



Om konsten att driva en föreningspub. Fr. v.: René Reuter, Ingrid Björklund, Ann Persson och Bert Ekergarn. Sid 4–6. FOTO: KJELL LINDGREN

FÖRENINGSNYTT

PRO–TYRESÖ PENSIONÄRSFÖRENING

Läs Föreningsnytt digitalt

Fler och fler av er berättar att ni vill läsa Föreningsnytt "på nätet". Ni som läser eller kommer att läsa tidningen digitalt, kommer då att hjälpa till att minska kostnaden för både tryckkostnader och porto.

Prova att läsa tidningen genom att rikta din telefon och kamera mot QR-koden, så kommer du till vår hemsida. Om det sättet passar dig så kontakta Gunilla Andersson gunilla.andersson@live.se.

Tidningen kommer då inte att delas ut i pappersform till dig i fortsättningen.



Ordföranden har ordet	2
Kalendarium och info	3
PRO-puben	4–6
Friskvård, sport och hobby	7
Resor, utflykter och besök	8–10
Här har vi varit!	11
Nya studiecirklar	12
PRO i politiken	13
Gratis sommaraktiviteter	14–15
Teatererbjudanden	16
Qigong	17
Nya styrelsen	18
Korsord	19
Kontaktuppgifter PRO Tyresö	19
Redaktionskommitté	19



Gratis balansskola
Sid 16



Sommaraktiviteter

Tisdagar och torsdagar. Sid 14-15

Inför valet

Kryssa en pensionär. Sid 13



Lös Bosses kluriga kryss

Missa inte chansen att vinna PRO-lotter. Sid 19





förra numret av Föreningsnytt fanns en enkät till er alla. Vi fick arton svar. En viktig fråga för oss i styrelsen är hur vi kan locka nyblivna pensionärer och nya medlemmar.

Några av er svarade så som vi också har hört "man har så många aktiviteter att det inte ryms fler". En del uttrycker att de inte känner sig så gamla. Ni kom dock med flera förslag. Vi borde synas mer i Mitt i Tyresö. Det vore roligt om någon journalist ville ta kontakt med oss. Annars annonserar vi både Digitala bryggan och Soppluncherna i Mitt i Tyresö på evenemangssidan. Ni skriver att vi behöver bli bättre på att få nya medlemmar att känna sig välkomna på våra månads-träffar. Så sant! Vidare uttrycker några att mejl eller sms om kommande aktiviteter är lockande.

På frågan "Vad kan vi erbjuda dig som hellre sitter hemma?", svarade ni att ni önskar mer uppsökande verksamhet, hembesök och samtal. Någon tyckte att sopplunchen är ett bra erbjudande. Ett annat är att vi gör speciella träffar för de som fyllt 87+, så som vi gjort tidigare.

Vad ville då de som är mer aktiva ha mer av? Där fanns förslag om handarbetscirkel, samhällsinformation med tips och nyheter, gemensamma hundpromenader, fler dagsresor och flera skrev att man önskar dans.

Vi ställde frågan "Har du några idéer som kan förbättra föreningens verksamhet?" Till vår glädje var ni många som uttrycket att ni är nöjda och tycker att vi har en varierad verksamhet. Visst kom det också bra förslag. Någon vill träffas för utomhusbad och någon annan vill ha fler turer ut bland blommor och blad. Här återkom även vikten av att uppmärksamma nya medlemmar samt att man önskar mejl och sms om kommande aktiviteter. De som bor i Trollbäcken önskar fler aktiviteter där.

På frågan ris eller ros så gav en tredjedel ros och resten kom med fina, bra synpunkter. Allt kan vi inte styra och förändra. Bussköer då vi åker hem från en resa eller SL:s dåliga förbindelser kvällstid. Med mycket kan förbättras. Ni önskar att bokningen till Hemliga resan kan ske först klockan 10 då de flesta är vakna. Någon önskar resor till de baltiska länderna. Ni önskar mer spännande lotterivinster. Ni vill att vi organiserar om så att det blir en kortare kö då vi släpper in till en månadsträff. Förslaget är att man betalar utanför och sedan öppnar båda dörrarna. Vidare att lotter säljs längre in i rummet.

Jag vill framför allt tacka er som lagt ner tid och svarat. Ni som inte har svarat är alltid välkomna med era synpunkter under hela året.

Vi har en spännande vår framför oss. Det var härligt rivig musik på vårt månadmöte i mars och vi fortsätter i samma stil och träffar åter New Generation med Lasse Lindros i spetsen. De framför låtar som för oss tillbaka till vår ungdom, Back to the sixties och seventies. Sedan avslutar vi med en härlig vårfest den 27 maj och entusiasmeras av Linda Rapp som tar med sig musikern Pelle Arhio. Kommer ni ihåg hur kul vi hade för ett år sedan?

Vi ska också ha en politikerdialog. Inför valet vill vi verkligen höra hur våra kommunpolitiker tänker kring frågor som rör vår åldersgrupp. Tillsammans med SPF Seniorerna har vi bjudit in en representant från samtliga partier till dialog måndagen den 4 maj klockan 18.00 i Nyforssalen, Kvarnhjulet.

Vi vill fortsätta vår kamp att få fler träffpunkter i alla våra kommundelar. Kopp och själ fungerar mycket bra och vi behöver fler.

Vi vill också fortsätta diskussionen om bra bostäder med hiss samt till en vettig hyra. Det är många av våra medlemmar som bor i trevåningshus utan hiss. I dessa hus skulle man kunna bygga på en våning och på så sätt finansiera en hiss som kan byggas på utsidan av huset. Tidigare erbjöd Boverket och länsstyrelserna bidrag. I vår kommun vore det bra om man kunde göra en undersökning av hur många lägenheter som finns med tillgäng-

lighet. När man har gjort denna undersökning borde man samla alla aktörer på bostadsmarknaden och skapa ett kösystem så att lediga, tillgängliga lägenheter erbjuds de som främst behöver sådana.

Ja, ni kommer säkert på många fler frågor som vi vill ställa den 4 maj.

I år kommer vi för första gången erbjuda sommaraktivitet. Jag är mycket förväntansfull. Det är en grupp med fyra entusiaster som kläckt idén och sedan jobbat fram ett fint program. Varje tisdag och torsdag kan man bege sig till vår lokal i Granängsringen, mittemot Hemköp. Bussen stannar utanför. Dit kan man ta sig för sällskap och fika. Där kommer det även finnas intressanta små föredrag och en mängd förslag till att röra på sig. Vi hoppas på en varm och skön sommar så att vi kan njuta av den inre uppväxta delen av Granängsringen. Se program på sidan 15 i denna tidning.



Anita Hildén
Ordförande



I vår vackra och trevliga Bygdegård kan privatpersoner, föreningar och företag hyra lokaler för fest, bröllop, minnesstunder, konferenser, kurser, års- och styrelsemöten, samt familjehögtider.

Konferens i natursköna Tyresö

Förlägg konferensen till Tyresö Bygdegård nära Stockholm i vacker natur för lugn och ökat fokus. Olika konferenspaket erbjuds. Skicka en förfrågan till konferens@tyresobygdgard.se

Bli medlem nu!

Få medlemsrabatter och erbjudanden. Swisha 150 kr till 123 668 2520
Skriv: "Medlemskap"

Tyresö Bygdegård

Kyrkvägen 7, 135 60 Tyresö
E-post: info@tyresobygdgard.se
Plusgiro: 27 58 30-8
Swish: 123 668 2520

Boka lokal online

www.tyresobygdgard.se

Gilla och följ

utbudet på Facebook
www.facebook.com/tyresobygdgard



Tyresö Bygdegård

Kalendarium april–september

APRIL

24. Sopplunch.

29. Månadsträff 11.15–14.00 Nyforssalen hus B. Vi får äntligen återse och lyssna till New Generation i ”Då popen kom till Sverige” med musik från Elvis, Beatles till HepStars, Tages, Shanes m. fl. —————>



New Generation.

MAJ

4. Inbjudan till Politikerdialog. Kvarnhjulet, Nyforssalen kl 18–19.

6. Promenad. Kolarängen–Hellasgården. Start kl 10.30.

7. Pubeftermiddag 15.00–17.30, Caféet Hus C, med Stefan Lindeborg.

13. Besök på Solvalla.

15. Sopplunch.

17. Cafëresa till Siggesta gård med bl. a. bakluckeloppis.

20. Promenad. Nynäshamn. Start kl 10.30.

21. Långholmsvandring med guide.

22. Sopplunch.

25. Utflykt till Vissvass.

27. Månadsträff med Vårfest 11.30–14.00 Nyforssalen hus B.

Vi äter gott och ser en Show med Linda Rapp & Pelle Arhio som ger Glädje-Harmoni & Energi. —————>



Linda Rapp & Pelle Arhio.

30. X-tra Pub mellan 14.00–16.00 med bartömning och ”Stand up light”.

JUNI

1–5. Resa till Hälsingland.

23–30. Tisdag och torsdag aktiviteter på Granängsringen 62B.

30. Hemliga resan.

JULI

7–30. Tisdag och torsdag aktiviteter på Granängsringen 62B.

AUGUSTI

4–13. Tisdag och torsdag aktiviteter på Granängsringen 62B.

11. Resa till Vikbolandets strutsfarm och ”Stadsvakten”.

12. Pubeftermiddag 15.00–17.30, Caféet Hus C. Bert och Kjell utmanar oss med ett Quiz.

24. Månadsträff 11.15–14.00 Nyforssalen hus B.

Roffe Ilrot spelar, sjunger och överraskar oss. —————>



Roffe Ilrot.

25. Besök i Moa Martinssons torp.

Välkommen till Sopplunch

i Kvarnhjulet, Nyforsalen, Pluggvägen 6B. Du som sitter själv när du äter lunch kanske vill få lite sällskap samt köpa en sopplunch för 50 kronor. Du betalar med Swish eller kontant.

De äger rum vissa fredagar mellan klockan 13.00 och 14.30, se kalendariet här intill.

Vi vill att du anmäler dig till Inger Karlsson en vecka före det datum då du vill komma. Skicka ett SMS med ditt namn och att du vill anmäla dig. Då får hon alla uppgifter. Du kan också ringa henne. Hennes telefonnummer är 073-513 51 02.

Tankar om ...

I dag ska jag
göra ingenting.
Gjorde det igår också men
blev inte färdig.



Vårfest onsdag den 27 maj

I samarbete med ABF Södertörn

får vi se fram emot en Show med Linda Rapp & Pelle Arhio.

En show med Glädje-Harmoni & Energi

Vi startar klockan 11.30 med ett glas bubbel samt kort information till klockan 12.00. Då serveras ugnsbakad lax med romsås, kokt potatis samt en haricotsvertssallad med cocktailtomat, vitlök, olja & citron. Till kaffet serveras chokladmousse med hallonsås.

Du anmäler helst via mejl till Berit Holm holmberit38@gmail.com så får hon alla uppgifter. Hon har även telefon 072-330 87 57. Skriv namn och telefonnummer på alla du anmäler. Meddela även eventuella allergier samt vad du vill dricka.

Du betalar 291 kronor för välkomstbubbel samt mat.

Vill du dricka vin så kostar det totalt 341 kronor för en flaska 37,5 cl vitt eller rött (50 kr, samma pris för alkoholfritt vin). Du som vill dricka öl betalar 321 kronor (30 kr).

Du anmäler dig före 15 maj.

Betala när du fått bekräftelse senast 15 maj till PRO Tyresö plusgiro 269101–2 eller Swish 1 230 753 244. Märk betalningen med ”VÅR”. Meddela vitt, rött eller öl.





Hjärnornas krig till kvällens musikquiz.



Vi är redo! Är ni det, hälsar René, Ingrid, och Bert.

Om konsten att driva en föreningspub

När pubsäsongen skulle dra igång hösten 2023 så hade personerna som tidigare jobbat med verksamheten slutat sina uppdrag, så det behövdes nytt blod på skutan. Jag fick en förfrågan från styrelsen i augusti om det skulle kunna vara intressant för mig att driva puben.

Varför frågade de mig kan man ju så undra?

Jo, kanske för att vi var några stycken som hade hört av oss till styrelsen med lite synpunkter angående puben. Vi tyckte bland annat att entréavgift ska man inte ha till en pub, man borde ha bättre underhållning, till exempel trubadurer i stället för att någon står och håller ett föredrag som bara intresserar ett par av deltagarna, kylda drycker och bättre tilltugg.

Jag funderade ett par sekunder innan jag tackade för förtroendet och sa YES! Sedan den stunden har nog puben snurrat i min skalle varje dag, det säger i alla fall en dam som känner mig ganska väl.

Vilka skulle då jobba i baren?

Jo, René och Ingrid hade fått förfrågan

och som tur var tackade de ja till jobbet och lite senare i säsongen kom även Ann med i gänget. Går det att få en bättre barpersonal? Tror inte det!

Lokalen behöver pimpas

Lokalen i Kvarnhjulet C-huset där vi har puben är ju ganska beige, svårt att få pubkänsla där inne, lokalen behövde pimpas.

Vad gör man åt det problemet då?

Jo, man går på "Loppis". Vi var på bakluckeloppis i Hågelbyparken och där hittade vi vårt första "fynd" som skulle bli fint att ha i puben, tavlan som visar våra dryckespriser, nostalgi vill jag lova. Nu var jakten igång, så fort vi såg att det var loppis så jagade jag runt och kollade efter saker som skulle bli fina att ha i puben, radarn var alltid påkopplad.

Jag tyckte och tycker fortfarande att det är kul att jaga fynd, särbon skakar bara på huvudet och undrar vad det är för fel på mig. Skyltar, tavlor, flaskor, bågare och annat "you name it". Hoppas att "Tuffa Viktor" har glatt er något. Det tråkiga är att vi bara har tillgång till ett litet skåp i

C-huset för förvaring, så det blir till att frakta det mest tur och retur mellan hemmet och puben varje gång.

Några rader om underhållningen. Jag är med i föreningens program- och kulturkommitté (numera bara kultur) och där går vi igenom alla förslag som vi fått in på artister. Jag brinner ju lite extra för puben och kollar lite mer på trubadurer och underhållare som passar där. Det är lite som att köpa grisen i säcken men hittills har vi lyckats ganska bra tycker jag. Då budgeten är begränsad så blir det tyvärr ingen "The Boss" men han tackade för erbjudandet.

Även alkoholfria alternativ

På en pub ska det naturligtvis finnas starköl och vin och även alkoholfria alternativ, plus så klart tilltugg. Inför första puben var man lite funderksam på vilka ölsorter och viner man skulle köpa in och hur mycket.

Öl från Tjeckien är ju säkra kort och så ska man väl gynna svensk bryggerinäring också. De valen visade sig fungera bra.



På en pub ska det naturligtvis finnas starköl och vin och även alkoholfria alternativ, plus så klart tilltugg.



med ett leende på läpparna

Har försökt med lite andra sorter ibland, men publiken är svårflörtad och kanske lite rädda att testa nytt. Den lilla gröna är de i alla fall inte rädda för, den MÅSTE ligga i isbaljan varje gång.

Mina vinkunskaper är lika med noll, kan skilja på vitt och rött, tur det iallafall men på Systembolaget har de kunnig personal som vet vad som passar på en pub för 65-plussare. Vad ska man då ha som tilltugg? Ölkorv, oliver, ostbitar och ostpinnar har visat sig fungera väldigt bra.

Noggrann planering

Ska försöka berätta lite om vad som hänt innan du fått din kalla öl som du har i handen.

Jag börjar med att kolla i mitt "pubblock" hur mycket det gick åt på föregående pub av de olika sorterna och hur mycket som är kvar i lagret. Då Systembolagets sortiment är lite begränsat så måste man beställa hem nytt via nätet. Detta måste ske ett par veckor innan pubdagen.

När man får hämta beställningen pas-

sar man även på att inhandla resten som står på listan. Så varuvagnen är rejält rågad när man går ner till bilen. Då Systembolaget inte kan fakturera så får jag låna ut lite cash till PRO varje gång det ska handlas.

Vad gör man då av alla flaskor och boxar? De bör ju förvaras kallt. Då vi inte får förvara några alkoholhaltiga drycker i Kvarnhjulet så får det bli hemma i min kyl. Mellanmjölken får flytta på sig lite och sen är det bara att bära in allt och fylla upp kylan.

Tilltugget ska inhandlas. Brukar inte vara några stora problem men det gör ju inte ont om man kan hitta lite extrapriser ibland.

Musiken är redan bokad, men man måste dubbelchecka. Det är ju bra om de kommer på rätt dag och tid.

Pubdagen börjar med att osten och korven ska skäras upp. Sedan ska kylens innehåll plus allt annat som ska till puben bäras ut till bilen och fraktas till Kvarnhjulet. En gång höll jag på att glömma den egentillverkade isen hemma, den som

ska vara i isbaljan, då var katastrofen nära. Väl där så ska allt in i C-huset, mycket bärande blir det.

Mycket som ska fixas innan öppning

Tjejerna har nu kommit så aktiviteten i köket är på full gas. Kylan ska fyllas, glas ska plockas fram, vin ska slås upp, korven med ost och oliverna ska portioneras i små skålar och snackspinnarna ska placeras i glas. Det är mycket som ska fixas innan och det ordnar tjejerna med bravur.

I lokalen måste vi flytta om soffgrupperna, flytta om småborden för att göra plats till två långbord, ut med alla stolar plus bistå musikerna. Sedan ska lokalen pimpas. Har vi tur så hinner vi ta 5 minuter innan portarna slås upp.

Klocka tre är det insläpp och då blir det direkt kö till baren. Tjejerna bakom disken får verkligen bekänna färg. Sedan rullar det på hela tiden, det är alltid något som ska fyllas på. Lite lugnare under tiden artisten kör. Det ska också plockas tomglas och andra glas som ska diskas, har vi tur så fungerar diskmaskinen, men det är



ingen garanti på det. Men stämningen är god och kul har vi.

Välförtjänt klapp på axeln

Tiden går fort när man har roligt heter det och det stämmer nog. När man har sagt tack och god natt till sista gästen börjar tyvärr det trista. Då ska drickat som inte gått åt plus det som inte får rum i vårt skåp in i bilen igen. Borden ska torkas, stolarna ska samlas ihop och ställas på anvisad plats, långborden ska bort och golven ska sopas. All disk ska in i skåpen och bänkar och kyl ska torkas. Tomglas och sopor ska kastas.

Innan vi låser för kvällen kan vi klappa varandra på axeln och säga, bra jobbat!

Väl hemma igen så ska allt in i huset och drycken som ej gick åt skall åter in i kylan. Nu är det inte lika trångt för mellanmjölken i alla fall.

Kassan ska räknas och sedan tar jag fram "pubblocket" och skriver in hur mycket det har gått åt av öl och vin och då ser jag också hur mycket som behöver beställas till nästa pub. Somnar ovaggad och drömmer säkert om någon loppis där man kan göra pubfynd.

Detta var lite om hur det är att driva en PRO-pub.

Tack och god natt, hälsar

Bert

P.S. Till sist vill jag sända ett STORT tack till er som kommer före och hjälper till med borden, stolarna och ljudet och till er som hjälper till efteråt med att kasta tomglas och sopor. D.S.



Rock & West rockar loss.



Roffe Ilrot – överraskningarnas man som fick stående applåder.



Lars "Häggis" Häggström önskade God Jul och trollade med texterna i december.

Så här tycker några av pubgästerna:

Vill gärna berätta om vårt första möte med PRO Tyresö och hur vi hamnade på puben.

PRO bjöd in SPF Tyresö då de hade 4 platser kvar på resan med Bernina Expressen.

Vi anmälde oss och hade turen att få åka med. Vi fick ett fantastiskt välkomnande med mejl och samtal och även vara med på träffen innan resan som Bert, Birgitta och Kjell höll i. Resan var bland de bästa vi åkt på, alla var så fina och snälla och så hjälpsamma. Mycket fint kamratskap, upplevde att alla trivdes med varandra och sååå mycket skrott man hörde i bussen och vid middagar-na. Redan då började vi fundera på om vi skulle bli medlemmar i PRO.

Vi fick även höra att det fanns en pub som Bert höll i en gång i månaden i Kvarnhjulet, många pratade så gott om den. Eftersom vi inte var medlemmar

blev vi inbjudna att få komma och se hur det var, och sååå kul det var. Bästa klass på underhållningen och vilket utbud på vad som man kunde köpa i baren. Vitt kallt vin, bra temperatur på rött vin och olika kalla ölsorter med den lilla men mycket uppskattade kalla "Jägern". Även fint uppskuret tilltugg som korvar, oliver, ost och extra fina snackpinnar. Allt till mycket bra pris (undrar om Bert skivlar korven och osten).

Bert med sina snabba och hjärtliga kommentarer blir något alldeles extra för alla som han försöker hinna prata med och han lyckas. Helt underbar snabb humor som sägs vid rätt tillfälle. Får inte glömma att ge en stor eloge till personalen som serverar på puben, så himla duktiga och alltid med ett leende.

Nu är vi medlemmar i PRO Tyresö och det ångrar vi inte.

Två mycket nöjda nya medlemmar

Det finns, som tur är, speciella torsdagar flera gånger om året, nämligen PRO:s Pubtorsdagar. Då kan vi träffa gamla och nya vänner, får avnjuta bra underhållning och ta ett avkopplande glas och ett gott tilltugg.

Vi är nog många som känner att ju äldre vi blir desto viktigare blir kamrater och gemenskap, och det får vi genom PRO på flera sätt och Puben är ett fantastiskt sätt att skapa värme och gemenskap. När Puben stänger för dagen så ser vi alla fram mot nästa Pubtorsdag.

Bert har verkligen lyft Puben, det finns nu ett utökat sortiment, förutom röda viner även väl kylda vita viner och olika sorters öl samt om man vill även en Jäger till ölen. Vill man ha något att tugga på till de goda dryckerna så finns olika tilltugg att välja på.

Låt det blir Pubtorsdag snart igen!

Anna-Karin och Kjell Johnsson

Våra promenader våren 2026

Vi som vandrar är ett trevligt gäng som ställer upp oavsett vad vädrets makter ställer till med. Vi går cirka 6 – 7 kilometer och avslutar någonstans där vi äter medhavd matsäck eller kan köpa mat eller fika.

Gamla och nya traskare hälsas välkomna att hänga med. Mötestid klockan 10.30 vid Pressbyrån i Tyresö centrum. Väl mött!

Eivor Einarsdotter
08-770 02 52



Promenad 6

6 maj Kolarängen–Hellasgården (Buss 840 kl 10.23).

Promenad 7

20 maj Nynäshamn (Buss 840 kl 10.35).

Våra aktiviteter

Boule

Alla är välkomna till spel i Amaryllisparken.

Tid: Måndagar och onsdagar 10.00–12.00.

Kontakt: Gunilla Nolte epost: gunilla.nolte@yahoo.se, tel. 073-404 44 68 eller Tommy Svensk på tel. 070-595 22 11, epost: tom-my-svensk@telia.com.

Det finns plats för nya spelare.

Bowling

Alla är välkomna till spel i Tyresöhallen på Pluggvägen.

Tid: Måndagar och torsdagar 10.00–12.00.

Vi har plats för nya spelare, även nybörjare och framför allt damer är välkomna. Vi hjälper dig med instruktioner så du kommer igång. Vi tävlar i en pensionärsserie med både dam- och herrlag. Grundavgift är 225 kr per termin. Banhyra tillkommer. För mer information kontakta Leffe Ljungqvist tel. 076-028 80 04.

Gåfotboll

Varje tisdag spelar vi tillsammans med Tyresö FF på Tyresövallen. Efter uppvärmningen blir det match och därefter avslutning med fika i deras cafeteria. Alla åldrar är välkomna. Just nu är vår yngsta 62 år och den äldsta 82. Vi ser fram emot att fler kvinnor vill spela. Ingen föranmälan – det är bara att komma. **Frågor** besvaras och mer information får ni av Simon Mahlstedt på tel. 073-467 37 34.

Tid: Tisdagar klockan 10.00, Tyresövallen.

Qigong

Vi försätter med vår aktivitet för bättre hälsa och balans under våren.

Tid: Onsdagar kl 09.30–10.30.

Plats: Nyforssalen, Kvarnhjulet.

Avgift: 50 kr per tillfälle.

Anmälan till Rose-Marie Lyberg, som också svarar på era frågor, sms till 073-645 50 00 eller epost: roselyberg@yahoo.se.

Samba Canasta

Vi spelar två gånger i veckan i Follbrinken, Kvarnhjulet.

Tisdagar och Torsdagar kl 13.00–16.00.

Vi spelar inte 2/4, 30/4 eller 14/5 för då är det helger!

Kontakt: Monika Ekestam tel. 070-714 68 04, Anita Buske tel. 070-546 61 24, Berit Holm tel. 072-330 87 57.

Snickarglädjen

Du som gillar att snickra, hör av dig till oss. Vi har en välutrustad snickarverkstad på Alléplan 6, 1 tr ned, Trollbäcken. Vi har delat in oss i tre grupper, så du har möjlighet att snickra när det passar dig.

Måndagar–torsdagar 09.00–16.00, fredagar 09.00–12.00.

Vi reparerar även stolar, bord, gör fågelholkar, fågelbord och mycket annat.

Terminsavgift 1300 kr.

Anmälan gör du till Kerstin Stål, tel. 070-349 65 24 eller Bengt Israelsson, tel. 070-239 33 86.



Teaterglädjen – Sceniora

Gör paus till i höst. Frågor kan ställas till Anita Buske tel. 070-546 61 24.

NYTORGS TRYCKERIET
www.nytorgsttryckeriet.se

- Broschyrer
- Foldrar
- Kuvert
- Rollups
- Affischer

DITT LOKALA TRYCKERI

Tel 08-93 14 40 • info@nytorgsttryckeriet.se

samarbete med ABF Södertörn

ABF

Alla våra studiecirklar och kulturella program genomförs i samarbete med ABF Södertörn

VISSTE DU ATT MEDLEMMAR ÖVER 85 ÅR TRÄNAR GRATIS* PÅ TYRESÖ GYM?

PSST!

*Gäller dig som tränat hos oss i 3 år när du fyller 85.

TYRESÖ GYM

Läs mer på tyresogym.se



Onsdag 13 maj Besök på Solvalla med en tur i startbilen

Välkommen till ett unikt program på Solvalla. Priserna på Solvalla har varit samma i flera år, varför man i år tvingats att höja dem. Det vi erbjuder är ett unikt program som du inte kan köpa som privatperson.

Vår kväll startar i Tyresö Centrum. Vi åker i två bilar till Solvalla. Vi börjar med ett besök på stallbacken. Kvällen fortsätter med middag på Restaurant Bistro. Någon gång under kvällen får du åka startbil (se bilden). Efter tävlingarna åker vi hem.

Du blir skjutsad ända fram till din bostad.

Kostnad: 500 kr per person. I priset ingår resa till Solvalla samt hemresa ända till din bostad, entré, stallbacksbesök, program, middag samt att åka startbil. Max 8 personer.

Mötesplats: Vi träffas 15.30 under Coop.

Anmälan: Anmälan till Bo Carlberg senast 5 maj, bossebuss67@gmail.com eller mobil 073-646 16 74.

Betalning: till PRO plusgiro 269101-2 eller Swish 123 075 32 44. Märk betalning "SOL".

Söndag 17 maj Caféresa med "Bakluckeloppis"

Årets caféresa går till Siggesta Gård på Värmdö. Vi fixar bussen och sedan får ni själva utforska resmålet på egen hand. Vad gör man då en solig söndag i maj på Siggesta Gård? Jo, man kan fynda på deras "Bakluckeloppis", man kan naturligtvis fika i orangeriet, man kan luncha, klappa och eventuellt mata alpakor, spela äventyrsminigolf, samt mycket mera. De erbjuder också brunch, måste dock förbokas på deras hemsida.

Låter inte detta lockande? Hoppas ni vill följa med oss och få en trevlig dag på Värmdö. Till sist ett litet tips, cash är bra att ha på loppis.



Kostnad: 245 kr.

Avresa: Kl. 09:30 från Regnbågsgatan (vårdcentralen) och kl. 09:40 från Alléplan. Hemma igen cirka kl. 15:30.

Anmälan: Från nu och senast 7/5 till Birgitta Klement, bokklement@gmail.com eller telefon: 070-664 73 77 (helst sms). Meddela i anmälan var ni vill gå på bussen och ert mobilnummer.

Betalning: Senast 7/5 till PRO Tyresös Plusgiro 26 91 01-2 eller Swish 123 075 32 44. Märk betalningen med "LOPPIS".

Viktigt: Om du betalar för flera personer så måste alla namn stå på betalningen.

Torsdag 21 maj Långholmen – en av Stockholms mest unika öar

Mitt i Stockholm, omgiven av stilla vatten och charmiga kanaler med vackra träbåtar, ligger Långholmen – en plats där natur, historia och kultur möts på ett unikt sätt. Här är historien alltid närvarande – i de gamla byggnaderna, i stenbrotten och i berättelserna som finns kvar.

Följ med på en vandring runt ön och njut av de vackra vyerna mot Gamla stan, Kungsholmen och den mäktiga Västerbron. Eller njut av de vackra båtarna längs kanalen.

Vi guidas runt av eldsjälens Gunilla Wettersjö som är väl bekant med Långholmens historia och nutid. Efter promenaden finns möjligheter att äta lunch/fika på det anrika caféet Stora Henriksvik från

1647. På 90-talet renoverades huset och trädgården i 1700-talsstil.

Promenaden: Cirka 4 km, mindre backar förekommer och det kan finnas en och annan trappa. Vi går i lugn takt och hjälper varandra om det skulle behövas. Vi beräknar att det tar cirka 2 timmar.

Kostnad: 40 kr.

Mötesplats: Kl. 10.45 vid Hornstulls Tunnelbanestation, uppgång Hornstull.

Avresa: Till exempel Buss till Gullmarsplan och T-bana till Slussen, byte T-bana till Norsborg, åk till Hornstull. Eller tag buss 4 från Gullmarsplan mot Radiohuset till Hornstull.

Anmälan: Senast 13/5 till Lillemor

Språkkrav i äldreomsorgen
Träffpunkter för seniorer nära dig
Trygghet i hemtjänsten
Nytt kommunalt äldreboende

Läs mer på tyresomoderaterna.se



Fredrik Bergkuist
kommunstyrelsens
vice ordförande



POLITISK ANNONS
från Moderaterna i Tyresö
och avser kommunvalet 2026



Måndag 25 maj Blomsterutflykt till Vissvass

Måndag den 25 maj kl. 10.30. Det är bra om du som har möjlighet tar med bil. Jag hoppas att vi alla får plats i våra bilar. Bilersättning 20 kr till den som kör.



Vi träffas på parkeringen vid djuraffären Arken Zoo i Tyresö C, kl. 10.30. Ta med matsäck. Promenad ungefär 1 timme.

Vid den här tiden blommar "gullviva, mandelblom, kattfot och blå viol" och dessutom orkidéer.

Anmäl till Anita Jonsson senast den 17 maj. Ingen kostnad. Tel. 073-677 03 52 eller epost: anita.v.jonsson43@gmail.com.



Långholmskanalen med träbåtar.

Grath på sms 070-496 94 41, epost: lillemorgrath@gmail.com.

Betalning: Senast 13/5 till PRO Tyresö Plusgiro 26 91 01-2 eller till vårt Swish-nummer 123 075 32 44.

OBS! Om du betalar för flera personer måste alla namnen stå på betalningen.

1–5 juni Kulturreesa till Hälsingland

Följ med på en kulturreesa den 1–5 juni till Hälsingland, ett av världens 15 hetaste resmål.

PRO:s landskapsgrupp om Hälsingland hälsar dig välkommen att följa med på en fem-dagars kulturreesa till ett av Sveriges vackraste landskap.

Hälsingland har av tidningen "Vagabond" utsetts till "Ett av världens femton hetaste resmål". Och nu får du chansen att resa dit. Vi kommer att besöka flera vackra Hälsingegårdar. Några av dem är idag klassade som Världsbild av Unesco.

Vi kommer att göra flera museibesök så som Emigrantmuseet och älgan Hälges bostad i Ol-Anders gård. I Edsbyn tittar vi på den naivistiske konstnären Lim-Johans alster. Lim-Johan har jämförts med både Rousseau och Chagall.

Våra tre första nätter kommer vi att bo på bekväma Järvsöbaden SPA, och då får vi nästan gångavstånd till Lill-Babs otroliga museum på det vackra Stenegård.

Vår fjärde natt kommer vi att tillbringa i Hudiksvall på hotell Best Western.

Delsbo forngård liksom besök på fåbod står också på programmet. Dellensjöarna och den otroligt vackra utsikten från Avholmsberget blir en av våra lunchplatser.

Givetvis blir det även en hel del kyrkibesök i mycket vackra och anrika gamla kyrkor med fantastiska träskulpturer och väggmålningar.

Vi kommer att avsluta vår Hälsingeresa med en god lunch på den berömda restaurangen Albertina i det lilla fiskeläget Skärå som är en "pärla" på Hälsingekusten.

Lokala guider är med på de flesta besöksmålen och samtliga dagar kommer att vara fyllda med spännande upplevelser, trevliga samtal, gemenskap och överraskningar.



Världsbildgården Erik-Anders.



Gästgivers.

Kostnad: 9 875 kr/person i dubbelrum. Tillägg för enkelrum är 1 700 kr.

I resans pris ingår fyra nätter i dubbelrum på mycket bra hotell, alla måltider inklusive fika. Alla entréer till besöksmål samt guidningar.

Avresa: Kl. 8.00 från Regnbågsgatan (vid vårdcentralen) och 08.15 från Alléplan den 1/6. Hemma igen cirka 19.00 den 5/6.

Anmälan: Senast 29/4. Mer information om komplett reseupplägg kontakta: Björn Persson tel. 073-247 29 35, epost: pbjorn45@gmail.com, eller Britt-Louise Flemming tel. 070-797 78 64, epost: abl.flemming@gmail.com.

Anmäl var du vill gå på bussen.

Betalning: senast 24 april till Plusgiro 26 91 01-2 eller Swish 123 075 32 44. Märk betalningen med "HUDIK".

Viktigt: Betalar du för fler personer skriv alla namn.



RISTORANTE
TOSCANINI
CUCINA ITALIANA

Tyresö C • Myggdalsplan 1
Telefon: 08-712 10 40

Hej alla pensionärer i Tyresö!

Nu kan ni beställa lunchlåda till er från restaurang Toscanini. Vi erbjuder dagens lunch till pensionärer för 99 kr styck. Om man beställer 5 lunchlådor samtidigt från dagens meny blir priset 400 kr. Du kan välja fritt mellan rätterna.

Veckomatsedel annonseras på PRO- och SPF:s hemsidor samt på Toscaninis webbplats www.toscanini.se

Vi står för hemleverans inom ett avstånd på 10 kilometer.

Beställning ska göras minst en dag i förväg. Du kan ringa och beställa mellan kl. 13–17 på telefon 08-712 10 40. Maten kommer att levereras mellan kl. 13–15.

Vi vill göra er lunch till en njutbar stund på dagen.

MVH Restaurang Toscanini

Tisdag 30 juni Hemliga resan

Nu är det dags att ta fram rödpennan och markera den 30/6 i kalendern, dagen för årets "Hemliga" resa. Vi kommer att besöka två spännande och intressanta platser, nostalgi och nytänk. Hoppas att ni vill följa med oss på denna utflykt i ett förhoppningsvis varmt och soligt sommar-Sverige.

Kostnad: 675 kr. vilket inkluderar buss, bus, entréer och lunch.

Avresa: Kl. 07:30 från Regnbågsgatan (vårdcentralen) och kl. 07:40 från Alléplan. Hemma igen cirka kl. 19.00.

Anmälan: Från den 4/5 och senast den 8/6 till Bert Ekergarn på e-post: bert.ekergarn@gmail.com eller mobil 070-626 59 61 (helst sms). Meddela i anmälan var ni vill gå på bussen och ert



Vart är vi på väg?

mobilnummer. Meddela även om ni är vegetarian eller har någon allergi.

Betalning: Senast den 8/6 till PRO Tyresö Plusgiro 26 91 01-2 eller Swish 123 075 32 44. Märk betalningen med "HEMLIGA".

Viktigt: Om du betalar för flera personer så måste alla namn stå på betalningen.

Tisdag 11 augusti Vikbolandets strutsfarm och "Stadsvakten"

Följ med till Vikbolandets strutsfarm för att ta reda på hur stor fågeln på bilden blir. Där finns idag över 100 strutsar som går fritt omkring i stora inhägnader.

Det gamla mjölkkrummet på gården har byggts om till kläckeri där äggen ruvas och kläcks.

Besöket börjar med en guidad tur bland strutsarna där vi får veta mer om jordens största fågel.

Efter visningen är det dags för lunch, som består av marinerad grillad strutsfilé och potatisgratäng. Efter varmrätten blir det kaffe/te med strutsäggkaka.

Ni som inte äter kött måste anmäla det när ni gör anmälan, det finns fisk eller vegetarisk mat att välja på, men ingen meny är färdig utan det fastställs en vecka innan. Anmäl även matallergi eller dylikt.

Efter lunchen finns det möjlighet att handla i gårdsbutiken exempelvis strutsfilé, strutssalva, presentartiklar.

(Glöm ej kylväska, det finns både fryst och vakuumpförpackat kött.)

Sen beger vi oss hemåt, men gör ett uppehåll i Nyköping där vi besöker ett kulturarvsmuseum "Stadsvakten". När vi har tittat igenom museet får vi en fika med bulle.

För mer information går det bra att kontakta Birgitta eller Kjell i resekommittén.



Hur stor blir den här fågeln?

Kostnad: 685 kr. Inkluderar buss, guide, lunch, entréer och fika.

Avresa: Kl 08.00 från Regnbågsgatan (vårdcentralen) och kl 08:10 från Alléplan.

Hemma igen: Cirka kl 19.00.

Anmälan: Från den 4/5 och senast den 30/6 till Birgitta Klement på epost: boklement@gmail.com. eller tel. helst sms 070-664 73 77. Meddela i anmälan var ni vill gå på bussen och ert mobilnummer.

Betalning: Senast den 30/6 till PRO Tyresö Plusgiro 26 91 01-2 eller Swish 123 075 32 44.

Märk betalningen med "STRUTS".

Viktigt: Betalar du för flera personer så måste alla namnen stå på betalningen och mobilnummer.

Tisdag 25 augusti Moa Martinssons Johannesdal

Moas torp Johannesdal i Ösmo var hennes bostad från 19 års ålder. Där kom hon att stanna resten av sitt liv. Här skrev hon sina böcker som beskrev hur folk i arbetarklassen hade det. Hennes roman Mor gifter sig såldes i hela 92 000 exemplar på bara en vecka när den utkom 1942. Vi kommer att få möta hennes barnbarn Harriet Thurgren som berättar om allt som hänt henne under den tiden. Torpet ser ut som då Moa Martinsson dog 1964.

Under den tiden dricker vi kaffe i trädgården.

När hungern känns i magen beger vi oss till Ösmo Plantshop där vi äter en riklig buffélunch som består av varmrätter, soppa, sallader, hembakat bröd och kaffe. Där kan vi även njuta av deras blommor och plantor. Vi åker vidare för ett besök i Ösmo kyrka där kyrkomusiker Anna-Lena Engström medverkar. Kyrkan är från elvahundralet och under fjortonhundralet målade Albertus Pictor fantastiska bibliska berättelser i taket och på väggar.

Kostnad: 625 kr vilket inkluderar buss, fika, guidning och lunch.

Avresa: Kl. 09.30 från Regnbågsgatan. Hemma igen ca. kl. 17.00.

Anmälan: Från den 27/4 och senast den 15/8 till Gunilla Mellin på epost: gunilla.mellin@gmail.com eller (helst sms) till 073-98 05 293. Meddela i anmälan var ni vill gå på bussen och ert mobilnummer.

Betalning: Senast den 15/8 till PRO Tyresö Plusgiro 26 91 01-2 eller Swish 123 075 32 44. Märk betalningen med "MOA".

Viktigt: Om du betalar för flera personer så måste alla namn stå på betalningen



Om du har anmält dig till en resa eller utflykt och får förhinder så **MÅSTE** du avboka till den som du har anmält dig till!

Konstresa under jord

Sexton förväntansfulla Tyresöbor, möttes vid Fridhemsplans T-banestation i februari. Där väntade konstvetaren, vår guide Marie Andersson på oss.

Den portugisiska konstnären Dimas Macedos fantasiskapelser på Fridhemsplan är imponerade. Där finns även konstverk av Ingegerd Möller som har valt havet och skärgården som tema. På Sundbybergs T-banestation har Lars Kleen skulpterat olika husfasader från Sundbyberg från både förr och nu. I Tensta har Helga Henschen skapat en sol till invandrarna.

Vi enades om att det är en fantastisk värld med konstverk av många slag, som döljer sig under jord, från Fridhemsplan till Rinkeby. Varmt tack till Marie Andersson och alla entusiastiska PRO-are som förgyllde vår dag.

Några av oss avslutade med en god och trevlig lunch på en indisk restaurang i Rinkeby.

Gunilla Mellin



Station: Fridhemsplan. Konstnär: Dimas Macedo.
FOTO: INGOLF



Guiden Marie Andersson.
FOTO: GUNILLA MELLIN



Station: Tensta. Konstnär: Helga Henschen.
FOTO: ALEXANDER WILLIAMSON



Kristdemokraterna vill att äldre som har hemtjänst i Tyresö ska ha rätt att bestämma kön på den hemtjänstpersonal som hjälper till med intim vård, som till exempel dusch och toalettbesök.

Brukarna bör ha rätt att välja kön för att känna sig respekterad och inte kränkt i sin integritet. Man kan dra parallell till att

som kvinna begära kvinnlig personal vid kroppsvisitation på flygplatser.

Samma princip bör gälla i hemmet. Detta handlar om de äldres värdighet.



TYRESÖ



FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK → fb.com/KDTyreso



En av våra äldsta gårdar, Gimmersta gård.

”Vandra” i vår historia

Tyresös historia sträcker sig från fast bosättning på 600-talet till dagens moderna förort. I studiecirkeln ”Tyresös historia inklusive gårdar och torp” kommer vi tillsammans ”vandra” i Tyresös historiska spår. De flesta av oss har flyttat hit och är nu nyfikna på den trakt där vi bor.

Vid vattenfallen vid Nyfors, Wättingeströmmen, Uddbyfallen och Follbrinkströmmen fanns förutsättningar för att använda vattenkraften och för att starta industrier och runt Albysjön för jordbruk. Det är här vi finner tre av våra äldsta gårdar som vi fortfarande kan besöka, det är Alby, Uddby och Gimmersta – som vi kommer att besöka på denna studiecirkel.

Nya studiecirklar våren 2026

TYRESÖS HISTORIA INKLUSIVE GÅRDAR OCH TORP

Anita Jonsson tel. 073-677 03 52,
anita.v.jonsson43@gmail.com.
Torsdagar kl. 10.00–12.15 med start
den 23 april (4 gånger).
Lokal Granängsringen 62B.

BLI VÄN MED DIN HÖRAPPARAT

På samtalsträffarna träffar du andra med nedsatt hörsel för att utbyta kunskap, erfarenheter, tips och råd.
Hans Moberg tel. 073-709 37 13,
h.m.48@outlook.com.
Fredagar 10/4, 17/4, 24/4, 8/5 och
15/5, kl. 13–15.15.
Lokal Granängsringen 62B.



Alla våra studiecirklar och kulturella program genomförs i samarbete med ABF Södertörn

VA?

Tycker du att du har börjat höra sämre? Märker du att det blir missuppfattningar? Kolla din hörsel och dröj inte med att skaffa hörapparater, uppmanar Hans Moberg som håller i studiecirkeln Bli vän med din hörsel – hörapparat.

Från och med 1 januari 2025 är fritt val av hjälpmedel inom hörselområdet avskaffat. Detta betyder att audionomer som jobbar på mottagningar som har avtal med Region Stockholm ska förskriva hörselhjälpmedel ur regionens upphandlade sortiment. Ingen som söker offentlig vård ska riskera att vilseledas att köpa hörapparater för dyra pengar.

Från och med 1 juni 2026 kommer Region Stockholms nya regler som säger att auktoriserade mottagningar som bedriver vård inom vårdval hörselrehabilitering inte ska kunna sälja privata hörapparater under sina ordinarie öppettider.



”
Vi inför en akut stopplag för att frysa hyrorna, på det sättet stoppar vi både renoveringar och hyreshöjningar. Även en fattigpensionär ska känna sig trygg med att ha råd att bo kvar.



Kryssa en pensionär i september

Den 13 september är det val av ledamöter till Riksdagen, Regionfullmäktige och Kommunfullmäktige. Vi är alla berörda av dessa val, eftersom ledamöterna beslutar i frågor som angår oss alla.

För att ha rösträtt i alla de tre valen, krävs svenskt medborgarskap, 18 års ålder och att man är folkbokförd i vårt land.

Utländska medborgare får rösta i kommun och regionvalen om de har varit folkbokförda minst tre år i Sverige. Medborgare från EU/Norge och Island har omedelbart rösträtt i dessa val om de är folkbokförda.

Till riksdagen ska 349 ledamöter väljas i 29 valkretsar och Tyresö tillhör valkrets Stockholms län. Region Stockholm har 12 valkretsar och ska välja 149 ledamöter. Tyresö ingår i valkrets Ost tillsammans med Lidingö, Nacka och Värmdö. 61 ledamöter ska väljas i kommunfullmäktige i Tyresö.

Det är de olika partierna som beslutar om placering och namn på partiernas valsedlar.

Alla som har rösträtt har möjlighet till personval genom att sätt X för en kandidat. Det går inte att kryssa flera på samma lista utan bara en.

Vid fördelning av mandaten till riksdagen måste kandidaten få personröster som motsvarar 5 procent av partiets totala röster i valkretsen. Om man har fått minst 5 procent kryss på listan så kan man flyttas högre upp på listan.

Antalet röstberättigade över 65 år är cirka 30 procent, och i riksdagen är det för närvarande 4 procent av ledamöterna som är över 65 år. I de olika Kommunfullmäktigeförsamlingarna är det betydligt flera, och i senaste valet ökade antalet. Det varierar från kommun till kommun. Det är generellt cirka 25 procent som är över 65 år.

När det gäller Regionfullmäktige finns ingen tillgänglig statistik men det är lite lägre än för kommunerna.

PRO, SPF Seniorerna och övriga pensionärsorganisationer har framfört till de politiska partierna att det är angeläget

med fler äldre bland beslutsfattarna och särskilt i riksdagen.

Det behövs olika åldrar, kön, etnisk bakgrund för att olika erfarenheter och kunskaper ska finnas med när beslut ska fattas. Det är inte bra om alla är i ungefär samma ålder. Äldre kan bidra med lång livserfarenhet och ålder.

Pensionärsorganisationerna uppmanar oss till att sätt X för en pensionär om det finns sådana kandidater på det parti som man vill rösta på.

OBS det är frivilligt att kryssa en person, det behövs inte för att valsedeln ska vara giltig.

Inför valet kommer PRO ihop med de andra pensionärsorganisationerna att anordna utfrågningar av de olika partierna och deras kandidater till Riksdagen, Regionen och Kommunfullmäktige i Tyresö. **Anteckna den 4 maj, klockan 18.00 i Kvarnhjulet, Nyforssalen då samtliga partier inbjudits.** Den 19 maj sker politikerutfrågning i Landstingshuset.

Christina Tallberg

För ett tryggare Tyresö

Tyresö ska vara tryggt, genom hela livet.

Vi stärker äldreomsorgen med kvalitet, kontinuitet och omsorg som utgår från dig.



Anita Mattsson (S)

Kommunstyrelsens ordförande

Vi vill:

- Mer tid för omsorg - avskaffa minutstyrningen
- Fler platser i äldreomsorgen och nytt boende
- Stärkt personalkontinuitet och fasta anställningar
- Fler mötesplatser mot ensamhet
- En trygg och tillgänglig hemtjänst



Socialdemokraterna

POLITISKT REKLAMMEDDELANDE

Avsändare: Socialdemokraterna i Tyresö. | Kommunval 13 september. | Mer information:



Gratis aktiviteter hela sommaren

PRO-Tyresö bjuder på en spännande sommar med en mix av aktiviteter för både knopp och kropp.

Välkommen till PRO Tyresös sommarträffar – där varje dag blir ett äventyr! Besök oss på Granängsringen 62B på tisdagar och torsdagar mellan klockan 10.30 och 14.00.

Här får du chansen att möta nya vänner, delta i lätta och roliga aktiviteter och njuta av sköna samtal – oavsett om solen skiner på våra fantastiska utomhusytor eller regnet smattrar på taket. Hos oss är det alltid ÖPPET HUS och du kan vara med på precis vad du vill eller bara slappna av i gott sällskap.

Vi bjuder på en härlig mix av underhållning, föreläsningar och aktiviteter, allt från musik och berättelser till sittgympa, promenader och roliga spel. Våra gästföreläsare och volontärer håller föredrag

om hälsa, kost och aktuella teman samtidigt som du får möjlighet att upptäcka nya intressen.

Tag med egen lunch eller fika, slå dig ner och njut av bara gemenskap och glädje. Kom som du är och upptäck hur en vanlig dag kan bli extra härlig med oss! Schemat för sommarens träffar hittar du här intill och mer info finns på vår hemsida.

Vi ser fram emot att träffa just dig! Vi bjuder på kaffe och volontärerna bjuder på sig själva. Bo Thoresson och hans kompisar bjuder då och då på musik och vi hoppas dessutom kunna bjuda på en och annan överraskning.

Om du själv har ett ämne som du vill berätta om kan du höra av dig till Björn Persson tel. 073-247 29 35.



Miljöpartiet arbetar för att alla människor ska kunna leva goda liv inom planetens gränser. För oss idag och för kommande generationer.

Tyresös fantastiska natur vill vi bevara och skydda.

Kom med du också!



Björn Stenqvist och Ajda Asgari, våra toppkandidater till kommunfullmäktige

miljöpartiet de gröna



TYRESÖ

**POLITISK
ANNONS**

Detta är en politisk annons från
Miljöpartiet de gröna Tyresö och avser
Kommunvalet 2026.



Mer info:

Så här ser schemat ut för tisdagar och torsdagar hela sommaren:

10.30

Vi öppnar

10.45–11.15

Föreläsare/någon berättar

11.15–12.00

Aktivitet

12.00–13.00

Lunch

13.00–14.00

Aktivitet

TISDAGAR

23/6 Livskvalitet. Vad är det?

Qigong

Minnespromenad

30/6 Föreläsning om Qigong

Qigong

Stavgång/Promenad

7/7 Föreläsning om hörsel,

tips och råd

Sittgympa

Utelekar

14/7 Föreläsning om kost

Sittgympa

Kubb/Boccia

21/7 Planering pågår

Kondition

Tipspromenad

28/7 Olika slags demens,

finns någon skillnad?

Balansträning

Gåbrännboll

4/8 Styrkeföreläsning

Styrketräning

Stationspromenad

11/8 Föreläsning om massage

Kamratmassage

3-5 Kamp

TORSDAGAR

25/6 För när storfiskar'n talar om

Qigong

Musik dragspel

2/7 Planering pågår

Qigong

Minnespromenad

9/7 Volontärliv i Zansibar

Sittgympa

Utelekar

16/7 Planering pågår

Sittgympa

Allsång med gitarrist

23/7 Planering pågår

Kondition

Tipspromenad

30/7 Föreläsning om kost

Balansträning

Linedance

6/8 Pilgrimsvandring och pärlor

Styrketräning

Linedance

13/8 Föreläsning Diabetes

Kamratmassage

Avslutning/Övriga



David Mamatsashvili,
kandidat till
kommunfullmäktige

Katharina Rath,
kandidat till
kommunfullmäktige

Hanne Sofia Carlsson,
gruppleddare och kandidat till
kommunfullmäktige

Vårt Tyresö! Trygghet och gemenskap – hela livet. På dina villkor.

Gemenskap när du vill. Stöd när du behöver.
Digitalt när det fungerar, och alltid möjlighet att prata med en
människa. Ett liv du kan påverka och forma precis som du vill. Så
vill vi ha vårt Tyresö.



POLITISK ANNONS

Detta är en politisk annons från **Centerpartiet i Tyresö**
och avser valet till kommunfullmäktige den 13 september 2026.

Läs mer på vår hemsida
om våra annonser.



Teatererbjudanden STADSTEATERN april–augusti 2026



Jag kan erbjuda teaterbiljetter till rabatterat pris till Stadsteatern även kommande säsong, men boka i god tid!

FRANKENSTEIN, regi Benke Rydman
bl. a. 11 april, 26 april, 31 maj.

LÅNG DAGS FÄRD MOT NATT med
Peter Andersson och Lena Ohlin, 6
april, 25 april, 2 maj, 3 maj, 24 maj
m. fl. datum.

BÖN FÖR IDIOTER, en skruvad
komisk tragedi, 30 april, 1, 10, 24,
31 maj, 6 juni.

RAT PACK RHAPSODY med Rennie
Mirro, Karl Dyall, Jochim Bergström,
Isabella Lundgren, 30 april, 10 maj,
13 maj, 14 maj kl 19.

STUDIE I MÄNSKLIGT
BETEENDE 27 aug kl 19.

JESUS CHRIST SUPERSTAR 13 okt,
17 okt, 18 okt, 24 okt kl 13, 25 okt kl 13,
31 okt.

Välkommen att boka!

Margita Jansch

Epost: margita.jansch20@gmail.com

tel: 070-910 50 08

Balansskola

ger dig goda förutsättningar för en tryggare vardag, med en minskad risk för fallolyckor. Du får också kunskap om hur du behåller så stor del av din rörlighet som möjligt, utifrån just dina fysiska förutsättningar.

Tillsammans med Tyresö kommun erbjuder vi vår medlemmar kostnadsfri balansskola.

Onsdagen den 17 juni i Nyförssalen.
Tid 10.00–12.15.

I pausen bjuder PRO på kaffe och kaka
Ingen anmälan behövs.
Välkomna!



TYRESÖSMYCKET

Ett gravfynd i Tyresö gav upphov till smyckena. Originalen finns på Historiska museet.

Tyresösmycket finns som hängsmycke och örhänge i silver och brons och du kan beställa direkt ifrån Anita Engqvist, SMS till 070-733 24 30 eller info@silverringen.se

Smycket kan köpas hos HOMEBY MIA, Alléplan 3 och i Bollmoradalens kyrka



POLITISK REKLAM | Betald av Sverigedemokraterna Tyresö.

Språkkrav inom äldreomsorgen

– Du ska känna dig förstådd

Höjda föreningsbidrag

– Du ska ha råd

Gratis trygghetslarm

– Du ska känna dig trygg

Fler träffpunkter

– Du ska inte vara ensam

✉ tyreso@sd.se
☎ 0760-22 44 56

🌐 Sverigedemokraterna Tyresö
📷 [sd_tyreso](https://www.sd_tyreso.se)
🌐 [sd.se/tyreso](https://www.sd.se/tyreso)

SD
Tyresö

Qigong – en väg till hälsa och närvaro

Qigong har sitt ursprung i traditionell kinesisk medicin. En flera tusen år gammal träningsform som kombinerar andning, kroppshållning, rörelse och meditation. Rörelserna skapar energi, återställer hälsan och främjar välmående.

Du har kanske sett och förundrats över kineser som i parker utövar otroligt långsamma mjuka rörelser. Några rörelser har inspirerats och fått namn efter djurs olika sätt att röra sig på.

Träningen är enkel och kan utövas av nästan alla människor oavsett ålder eller fysisk nivå. Man behöver inga förkunskaper eller särskild utrustning. Qigongen kan utövas stående eller sittandes, inomhus som utomhus.

Sedan ett par år tillbaka kan PRO Tyresö erbjuda qigong. Rose-Marie Lyberg heter ledaren för onsdagens Qigong-grupp. I Nyforssalen i Kvarnhjulet hälsas man välkommen med levande ljus och skön relaxmusik.

I över 40 år har Rose-Marie dagligen utövat qigong och i tre decennier har Rose-Marie lett grupper. Hennes kunskaper och

erfarenheter speglar vad många utövare vittnar om; qigong ger ökad kroppsmedvetenhet, bättre stresshantering och en känsla av styrka vitalitet och lugn.

Detta har även visat sig i forskning kring qigong; både internationell och svensk forskning visar på positiva effekter som:

- lägre stressnivå och minskad oro
- stärkande av hjärta och lungor
- ökad balans och rörlighet

Du kan till och med få qigong på recept. Qigong används som komplement till rehabilitering och stressrelaterad ohälsa.

Undertecknad som har provat på qigong hos Rose-Marie kan bara säga: Efter träningspasset infinner sig en otrolig härlig harmoni-lugn känsla. Det är som att man inte vill gå hem utan man vill sitta kvar en stund till. Man vill vara kvar i stillheten som växer inombords. Kom och prova!

Hör gärna av dig till Rose-Marie Lyberg, sms till 073-645 50 00 eller epost; rosely@yahoo.se. Qigong håller till i Nyforssalen mellan kl. 9.30–10.20.

Lillemor Grath



I tre decennier har Rose-Marie Lyberg lett Qigong-grupper.



Tony Thorén (L)
Kandidat till
kommunfullmäktige

Träffpunkter för äldre i alla kommundelar!



PRO Tyresö



Anita Hildén



Kjell Lindgren



Kristina Larson



Yvonne Moberg



Gunilla Andersson



Hans Moberg



Olle Holmström



Bo Carlberg



Inger Karlsson



Christer Wikman

Berit Holm,
adjungerad.

Här är styrelsen för PRO Tyresö

Presentation av styrelsen vald på årsmötet 25 mars 2026.

Ordförande: Anita Hildén. Leder och fördelar arbetet i styrelsen. Representerar styrelsen i offentliga sammanhang. Ingår i verkställande- och ekonomiutskottet, är ansvarig utgivare för Föreningsnytt och ingår i KPR, redaktions- och festkommittén.

Vice ordförande: Gunilla Andersson. Träder in som ordförande när ordföranden är förhindrad. Ingår i verkställande utskottet samt redaktionskommittén. Registrator och ansvarig för hemsidan och IT-kommittén. Leder distributionskommittén.

Kassör: Kristina Larson. Ingår i verk-

ställande- och ekonomiutskottet, lotteriutskottet samt festkommittén.

Sekreterare: Yvonne Moberg. Ingår i verkställande utskottet och KPR. Ingår i redaktions- samt IT-kommittén och distributionsgruppen, registrator, säkerhetsombud. Medansvarig på hemsidan.

Studieorganisatör: Christer Wikman Leder studiekommittén, ansvarar för utbildning av cirkelledare. Ingår i redaktionskommittén.

Övriga ledamöter

Inger Karlsson. Ingår i KPR och resekommittén.

Bo Carlberg. Leder kulturkommittén. Ingår i redaktionskommittén.

Hans Moberg. Medlemsansvarig. Registrator och leder kontaktkommittén.

Kjell Lindgren. Ansvarar för lokalbokningar.

Olle Holmström. Ingår i KPR och konsumentkommittén.

Styrelsen sammanträder i regel tio gånger per år och har dessutom två planeringsträffar under året.

Styrelsen PRO Tyresö

Ordförande: Anita Hildén, tel. 070-776 76 80
Epost: anita.hilden@outlook.com

Vice ordf: Gunilla Andersson, tel. 070-357 42 59
Epost: gunilla-e.andersson@live.se

Kassör: Kristina Larson, tel. 076-398 00 27
Epost: kristina.lm.larson@gmail.com

IT-ansvarig: Gunilla Andersson tel. 070-357 42 59
Epost: gunilla-e.andersson@live.se

Sekreterare: Yvonne Moberg, tel. 073-789 84 80
Epost: y.moberg2023@outlook.com

Studieorg: Christer Wikman, tel. 073-075 45 66
Epost: wikman.christer@telia.com

Kontaktkom: Hans Moberg, tel. 073-709 37 13
Epost: h.m.48@outlook.com

Kulturkom: Bo Carlberg, tel. 073-646 16 74
Epost: bossebuss67@gmail.com

Resekom: Inger Karlsson, tel. 073-513 51 02
Epost: inger@kretavandring.se

Övriga ledamöter:

Kjell Lindgren: tel. 070 263 16 16
Epost: lindgren.kjell@outlook.com

Olle Holmström, tel. 070 229 08 90
Epost: olle.holmstrom47@outlook.com

Adjungerad: Berit Holm, tel. 072-330 87 57
Epost: holmberit38@gmail.com

Revisorer: Inger Johnsson, tel. 070 735 31 76
Epost: inger.json@telia.com

Ann Persson, tel. 073-555 55 87
Epost: ann_persson@telia.com

Ersättare: Bernt Lind, epost: bling3705@gmail.com
Agneta Claeson, tel. 070-774 45 03

Valberedning: Anita Jonsson (smk), tel. 073-677 03 52
Epost: anita.v.jonsson43@gmail.com

Bo Toresson, tel. 070-517 53 55
Epost: btore33@gmail.com

Ulf Wahlsten, tel. 076-811 27 17
Epost: ulf.wahlsten@hotmail.com

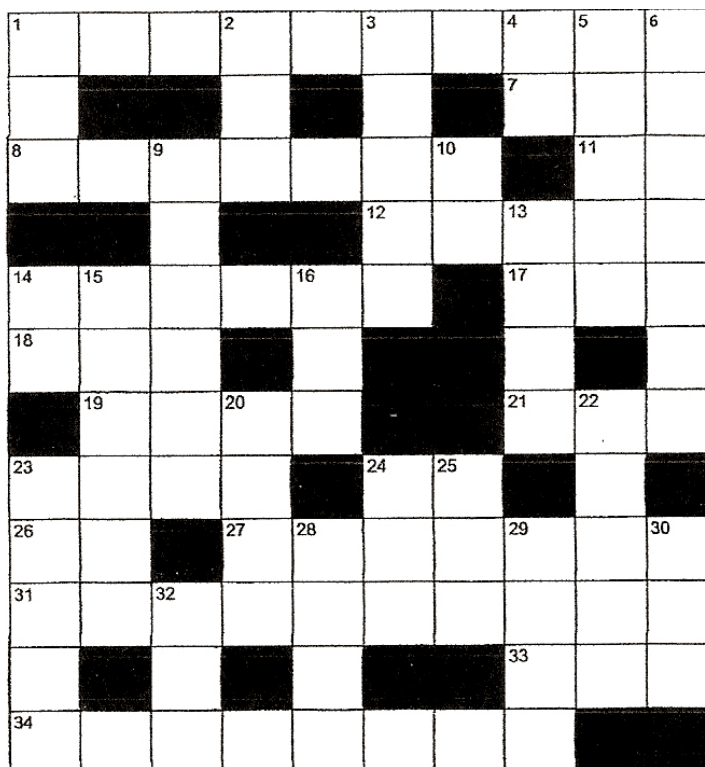
Lös Bosses kluriga kryss

Vågrätt

1. Här kan du få torsk
7. Ränna
8. Ger OB
11. Kommunstyrelsen
12. Anderssonskans buskis
14. Ses blomma utan vatten
17. Vattendrag
18. Fisk eller träd
19. Rep
21. Bromssystem
23. Abrahams fru
24. Känd affär
26. Gick 331/3 varv per minut
27. En i styrelsen
31. Vårpratt
33. Köksmått
34. Fanns i alla hus förr

Lodrätt

1. Sås
2. Botar med hus
3. Full fågel
4. Ton
5. Simpla
6. Ytbehandlas
9. Gör vi när strömmen är dyr
10. Facktidning
13. Box
14. Be om repris
15. Fara från tak
16. Ett sådant blir det när tumme och pekfinger möts
20. Kustlös stat
22. Insekt som stannar?
23. Behövde inte
24. Gitter
25. Kräver deg
28. En i nian
29. Är meter och kilo
30. Lena Sandins klubb
32. Åker baklänges



Namn:

Adress:

Telefon:

Nummer 2/2026



De tre vinnarna av Lennart Fogelbergs kryss i nummer 1/2026 är: Karin Tahvanainen, Färtickegången, Monica Svensson, Gudöterrassen och Bert Ekergrarn, Björnmossegången. Vinnarna får två PRO-lotter var. Vinsterna lämnas ut av Bosse Carlberg.

Lösningen till mitt kryss ska ha kommit in senast 28 maj.

Den kan som vanligt lämnas in på vår expedition Granängsringen 62B, eller skickas med post till: PRO Tyresö, Granängsringen 62B, 135 44 Tyresö. Du kan även ta ett foto av den färdiga lösningen och skicka till tel 073-646 16 74. Lycka till!

Bosse Carlberg



Lösning nr 1/2026



PRO Tyresö Pensionärsförening

Adress: Granängsringen 62B, 135 44 Tyresö.

Expedition: Granängsringen 62B, 135 44 Tyresö

Telefon: Ring någon i styrelsen, se föregående sida.
Telefontid vardagar kl. 9–17.

Epostadress: tyreso@pro.se

Hemsida: www.pro.se/tyreso. Red. Gunilla Andersson,
tel. 070-357 42 59, epost: gunilla-e.andersson@live.se

Facebook: PRO Tyresö

Betalningar: Sker till PRO Tyresös plusgirokonto 2691 01-2
eller till Swish på nummer 123 075 32 44.

Medlems/årsavgifter betalas till PRO Riks och ska INTE betalas till
PRO Tyresö. Avin från PRO Riks skickas hem till Dig.

Föreningens organisationsnummer: 812400-9781

Redaktionskommittén informerar

I Föreningsnytt försöker vi få med all information som berör PROs verksamhetsområden. Vi hoppas också på bidrag från er läsare.

Anita Hildén, ansvarig utgivare. Tel. 070-776 76 80,

epost: anita.hilden@outlook.com

Bert Ekergrarn Tel. 070-626 59 61,

epost: bert.ekergarn@gmail.com

Bo Carlberg Tel. 073-646 16 74,

epost: bossebuss67@gmail.com

Gunilla Andersson Tel. 070-357 42 59,

epost: gunilla-e.andersson@live.se

Christer Wikman Tel. 073-075 45 66

epost: wikman.christer@telia.com

Yvonne Moberg Tel. 073-789 84 80,

epost: y.moberg2023@outlook.com

Lillemor Grath Tel. 070-496 94 41,

epost: lillemorgrath@gmail.com

Rolf Stohr Tel. 070-620 10 68,

epost: rolf.stohr@gmail.com

Layout, produktion: Rolf Stohr, Stohrartad Design.

Nästa nummer: 20 augusti 2026.

Annonss- och manusstopp: 1 juli 2026.

Äldre Föreningsnytt hämtas på PRO:s hemsida: pro.se/tyreso

5%

seniorrabatt
varje tisdag*

* för dagvaror eller tillägg till & 80 år gamla hos oss för alla köp med andra kort

Vår utsökta
Lax&rök-smörgåstårter

Från kvantumköket

Visste du att våra kockar & kallskänkor lagar mat från grunden i vårt egna kök?

Klassisk catering & nya maträtter varje vecka!



7-22

Alla dagar

icatyreso.se

Hemköp GRANÄNGSRINGEN

Mån-fre 07.00-22.00
Lör-sön 08.00-22.00

ÄNTLIGEN!

Våra reklamblad är digitala. Scanna bara QR-koden här intill, så får du veckans bästa erbjudande från din Hemköp-butik rakt ner i telefonen - varje vecka.

Din genväg till veckans erbjudande:

1. Scanna QR-koden med din telefon.
2. Välj butik.
3. iPhone: klicka på och "Lägg till på hemskärmen". Android: Klicka på menyn och "Lägg till på hemskärmen".



Pensionärs-
rabatt
tisdagar
07-16

Välkomna
hälsar Tony
och Maria
med personal

Sassari frisör

Vi erbjuder allt inom modern hårvård för hela familjen

Pensionärspriser hos Salong Sassari

Gäller måndag-fredag kl. 09.00-15.00 och endast ålderspensionärer

Pensionärspriser

Damklippning - 340 kr
Herrklippning - 260 kr
Färgning + klippning - från 1 090 kr
Folieslingor + klippning - från 1 390 kr
Permanent + klippning - från 1 490 kr

Unna dig en stunds avkoppling i en lugn och trivsamt miljö. Vi erbjuder professionell service med kvalitet och omtanke.



Simon
Ansvarig/Frisör



Siver
Frisör



Erkan
Herrfrisör



Asta
Frisör



Kristina
Frisör



Nil
Frisör

Marknadsgränd 19, Tyresö C • Tel: 08-712 34 00, 072-300 71 89 • Boka online: www.salongsassari.se