskuterar aktuella böcker, samtalar om intressanta TV-program. Anmälan krävs. Avg 200 kr Ledare Ingrid Jacobsson tel. 073 974 93 91

Kören PROtonerna. Körledare Stefan Svennerby meddelar: Pga den fortsatt rådande osäkerheten med pandemin ställer vi in körverksamheten tills vidare. Vi hoppas kunna starta om igen under våren 2022 För ytteligare information kontakta Sven Söderlund tel 08 580 347 43

Dart. Fredagar kl 14-16 i 81:an. Start den 1 oktober. Ingen avgift. Anmälan krävs. Ledare: Stephan Hermansson tel 070 998 82 36

Qi Gong. Fredagar kl 10-12 i 81:an. Start den 24 sep Avgift 200 kr Anmälan krävs. Kroppsövningar i lätt tempo. Ledare: Berit Andersson tel 08 580 385 34

Styrka och balans. Träning mellan olika stationer i egen takt. Onsdagar kl 10-11 i 81:an. Start den 15 sept. Avgift 150 kr. Anmälan krävs. Information: Catharina Ellström tel 070 672 48 17

Linedance i 81:an. Nybörjargrupp med start tisdagen den 21 september kl 10.30-12.00 Avgift 200 kr.12 ggr. Anmälan krävs och görs till ledaren: Anette Ståhl 070 882 03 15

Forts.. planerade aktiviteter inför hösten 2021



Vinprovning prel. Info på vår hemsida www.pro.se/jakobsberg

Poesi. Första måndagen i månaden i 81:an. Vi läser egna och andras dikter. Start den 6 september. Kl 18-20. Avgift: En egen dikt . Anmälan krävs. Ledare: Gissoo Shakeri tel 070 798 55 83

Ge ditt plagg en "make-over" Tag med något som du behöver laga eller ändra. Start den 30 sept Kl 18.00 i 81:an. Ca 5 ggr .Tillgång finns till symaskin. Avgift 200 kr. Obligatorisk anmälan och information: Gissoo Shakeri på tel 070 798 55 83

Programmet Word Vi lär oss att utnyttja programmets olika finesser. Individuellt via email. Ledare: Inkeri Kuosku tel 070 438 63 31 Email: inkeri@kuosku.se Begränsat antal. Start september.

Bridge måndagar Start den 6 sept kl 13.30. Avgift samma som tidigare. Anmälan obligatorisk. Endast vaccinerade deltagare! Anmälan och information till Bertil Kristensson tel 070 218 05 31

Bridge torsdagar Start den 9 sept kl 12.00. Avgift samma som tidigare. Anmälan obligatorisk. Endast vaccinerade deltagare! Anmälan och information till Britt Lindblom tel 070 024 32 74

Måla akvarell. Startdatum under oktober. Plats och ledare är ej ännu fastställt. Se vår egen hemsida för kommande information. www.pro.se/jakobsberg. Detta bestäms så småningom beroende på vilka Covid-restriktioner som kommer att gälla framöver. Vi kommer att hålla till både utomhus och inomhus, beroende på väderlek. Medtag egna akvarellblock och färger. Anmälan görs och övrig information fås av Hans Holmberg på tel 073 693 00 68

Grundutbildning PRO 1. En digital utbildning i uppbyggnad, mål och syfte med föreningsverksamhet och i detta fall gällande PRO:s verksamhet. Vi kommer att vara i lokalen i 81:an. Startdatum och Ledare är ännu ej fastställd. Se kommande information på vår egen hemsida www.pro.se/jakobsberg. Intresseanmälan krävs då platserna kommer att vara begränsade. Ingen avgift. Anmälan och frågor till Hans Holmberg på tel 073 693 00 68

Kurs i Hemberedskap. En grundkurs med målet att ge dig en ökad kunskap och stärkt förmåga att själv hantera konsekvenserna av en kris och tillgodose grundläggande behov, såsom mat, vatten, värme, sömn och information. Tidpunkten och antal gånger är ännu ej fastställd. Se kommande information på vår egen hemsida www.pro.se/jakobsberg. Ledare är Tina Nord från Civilförsvarsförbundet. Max 20 personer. Ingen avgift. Vi kommer att hålla till i lokalen i 81:an. Anmälan och övriga frågor till Hans Holmberg tel 073 693 00 68.

Privatekonomi för äldre. Hantera din ekonomi på bästa sätt. Få råd och tips som kan vara till god nytta. Plats: 81:an. Ledare Bo Johansson och Hans Holmberg. Anmälan krävs. Avgift, Startdatum och antal gånger är ännu ej fastställt. Se vår egen hemsida www.pro.se/jakobsberg för kommande information. Anmälan och övriga frågor till Hans Holmberg tel 073 693 00 68.

Anmälan till studiecirkelarna görs till respektive cirkelledare.

Där lokal inte anges gäller Hästskovägen 81 (81:an)

För övriga frågor kontakta studieorganisatör Hans Holmberg 073 693 00 68

Epost: hans.v.holmberg@gmail.com

Seniorakademin.

Föreläsningar: Preliminära datum följande fredagar kl 13.00 i Folkets Hus, Kallhälls Centrum. Den 17 sept. 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober och den 12 november. För definitivt program/datum se ABF:s hemsida www.abf.se/norrastockholmslan

Folkets Hus tel. 08 583 504 00

Film och digitala operasändningar, Met, kommer att genomföras under hösten.

Info: Folkets Hus hemsida: www.folketshuskallhall.se epost: info@folketshuskallhall.se

VI HÄLSAR VÅRA NYA MEDLEMMAR

Catrin Eggers

Barbro Eriksson

Anita Nilsson

Tommy Andersson

Cecylia Holmqvist

Ingrid Rastedal



Välkomna till
PRO



I poeters sällskap

(soup-lunch-poesi)

Hästskovägen 81



Den 22 oktober är du välkommen på lite förtäring med poesi. Vi ses kl 12.30 i 81:an. Obligatorisk anmälan och max 20 pers. Avgiften är: Att du läser en dikt. Gjord av dig själv eller någon annan...

Anmälan: Gissoo Shakeri 070 798 55 83

VACCINERA NU! Vaccination är det enda sättet för att få stopp på fortsatt spridning av pandemin! Det handlar om solidaritet med dina medmänniskor! Vaccinera dig nu om du inte redan gjort det.

BoJ

EFTERLYSNING! Vi behöver bli fler

Vi söker dig som kan hjälpa till med utdelning av vår tidning BLADET. Vi har en grupp hjältar som drar lasset, men de blir färre med åren. Om du tror att du kan ta ett litet utdelningsområde, slå en signal till **Siri Lundmark** som håller i trådarna. Hon finns på tel 073 971 18 33

RoK

Ida, 6 år säger:

Min mormor är inte så gammal som hon ser ut och det ska hon vara glad för.

- Tack så mycket för dansen.

- Dansen?? Jag har bara försökt tränga mig fram till baren!



EN HÄRLIG DAGSUTFLYKT TILL ÄNGSJÖ FRILUFTSOMÅDE



Datum: Torsd 2 sept

Kostnad: 140 kr/pers

Betalas senast den 28/8 till bg 5053-2830

Bo Johansson guidar.



Anmälan och bokning samt Tider för avresa

Till Mona Blomgren

tel 070 376 11 26 eller via e-post

monablomgren@hotmail.com

Senast den 20 augusti

10.05 Barkarby bussterminal hpl H

10.15 Viksjö/Plogvägen hpl buss 553

10.25 Jakobsbergs bussterminal hpl R

10.30 Fabelvägen/Kallhäll, hpl buss 542

10.35 Kärmakaren

Munskydd obligatoriskt och delas ut vid påstigning av bussen. Kaffe/te med tillugg ca 60 kr.

VI ÖNSKA EN TREVLIG DAG!



DAGSTUR MED PRO JAKOBSBERG TILL ÄLVKARLEBY DEN 16 SEPT.

Mona Blomgren har organiserat dagen och eftersom hennes dotter Lena bor i Älvkarleby så passar det ju fint med en fikapaus hemma hos henne. Kaffe, te, smörgås och hembakt till självkostnadspris medan man kan njuta av utsikten.

Vi blir sedan guidade av cauffören Micke som känner till omgivningarna väl.

Vi får se sevärdheter såsom Laxön, Fiskecampingen, Herrgården, Forsen med mera. Som avrundning intar vi en god lunch innan det bär iväg hemåt. Vi beräknar att vara åter i Järfälla ca kl 18.00

Kostnaden är 350 kr och baserat på minst 30 deltagare. **I priset ingår** bussresan tur o retur med upphämtning på 5 platser, guddad tur med bussen samt lunch. **Anmälan** och info senast den 1 september till Mona Blomgren tel 070 376 11 26 alt epost till monablomgren@hotmail.com Meddela om du lider av allergi el annat som vi bör känna till. **Betalning** till Bg 5035-2830 senast 6 sept. **Munskydd** fås vid bussen.

TIDER FÖR AVRESA:

08.05 Barkarby bussterminal hpl H
08.15 Viksjö/Plogvägen hpl buss 553
08,25 Jakobsbers bussterminal hpl R
08.30 Fabelvägen/Kallhäll, hpl buss 542
08.35 Kärnmakaren



DAGSRESATILL NEDERGÅRDEN MED PRO KALLHÄLL/STÄKET DEN 14 OKTOBER

Nedergården bjuder på gammalt & nytt. Beläget längs riksväg77 mellan Rimbo och Gottröra i Norrtälje kommun. Där finns ett mysigt café med massor av hembakat och en lunchservering, tre butiker varav två med en härlig blandning av gammalt och nytt samt en med damkläder, accessoarer och smycken. Allt i en fin lantlig miljö. Vi börja med lunch på Johannesbergs slott och dricker eftermiddagskaffe på Nedergården. Minst 35 måste anmäla sig för att resan ska bli av.

Sista dag för anmälan är den 26 september och den är bindande.

Priset är 440 kronor och betalas på pg 791429-4 Kallhäll/Stäket. Ange deltagarnamnet och "Nedergården", Betalas senast den 30 september. Anmälan sker till:

Anita Törnblom tel 070 237 22 45 eller Gun-Britt Spring Larsson tel 070 283 34 80

Program för dagen:

Ca 11.00 Lunch på Johannesbergs slott
Ca 12.30 Avresa till Nedergården
Ca 14.30 Kaffe
Ca 15.30 Hemresa

Hämtningstider med buss:

09.00 Kallhäll, Kärnmakargränd 3
09.05 Kallhällsleden/Fabelvägen, 542:ans hållplats
09.20 Jakobsbergs Bussterminal, hållplats R
09.30 Viksjö Centrum, busshållplatsen vid kyrkan
09.45 Barkarby station, bussterminalen, Hållplats G



PLANER FINNS PÅ ATT ARRANGERA JULBORD I BÖRJAN AV DECEMBER. HÅLL UTKIK PÅ VÅR HEMSIDA FÖR NÄRMARE INFORMATION ELLER SLÅ EN SIGNAL TILL VÅR EXPEDITION DÄR VI FINNS PÅ ONSDAGAR KI 13-15.



Hemsidan: www.pro.se/jakobsberg Tel expedition: 08 580 197 49

PRO medlemskap:

"Det är bland det bästa jag någonsin gjort", säger Roger Fryxell



Roger är PRO-medlem i Jakobsberg sedan 2012. "Det är bland det bästa jag gjort, "säger Roger glatt" Jag deltar i PRO-verksamheten flera gånger i veckan", säger han. "Jag har ett aktivt fritidsliv med många aktiviteter och umgänge med vänner".

Född i Strängnäs. Roger Fryxell föddes den 29 november 1947 i Strängnäs och tillbringade drygt ett år på Mälsåkers gods på Selaön i Mälaren, där pappan basade för en handelsträdgård inkl jordbruk och mamman var s k hemmafru.

Många flytt i Mellansverige blev det i Rogers barndom. Efter Mälsåkers

Gods blev det Örebro-trakten i 6 år, Arboga en kort tid och Västerås 9 år i två omgångar. Efter grundskolan arbetade Roger tre år som mopedbud i en reklamfirma

Kosan ställs mot Kallhäll och så småningom Jakobsberg. " Det blev bara tre månader med jobbet vid reklamfirman", berättar Roger. "Det blev flytt till Kallhäll mellan 1965 och 1980 och därefter lägenhet på Kungsholmen och sen Jakobsberg 2007", berättar Roger.

Monterings- och förpackningsarbete. Efter arbetsträning och läkarbedömning fick han arbete på en skyddad verkstad med montering och förpackning. "Vecko-lönen var endast 198 kronor", berättar Roger.

"Längtan efter ett bättre liv", ledde till Jakobsbergs folkhögskola, teatern och PRO. Roger längtade efter något annat än ett lågbetalt rutinarbete, så han började söka efter en lämplig folkhögskola. "Jag började på Jakobsbergs folkhögskola på den almäna kursen och kom också i kontakt med en friteatergrupp, som jag nappade på med glädje och förväntan", säger Roger. "Efter två år på Jakobsbergs folkhögskola blev det ett år på Åsa folkhögskola i Sköldinge där jag studerade boendemiljö, kriminalvård och antropologi". Inom PRO Jakobsberg har vi kunnat dra nytta av Rogers teaterkompetens i den egna teatergruppen, samt kluriga och ibland mycket svåra frågor i den veckovisa frågesporten med PRO:s söndagsvandringar! -Enklare frågor!, har promenadgången ibland hojtat om, till en leende Roger. Nästa gång har han återkommit med och också gett ytterligare fördjupad information tioo våra uppskattande applåder!

Kontorskurs och fortsatt administrativt arbete, samt jobb på förskola. Efter ettårig kontorskurs anställdes han på Danderyds sjukhus som kontorsassistent under 20 år med journalhantering som huvudsaklig uppgift. Efter 29 år trängde datorerna bort Rogers arbetsuppgifter och han fick sluta. "Min vänskap och handhavande med tekniska apparater är inte min starka sida!, säger Roger leende. År 2007, i 60-årsåldern, fick han jobb som köksassistent på en förskola i Viksjö, där han trivdes väldigt bra med både jobbet och arbetskamraterna. Några år senare efter att ha fått en diagnos på Parkinsons sjukdom, var det dags för pension.

Många intressen och järn i elden! Med flera PRO-aktiviteter nästan dagligen under veckorna i form av boule, ska pröva på minigolf, böcker och onsdagscaféer, samt även söndagspromenader med Rogers frågesport fylls veckoschemat snabbt. Samstorsresa och andra PRO-resor är andra intressanta fritisaktiviteter. "Utöver det ser jag på filmer och är allätare av musik, främst gamla godingar från 30- 40- och 50 talet", berättar Roger vidare. "Nu väntar jag också på att teatergruppen kan starta, liksom föreningsmöten och andra inomhusaktiviteter", avslutar han sin berättelse och intervjun.

Många intressen och järn i elden! Med flera PRO-aktiviteter nästan dagligen under veckorna i form av boule, ska pröva på minigolf, böcker och onsdagscaféer, samt även söndagspromenader med Rogers frågesport fylls veckoschemat snabbt. Samstorsresa och andra PRO-resor är andra intressanta fritisaktiviteter. "Utöver det ser jag på filmer och är allätare av musik, främst gamla godingar från 30- 40- och 50 talet", berättar Roger vidare. "Nu väntar jag också på att teatergruppen kan starta, liksom föreningsmöten och andra inomhusaktiviteter", avslutar han sin berättelse och intervjun.



Här ses Roger i rollen som sjungande poet i en uppsättning och ett framförande av teatergruppen från 2020

Intervjuade gjorde Bo Johansson. För foton svarade Bo J samt Rk

Styrelsen PRO Jakobsberg 2021



Ordförande	Bo Johansson	070 491 94 99	boerik.johansson88@gmail.com
V.ordf / Studieorganisatör	Hans Holmberg	073 693 00 68	hans.v.holmberg@gmail.com
V.ordf / Projekt	Gissoo Shakeri	070 798 55 86	gissoo.shakeri@gmail.com
Sekreterare	Gun-Marie Plate Karlsen	070 586 56 43	plate@karlsen.se
Kassör	Anita Jonsson	070 941 93 33	ajonsson250@gmail.com
Ledamot /Redaktör	Rodhe Köllerström	076 345 19 49	rodhek49@gmail.com
" /Hemsida	Ulla Werner	070 241 02 64	ulla.werner@telia.com
" /Resor	Mona Blomgren	070 376 11 26	monablomgren@hotmail.com
" /Husvärd	Bengt Sundberg	072 253 32 10	bengt.o.sundberg@hotmail.com
Ersättare	Inkeri Kuosku	070 438 63 31	inkeri@kuosku.se
"	Barbro Säfsten	072 351 07 40	barbro.safsten@icloud.com
Adjungerade	Gertrud Rydén	073 919 01 63	gertrudryden@hotmail.com
"	Jana Wingqvist	073 026 69 16	jana.wingqvist@gmail.com
Medl.reg.ansv. (Ej styrelse)	Diana Bäck	070 292 83 91	diana.back@hotmail.com
Integrationsansv.(Ej styrelse)	Talal Imam	070 774 28 75	talal_imam@hotmail.com

VÅRA KONTAKTOMBUD

Vi finns till hands för dig och ställer gärna upp utan kostnad när du behöver hjälp av oss. Kanske för en pratstund per telefon, sällskap till apotek eller läkare eller besök för en kopp kaffe med lämpligt avstånd

Christer Nilsson	072 280 63 95	soila.nilsson@live.com
Mona Blomgren	070 376 11 26	monablomgren@hotmail.com
Bengt Sundberg	072 253 32 10	bengt.o.sundberg@hotmail.com
Bo Johansson	070 491 94 99	boerik.johansson88@gmail.com
Gissoo Shakeri	070 798 55 83	gissoo.shakeri@gmail.com

Ansvarig utgivare: Bo Johansson **Hemsida/Webbsida** www.pro.se/jakobsberg Ulla Werner

PRO Bladet redaktör epost:rodhek49@gmail.com Rodhe Köllerström **Medlemsregister:** Diana Bäck

Adress och Kontakt: PRO Jakobsberg, Hästskovägen 81 17739 Järfälla

Telefon Expedition: 08 580 197 49 bemannad onsdagar kl 13-14. Övrig tid telefonsvarare.

Epost: jakobsberg@pro.se **Bankgiro:** 5035 - 2830 **Brevlåda** vid 81:ans ytterdörr. **Förslagslåda** finns i caféet.

PRO-Bladet: Manusstopp 25 jan, 26 apr, 9 aug, 15 nov **Utgivning** 8 feb, 10 maj, 23 aug, 29 nov



DALSLAND

Promenera med stegräknare

Under hösten 2021 kommer stegpromenaden att gå i Dalsland. Vi startar i Åmål och efter en promenad runt Dalsland kommer vi åter till Åmål. Vi passerar Mellerud, Brålanda, Färgelanda, Bäckefors, Håverud, Dals Långed, Dals Ed, Billingsfors och Bengtsfors.

För att komma runt krävs det 6200 steg/dag. Alla kan delta och det enda som behövs är en stegräknare. Var och en tar på sig sin stegräknare och räknar stegen under hela dagen. Man avgör själv hur många steg man kan och vill gå. Varje måndag rapporteras veckans steg till Annika eller Bertil med start den 6 september.

Vi startar den 30 augusti med målgång den 7 november 2021.

Anmälan till

Annika Nygren eller till
070 438 20 80 fr 8.30
nygren.annika10@gmail.com

Bertil Rydén
580 349 70 / 070 427 77 49 fr 8.30
rydenbertil@hotmail.com



Diplom till alla som deltar

Välkommen önskar
Annika o Bertil