Upplands Väsby
MEDLEMSBLADET
Våren 2022

Vårens medlemsmöten

Alltid kl. 14 - 16 och i Messingen.
Inträde: 50 kr. Ingen föranmälan behövs.
Underhållning i Scenrummet och fika i Matsalen.
OBS! Vaccinationsbevis mot covid kan behövas!

25 januari
Stefan Ström & Gabriella Lindvall
ger oss Blandade visor.

22 februari **Årsmöte** (Gratis inträde)
Johnny Duvert, Sveriges Roy Orbinson,
kommer tillbaka och underhåller oss.

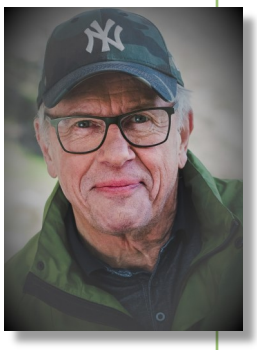
22 mars
Trubaduren *Kjelle Wallén*

26 april
Rockbandet *The Phans*

24 maj
Björn Hemstad kommer tillbaka och underhåller med
När rocken var ung och vi med den.

Omslagsbild: Nytt staket i gammal stil. Fotograf Hans Mohlin

Ordförande har ordet



Att gå balansgång på slak lina är inte lätt. Just nu är det så, som jag och många av aktivitetsledarna känner det. Ena veckan svänger det hit och nästa dit. Det jag talar om är naturligtvis pandemin och hur FHM och andra säger att vi ska göra för att minimera risken att bli smittade.

När vi började planera verksamheten för våren 2022 så såg det mesta positivt ut. När vi nu i början av januari trycker medlemsbladet så är situationen helt annorlunda. Men vi tänker inte heller den här gången stänga ner allt och låta pandemin diktera villkoren. Vi tänker precis som under 2021 ha fullt med aktiviteter och naturligtvis genomföra dem på ett intelligent och ansvarsfullt sätt.

Ett krav som vi inte tummar på är kravet på att vara fullvaccinerad för att få delta i aktiviteter, utflykter och resor. Att alltid hålla avstånd och när det inte går, använda munskydd, är att också visa hänsyn mot sina kamrater.

Det här medlemsbladet andas optimism. Det syns i de många tidiga datumen för start av aktiviteterna. Men ökar smittspridningen med förväntad topp i januari så skjuter vi naturligtvis på starterna några veckor. Svårare är det inte. Vårt val av rymliga lokaler gör det mycket säkert att ha verksamhet.

Men nog om Covid-19 och Omikron. Som ni kommer att se så är de flesta av vårens aktiviteter gamla kära bekanta. De flesta av oss vill fortsätta med de vi brukar delta i och med de invanda kompisarna. Jag tycker dock att ni ska pröva några nya aktiviteter med hälsoinriktning. Vad sägs om *Mjuka yogarörelser med inriktning på medveten andning* och *Gåfotboll*? Eller den spännande endagarskursen *Hjälp dig själv med placebo, tankens kraft*.

Föreningens mål är att i snitt ha en utflykt i månaden. I det här bladet redovisas åtta stycken. Merparten av dem handlar om Stockholm förr i tiden och människor som levde då. Minst sagt intressanta ämnen!

Årets subventionerade medlemsresor går till *Wij Trädgårdar och Ockelbos sommarmarknad* den 1 och 2 juli samt *Nynäshamns skärgård och Dragets kanal* den 8 augusti. De två andra inhemska resorna tror jag kommer att tilltala föreningens manliga medlemmar. De går nämligen till *Sannahed Bergööska huset och Militärmuseet* den 7 mars samt till *Femörefortet och Öster Malma* den 25 april. Vår utlandsresa går till Rügen, Usedom och Greifswald den 12-16 maj.

Jag hoppas att pandemin klingar av och att vi träffas på många av våra aktiviteter, utflykter, resor och inte minst medlemsmöten.

Hans Mohlin

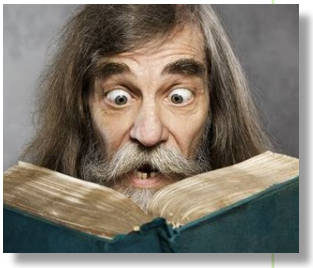
Veckovis återkommande aktiviteter

Så här gör du när du vill delta!

Du anmäler dig genom att ringa till angiven cirkel- och aktivitetsledare.
Deltagandet är avgiftsfritt! Kostnader för material kan tillkomma.
För att få delta **måste du vara medlem i PRO Upplands Väsby**.

Litteratur

Vi läser skönlitteratur av olika författare och diskuterar livligt innehållet.
Tisdagar kl. 10.00 - 11.45, jämna veckor.
Karlsro, Bills Backe 4
Elisabeth Ottebrand Tel: 073-676 92 54
Startdatum 11 januari



Ny!

Författartankar. Från början till slut.

Har du funderat över varför du snabbt fångas av en text? Eller varför du knappt kan släppa boken?
Tisdagar; kl. 12.00 - 13.00; jämna veckor, 4 gånger
Karlsro, Bills Backe 4.
Gerd Karin Nordlund Tel: 070-899 22 96
Startdatum 11 januari

Lätt spanska

Vi lär oss prata och vardagliga uttryck.
Onsdagar kl. 16.00 - 18.00
Karlsro, Bills Backe 4
Maria Duran Tel: 070-773 97 98
Startdatum 26 januari

Lätt engelska

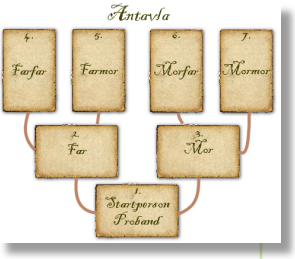
Lätt engelsk konversation.
Torsdagar kl. 13.30 -15.00
Karlsro, Bills Backe 4
Ingrid Englund
Anmälan till Birgitta Engstrand tel: 070-375 65 29
Startdatum 10 mars

Mat, motion och motivation (MMM)

En bokcirkel med professor Bertil Marklunds bok ”Må bättre och lev 10 år längre - 10 tips” som grund.
Torsdagarna 20 och 27 januari, kl.10.00 - 11.30
Karlsro, Bills Backe 4.
Max 8 personer. Boken ingår.
Birgitta Öberg Tel: 070-511 80 46
Startdatum 20 januari

Veckovis återkommande aktiviteter

Släktforskning - vägen till din egen historia



Vem är du släkt med? Lär dig leta efter dina rötter. Teori och metodik lärs ut på sammankomsterna. Praktisk forskning utförs via datorer.
Tag med egen dator!
Tisdagar kl. 10.00 - 12.30; 7 gånger
Karlsro, Bills Backe 4
Ett erbjudande på ett abonnemang på Arkiv digital i 13 veckor för 395 kr.
Kent Wallenbro Tel: 073-368 86 53
Startdatum 22 februari

Mobiltjänster och hjälpmedel på webben

Nödvändiga förkunskaper för att kunna delta i studiecirkeln är att man kan använda mail och läsa hemsidor på internet.
Deltagare måste ha egen smartphone eller platta.
Onsdagar kl. 10.00 – 12.15; 8 gånger.
ABF, Anton Tamms väg 3
Peter Falk, Stig-Gustav Björklund och P-A Aglert.
Anmälan till Peter Falk, peter.v.falk@gmail.com
Startdatum onsdag 2 mars

Kortspel

Garanterat mycket glädje och många skratt! Bra träning för minnet.
Tisdagar kl. 14.00 - 16.00
Ny lokal, Ring för besked
Ann-Mari Rosén Tel: 070-265 01 54
Startdatum Preliminärt februari.

Ny!

Sånglädje för oss som gillar att sjunga (2 ggr)

Vi sjunger tillsammans allsång till välkända melodier.
Torsdagarna den 10 februari och 10 mars, kl. 13.00 - 15.00
Karlsro, Bills Backe 4
PRO bjuder på kaffe, men ta med dig något till fikat.
Anmälan till *Monica Borglund* Tel: 070-224 66 81
eller *Kerstin Mohlin* Tel: 073-542 54 38

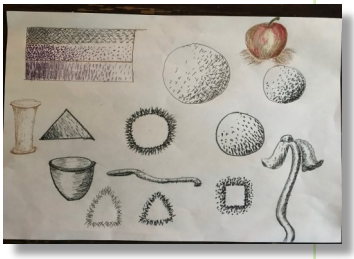
Veckovis återkommande aktiviteter

Konst

Seniore di Colore

Vi träffas och målar, umgås och diskuterar.
Måleri i olika tekniker och målarmedia.
Onsdagar kl. 13.00 - 16.00
Ny Lokal i Sigma Centrum
Kostnad 200 kr/person/termin
Ewert Jansson Tel: 08-590 312 25
Startdatum 26 januari

Glädjeflickorna



Vi ritar, tecknar och målar tillsammans.
Torsdagar kl. 09.30 - 13.00
Ny lokal i Sigma Centrum
Kostnad 200 kr/person/termin
Kärstin Holmberg Tel: 070-929 10 00
Startdatum 27 januari.

Aquarellerna

Vi målar med färg och med glöd. Har trevligt tillsammans och ger varandra stöd.
Tisdagar kl. 10.00 - 13.00
ABF, Anton Tamms väg 3
Kicki Helge Tel: 070-734 86 66
Startdatum 1 februari.

Månadsvis återkommande aktivitet

Äta tillsammans på Restaurang

Vill du vara med i ett matgäng som går ut och äter?
Vi ses sista tisdagen i varje månad kl. 18.00.

Vi provar olika restauranger i Väsby.
Anmälan till *Ann-Mari Rosén* Tel: 070-265 01 54.
Startdatum 25 januari

Birgittaleden den 12 maj

Vandring i lugn takt i kuperad terräng längs Birgittaleden, ca 9 km.

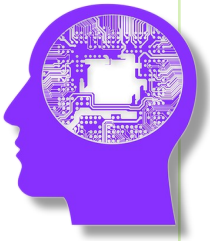
Samling torsdagen den 12 maj kl 10.00
vid Bollstanäs skola, busshållplatsen Buss 545.
Ta med matsäck.
Anmälan till *Vanja Edwinson* Tel 076-221 00 04
eller mail vanja.edwinson@gmail.com

Prästgårdsmarken - Hembygdsgården - Barockparken, den 9 juni

Vandring i lugn takt längs Väsbyån söderut genom Prästgårdsmarken, förbi Hembygdsgården, Åfare och Barockparken, ca 9 km.
Samling torsdagen den 9 juni kl 10.00
på Love Almqvists torg.
Ta med matsäck.
Anmälan till *Vanja Edwinson* Tel 076-221 00 04
eller mail vanja.edwinson@gmail.com

Ny!

Hjälp dig själv med placebo, tankens kraft



Lördagen den 5 februari kl. 10.00 - 16.30 i Karlsro.
Alla har väl hört tals om placebo, den extra förbättring av hälsan som sker när vi tror att vi fått en verksam medicin, trots att det bara var overksamma sockerpiller.

Ämnet är noga studerat i forskningen, men man använder sig tyvärr inte av placebons positiva effekter i någon större utsträckning.

På den här kursen får vi lära oss tekniker för hur vi själva kan utnyttja bl. a. placeboeffekten och förstärka den kraftigt och därigenom skapa positiva resultat för oss själva.

Det kan dessutom ske för många olika områden, t ex för hälsan, ge oss harmoni och glädje, minska oro, ofta ge viss smärtlindring, men också förbättra möjligheten att få olika saker att ske eller inte ske.
Det finns helt otroliga möjligheter!

Anmälan görs till *Eva Svensson* 070-78 302 87 eller jc@adante.se.

Veckovis återkommande aktiviteter

Senior Qi gong
Qi gong bygger på den 5000-åriga kinesiska medicinen med rörelser.
Qi gong fortsättning
Torsdagar kl. 09.30 - 10.30
Qi gong nybörjare
Torsdagar 10.30 - 11.30
ABF, Anton Tamms väg 3
Annika Daag Tel: 073-320 05 75
Startdatum 20 januari.

Seniorgymnastik
Det är aldrig för sent att börja träna.
Måndagar kl. 10.00-11.00
Vilundahallens B-hall
Inger Antonsson Tel: 076-791 83 92
Lena Blomqvist Tel: 070-592 98 54
Kerstin Mohlin Tel:073-543 54 28
Startdatum 17 januari.

Linedance
Övning för hjärnan och kroppen och glädje i själen.
Fredagar kl. 10.00 - 11.30
Vilundahallen, Kampsportcenter
Marita Johansson Tel: 073-917 26 77
Marie-Louise Enkvist Tel: 070-468 25 87
Startdatum 21 januari

Boule
Vi kör när vädret och underlaget tillåter, bara det är barmark. Vi träffas vid boulebanorna på Karlsro. Det finns alltid plats för nya deltagare.
Måndagar, onsdagar, torsdagar (men även övriga dagar spelar många) kl. 11.00 - 13.00
Karlsro, Bills Backe 4
Sven-Olof Antonsson Tel: 070-621 23 72

Bowling
Bowling är en koncentrationssport och vi har många som är aktiva.
Tisdagar kl. 11.00 - 12.30
Upplands Väsbys bowlinghall i Sigma, Hammarbyvägen 16
Kostnad 30 kr per serie.
Marianne Lindblom Tel: 070-433 37 49
Startdatum 11 januari

Veckovis återkommande aktiviteter

Mattcurling

Precision, koncentration och motion.
Onsdagar kl. 13.00 - 16.00.
Vi samlas kl. 12.30 vid Vilundahallens entré.
Vilundahallens B-hall
Inneskor används. Ta med dig fika till pausen.
Micky Blom Tel: 070-638 40 71
Startdatum 19 januari

Pingis

Snabbhet, rörlighet och motion.
Pingis spelas samtidigt med Mattcurlingen.
Onsdagar kl. 13.00 - 16.00
Vilundahallens B-hall
Inneskor används. Ta med dig fika till pausen.
Tag med racket.
C-G Bergstrand Tel: 073-931 71 39
Kerstin Mohlin Tel: 073-542 54 38
Startdatum 19 januari

PROmenader är bra för kroppen och knoppen

I Runbyskogen

Promenadernas längd och hastighet anpassas efter deltagarna.
Onsdagar kl. 10.00
Samling på P-platsen vid terrasshusen. Buss 562 till Runby backar, gå mot vattentornet. Tag gärna med matsäck och stavar.
Stig Bellman Tel: 070-622 22 41 och
Halina Norberg Tel: 076-882 61 80
Startdatum 19 januari

I och kring Bollstanäs

Vi promenerar 1-2 timmar, ca 5 km. Allt beroende på väder och deltagarnas önskemål.
Måndagar kl. 14.00: 10 gånger
Samling utanför Pizzerian i Grimstaby, Sommarvägen 24.
Vanja Edwinson Tel: 076-221 00 04
Per Anders Aglert Tel: 070-6997633
Startdatum 21 februari och avslutning 25 april

Utflykter

Stadsmuseet i Stockholm tisdagen den 18 januari

Museets ”GULDKORN”
Vi får en guidad tur i 55 minuter genom Stockholmarnas historia från 1527 fram till idag! Vi kommer möta allt från ryska handelsmän, krogmadammer och häxanklagade, till fabriksarbetare, nattsuddare och bilburen ungdom!

Vi åker gemensamt pendeltåg från Väsby station. Vi samlas vid biljetthallen kl. 09.40.

Anmälan senast den 9 januari till *Teresa Gabrielsson,* Tel: 070-928 06 24.

Pris per person 85 kr, betalas till PRO, PG 731924-7, efter bekräftelse att det finns plats. Skriv på inbetalningen ditt namn och Guldkorn.

Besök i Stora Synagogan i Stockholm onsdagen den 2 februari

Vår guide kommer att berätta om själva uppbyggnaden av synagogans olika delar. Vad Torahn står för, samt vad som händer under en gudstjänst och hur man använder bönesjalen och vad den symboliserar, samt lite om märkeskapslarna som man binder vid armen och huvudet. Han kommer även att ta upp lite om det hebreiska språket.

Vi samlas utanför Väsby station kl. 11.45 och åker tillsammans till Judiska synagogan där vår guide möter oss kl. 13.00.

Anmälan senast den 20 januari till *Eva Lisserow,* Tel: 070-954 93 80 eller mail: elisserow@gmail.com.

Pris per person 85 kr, betalas till PRO, PG 731924-7, efter bekräftelse att det finns plats. Skriv på inbetalningen ditt namn och Stora Synagogan.

OBS! Föreningen kan ta emot betalningar via Swish 1236882831.
Vi kommer att öka användningen av detta betalningssätt allteftersom. Redan nu kan vi använda Swish som alternativ till PG-inbetalning och vid betalning av entréavgift vid medlemsmötena.
Ulla Brockman, Kassör

Hallwylska palatset i Stockholm fredagen den 18 februari

Stig in genom portarna och förflyttas 100 år tillbaka i tiden! Familjen Hallwyl lät bygga palatset, som stod klart 1898. Det var en av de mest påkostade privatbostäderna i Sverige runt sekelskiftet, med moderniteter såsom centralvärme, hiss, el och rinnande varmt vatten.

Palatset innefattar 40 rum fördelade på 5 våningar. Det har en av Sveriges största samlingar (över 50 000 föremål) av bl a måleri, silver, vapen och porslin. Här visas rummen orörda - från salonger och galleri till kök och badrum. Det ger en inblick i hur livet tedde sig runt sekelskiftet i överklassens Stockholm.

Vi samlas utanför Väsby station kl. 11.30 och åker tillsammans. Palatset finns på Hamngatan. Visningen av palatset börjar kl. 13.00 och tar ca 1 timme.

Anmälan senast 4 februari till *Agneta Engborg,* Tel: 073-322 02 57 eller mail: agnetaengborg2@gmail.com.

Pris per person 85 kr, betalas till PRO, PG 731924-7, skriv på inbetalningen ditt namn och Hallwylska palatset.

Blomsterboda torsdagen den 17 mars

Vi träffas kl. 11.30 på Väsby Golf och börjar med att äta lunch (ca 110 kr som var och en betalar). Därefter åker vi till Blomsterboda, som odlar, marknadsför och säljer blommor.

Här guidar Pelle oss och vi får en visning av hur de odlar tulpaner. Mycket intressant och vackert.

Vi åker i egna bilar så meddela gärna om du har plats för passagerare.

Max 25 personer.
Anmälan senast den 4 mars till *Kicki Helge,* Tel: 070-734 86 66.
Besöket är gratis.

Utflykter

Judiska museet onsdagen den 6 april

Vandring i Gamla Stan med guidning om den tidiga svensk-judiska historien kl. 13.00.
Mer än blodbad och kungar. Här låter vi gatorna och gränderna berätta om den tidiga svensk-judiska historien.
Vi besöker några av de allra första judarna i Sverige och får höra om deras liv.
Från 1782 till 1838 levde judarna under en särskild lagstiftning, Judereglementet, som på olika sätt begränsade deras vardag.
1838 blir ett turbulent år för Sverige och revolutionens vindar blåser över Stockholm – något som de svenska judarna drabbas av, på både gott och ont.

Vi samlas utanför Väsby Station kl. 11.30 och åker gemensamt till Gamla stan, Själagårdsgatan 19, Stockholm Judiska Museet.

Anmälan senast den 25 mars till *Eva Lisserow* Tel: 070-954 93 80 eller mail: elisserow@gmail.com.

Pris per person 85 kr, betalas till PRO, PG 731924-7, efter bekräftelse att det finns plats. Skriv på inbetalningen ditt namn och Judiska museet.

Vårfåglar i Rosersbergs slottspark tisdagen den 10 maj

Vårpromenad i parken. Vi tittar på fåglar, djur och växter. Slottsparken har en fin bokskog med vitsippor. Håkan Talling är vår guide.
Tag med kikare, fågelbok och matsäck.
Besöket är gratis.

Samling kl. 10.00 vid Rosersbergs slottsparkering.

Anmälan till *Birgitta Engstrand,* Tel: 070-375 65 29 eller mail: birgitta.a.engstrand@gmail.com.

Vid anmälan ange om du har plats i bilen eller behöver samåkning.

Vid tveksamt väder ring *Birgitta Engstrand*.

Kulturvandring i Gamla stan torsdagen den 5 maj

Denna gång blir det en morgonvandring för att vi ska slippa trängas med turister och shoppare! Vi håller oss till smala gränder och bakgator. Här finns mycket av Sveriges historia. Hur försörjde man sig? Hur bodde man? Vilka människor har varit viktiga i stadens historia? Det finns många frågor, vi får svar på en del!

Vi träffas vid Mälartorget, uppgång från T-banan, kl. 09.00. Christina Bergman leder vandringen.

Anmälan senast 28 april till *Kicki Helge,* Tel: 070-734 86 66.
Max 20 personer.

Pris per person 85 kr, betalas till PRO, PG 731924-7, efter bekräftelse att det finns plats. Skriv på inbetalningen ditt namn och Gamla stan.

Visste du?

Stockholm grundades på 1200-talet och byggdes i hägnet av den stora borganläggningen som Birger jarl låtit uppföra som "lås" för Mälaren. Vid stadens huvudtorg, Stortorget, byggdes rådhuset och bakom detta bykyrkan – den äldsta delen av Storkyrkan. Från torget utgick gator mot stadsportarna; den viktigaste, Köpmansporten, ledde ned till hamnen och Fiskartorget vid Saltsjön.

Bodatomtens hantverksgård måndagen den 30 maj

Vi träffas vid Bodatomtens Hantverksgård kl. 13.00.

Där möter vi Göte Rydh som byggt upp en hel by av gamla byggnader såsom Lanthandel, Smedja, Bensinstation m.m. Göte har även tillverkat olika maskiner och mobila verk.

Vi blir guidade runt och han berättar om sina olika skapelser. Efter rundturen blir vi bjudna på kaffe och bulle.

Man kan bara komma dit med bil. Jag vill att ni som ska med och kör bil och kan ta passagerare, meddelar mig det. För vägbeskrivning? Ring mig!

Anmälan senast den 20 maj till *Marie-Louise Johansson.*
Tel: 073-362-90-71 eller mail: rbgmlj@gmail.com .
Lämna telefonnummer om du mailar. Max 20 personer.

Pris per person 150 kr som betalas till PRO, PG 731924-7, efter bekräftelse att det finns plats. Skriv på inbetalningen ditt namn och Bodatomten.

Resor

Sannahed Bergööska huset, Militärmuseet måndagen den 7 mars

Bergööska huset är kanske mest känt för att konstnären Carl Larsson, smyckat festsalens väggar med väggmålningar, en upplevelse väl värd att se. Karin Bergöö, dotter till en rik handelsman i Hallsberg, gifte sig 1882 med den välkände konstnären Carl Larsson.

Våningen är idag renoverad och omgjord till museum och rymmer bland annat ett rum om Karin Bergöö Larsson och hennes konstnärskap. I anslutning till huset ligger Magasinet där vi hittar Hallsbergs modelljärnväg.

Avresa kl. 07.30 från Upplands Väsby station.
Stopp för busskaffe med smörgås utmed vägen på lämpligt ställe.

Vid ankomst till Hallsberg besöker vi Bergööska huset. Här får vi en guidad visning av Bergöövåningen och Modelljärnvägshuset.

Lunch serveras på restaurang Goda Rum i Kumla Sjöstad.

Sista besöket för dagen är Militär- och friluftsmuseet Sannahed. Här fanns under större delen av 1800-talet två regementen förlagda. Det var dels Närkes regemente, ett fotregemente och dels Livregementets Husarkår, ett beridet regemente. Ett tiotal byggnader från militärtiden finns bevarade. Främst den renoverade Officersmässen samt Husarofficersstugan, som visar hur en officer i Husarkåren bodde på 1800-talet under övningarna i Sannahed. Vi visas runt under en guidad rundtur.

Eftermiddagskaffe intas i vid Hembygdsgården innan hemresa påbörjas.
Åter i Upplands Väsby ca kl. 19.00.

Pris per person: 745 kr
I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, eftermiddagskaffe med bulle, besök och guidningar enl. programmet.

Anmälan senast 7 februari med namn, adress, telefonnummer och mail till Yvonne Häggblad Tel: telefon 070-348 40 76 eller
mail: yoh.haggblad@hotmail.com.

Faktura kommer att skickas till alla anmälda.

Femörefortet och Öster Malma måndagen den 25 april

På klipporna vid Östersjön i naturreservatet Femöre i Oxelösund finns den fantastiska fyrvaktarbostaden och det topphemliga Femörefortet.

Slottet Öster Malma med sina två flygelbyggnader vid stranden av Malmasjön uppfördes på 1660-talet av generaltullförvaltaren Wilhelm Drakenhjelm. Ett charmigt barockslott som efter 350 år fortfarande idag behållit sitt yttre. Jakthistoria, modern naturkonst och representativa salar karaktäriserar slottet idag.

Avresa kl. 08.00 från Upplands Väsby station.

Vid ankomst till Femörefortet serveras vi kaffe och smörgås.

Efter fikat får vi en guidad visning och får lära oss mer om epoken det kalla kriget. Guidningen inleder med en presentation för att sedan fortsätta uppe på berget med visning av radarn och en av kanonerna.

Därefter går vi ner i de underjordiska gångarna och får se bl a stridsledningscentralen.

Vidare till Öster Malma där vår lunch serveras. En härlig buffé med två varmrätter varav en rätt alltid är en vilträtt med kött från det egna slakteriet. Efter lunchen finns tid att på egen hand besöka butiken samt slottsparken. Vi beräknas att vara åter i Upplands Väsby ca kl. 17.00.

Pris per person: 795 kr
I priset ingår: bussresa, kaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, besök och guidningar enl. programmet.

Anmälan senast 28 mars med namn, adress, telefonnummer och mail till Yvonne Häggblad Tel: 070-348 40 76 eller
mail: yoh.haggblad@hotmail.com.

Faktura kommer att skickas till alla anmälda.

Resor

Rügen, Usedom och Greifswald 12-16 maj

En fantastisk resa till Vorpommerns pärlor!
På Rügen finns allt man önskar med denna säregna ö; det gamla ångtåget Rasender, anrika badorter samt vackra sekelskiftesvillor med mycket snickarglädje, Tysklands minsta nationalpark, Jasmund som finns med på UNESCO:s världsarvslista, Kap Arkona, Tysklands Nordkap med sin 180 år gamla fyr, Prora, som var tänkt att bli ett riktigt skrytbygge under Hitlertiden.

Strax söder om Rügen, Hansastäderna Greifswald som var en del av svenska Pommern samt Stralsund som har många minnen från ”svensktiden”. Österut hittar vi Usedom som är Tysklands solsäkraste ö med kritvita sandstränder. Under slutet av 1800-talet spenderade tyska regenter och adliga familjer från hela Europa sina somrar på öns badorter. Här besöker vi Peenemünde och muséet för V-raketer 1938 - 1944.

Dag 1: Bussen avgår från Upplands Väsby station kl. 06.15.
Vi åker ner till Ystad för att åka med båten kl.18.00 till Stralsund. Båtresan tar ca 2,5 timme, då kan vi äta middag och handla i affären ombord. Framme i Tyskland åker vi till Stralsund och vårt hotell Baltic där vi bor tre nätter.

Dag 2: Vi börjar med en stadspromenad tillsammans med vår lokalguide, då vi får uppleva UNESCO-staden Stralsund. Sedan till östra delen av Rügen.

Dag 3: Åker österut till Pommern och Usedom. I Peenemünde besöker vi museet för V-raketen. Vi fortsätter söderut mot polska gränsen. Vi stannar till i Hansastaden Greifswald, som var en del av svenska Pommern. Efter en dag med nya upplevelser och intryck är kvällen fri för att botanisera bland restauranger i gamla Stralsund.

Dag 4: Vi lämnar Stralsund och åker till öns nordligaste punkt, Kap Arcona. Den 180 år gamla fyren, där vi promenerar upp till fyrtornet med museum och utsiktsplats eller tar minitåget. Efter det åker vi runt den stora Jasmundsjön och efter det bär det av till Sassnitz där färjan avgår kl. 15.00. Vi anländer till Ystad kl. 17.30. Här övernattar vi på hotell Continental. Efter incheckning tar vi en promenad i denna vackra stad.

Dag 5: Efter frukost startar hemresan genom Österlen, Simrishamn, Kivik och Brösarps backar. Vi åker också förbi Linnés Råhult och Växjö innan vi är tillbaka i Upplands Väsby.

Fortsättning….

Avresa: Torsdagen den 12 maj, 5 dagar.
Pris: 7 590 kr. Tillägg Enkelrum: 1 390 kr.
I priset ingår: bussresa, del i dubbelrum, fyra frukostar, två middagar, lokalguide i Stralsund samt reseledare.

Anmälan till *Marie-Louise Johansson*, senast 25 februari,
Tel: 073-362 90 71 eller mail: rbgmlj@gmail.com.
Lämna uppgifter om namn, adress, telefonnummer, mail och födelsedatum.
Om du vill du ha enkelrum så ange även detta.
Vill du läsa mer, gå in på Hogbergsbuss.se

Wij Trädgårdar och Ockelbos sommarmarknad, fredagen den 1 juli och lördagen den 2 juli

Medlemsresor

Färden går till Wij Trädgårdar som har fått pris som Sveriges vackraste park samt Stora turistpriset. Wij är ett unikt centrum för nordisk trädgårdskultur i Ockelbo. Här varvas odling och mat med konst och hantverk.

Lunchen serveras i Trädgårdsköket och sedan tar en guide med oss och berättar om denna vackra plats med sin blomsterprakt.

Under eftermiddagen fröjdas vi på sommarmarknaden i Ockelbo.
Ockelbo marknad startades 1981 och har under åren varit en så kallad ”traditionell marknad”, alltså en marknad där marknadsstånden varit den huvudsakliga delen. Från att första året varit ca 80 knallar har man idag ca 500 försäljare på marknaden.

Avresa: kl. 08.00 från Upplands Väsby station, åter ca kl. 17.30.

Pris: 595:-/person
I priset ingår: bussresa, busskaffe och fralla, entré, guidad visning, lunch samt besök på Ockelbo sommarmarknad, ca 2 timmar.
Anmälan senast den 27 maj med namn, adress och telefonnummer till Yvonne Häggblad, Tel: 070-348 40 76 eller
mail: yoh.haggblad@hotmail.com.
Betalning skall göras till PROs PG 731924-7, efter bekräftelse att ni har plats på resan. Skriv på inbetalningen ditt namn och Wij Trädgårdar.

Nya aktiviteter

Ny!

Mjuka yogarörelser med inriktning på medveten andning

Kan medveten andning i kombination med mjuka yogarörelser ge oss bättre hälsa och ökad livsenergi? Ja, säger många som provat på.
Torsdagar kl. 15.00 - 16.00
Karlsro, Bills Backe 4
Siv-Teresia Vikner, utbildat yogainstruktör, inleder cirkeln med ett föredrag och några enkla rörelser som vi får prova på. Många av rörelserna kan utövas sittande på en stol eller med stöd av den.
Det enda som behövs är bekväma och/eller mjuka kläder.

Om intresset är tillräckligt stort följs sedan föredraget upp med en klass på en timme i veckan under våren.
Anmälan görs till: *Siv-Teresia Vikner* Tel: 073-771 11 40
Startdatum 3 februari

Gåfotboll

Går du i sömnen och drömmer om att vara Zlatan eller Lotta Schelin?
Då är gåfotboll absolut något för dig.
Vi är några stycken som vill starta en grupp. Det blir träning och spel både inomhus och utomhus i Vilunda.
Hör av dig till *Sven Antonsson*
Tel: 070-621 23 72

Jubileum

PRO Väsby fyller 70 år den 2 juni. Det ska vi fira!

Planeringsarbetet tar sikte på att ha dels en bankett den 3 juni, dels ett sjusärdeles kaffekalas i parken vid Karlsro den 21 juni.

Vi siktar också på att under sommaren ha seminarier omkring frågor som vi tycker är eftersatta och där politikerna kommer att få möjlighet att svara inför valet i september.

Vi undersöker också möjligheten att ta fram en liten jubileumsskrift med ”pärlor” från de senaste 20 åren. Har du något intressant att berätta så hör av dig till mig. Gerd Karin Nordlund har lovat hjälpa till med författandet.

Hans Mohlin

Öppet hus lördagen den 14 maj

Vi har öppet hus mellan kl 13.00 och 16.00 och håller till i Karlsro och i vår park.

Vi vänder oss främst till de personer som ännu inte insett fördelarna med att vara medlemmar i PRO, men också till dig som är medlem och som vill bredda ditt kunnande om allt det som vi gör inom föreningen. Tag med en vän eller bekant!

Mer information om evenemanget kommer i sommarens medlemsblad i maj.

Nynäshamns skärgård och Dragets kanal måndagen den 8 augusti

Medlemsresa

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter båtfärden söderut, mellan Arnholmarna där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar, tillbaka till Nynäshamn.

Kl. 10.00 Avresa från Upplands Väsby station.
Kl. 11.30 Lunch serveras på restaurang Nynäshamns Hembygdsgård.
Kl. 13.00 Avgång från hamnen i Nynäshamn med M/S Flora.
Båtturen tar ca 2 timmar inkl. guidning ombord samt kaffe med dopp.
Hemresa: Åter i Upplands Väsby ca kl. 18.00.

Pris: 595 kr per person.
I priset ingår: bussresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, båttur 2 timmar inkl. eftermiddagskaffe och besök på Nynäs rökeri.
Anmälan senast den 25 juli med namn, adress, telefonnummer till Yvonne Häggblad, Tel: 070-348 40 76 eller mail yoh.haggblad@hotmail.com.
Betalning skall göras till PROs PG 731924-7 efter bekräftelse att ni har plats på resan. Skriv på inbetalningen ditt namn och Nynäshamn.

Resan redovisas redan i detta nummer eftersom många vill veta samtliga medlemsresor för att kunna välja vilken man ska åka med på.

Visste du?

Att röka mat är en av de äldsta konserveringsmetoderna. Rökning konserverar och lägger till en god smak. Det är både kul och enkelt att röka. Man kan varmröka, kallröka, röka i röklåda eller röka med rökpistol. Både varmrökning och kallrökning kombineras ofta med saltning och rimning. Lax är klar vid 45°C, övrig fisk vid 55°C.

PRO-kongressen 2022

PRO-kongressen äger rum fredagen den 17 juni till söndag den 19 juni, och hålls på Scandic Infra City här i Upplands Väsby, om pandemin inte sätter stopp för det och kongressen blir digital. Planeringen inför kongressen är i full gång. Det finns en arbetsgrupp på riksorganisationens kansli som arbetar med kongressen.

Googla ”PRO kongress 2022” och klicka på ”Handlingsprogram 2022”. Du kan då ta del av många intressanta och betydelsefulla idéer.

Vad kongressen rent praktiskt kan betyda för vår förening återkommer vi till på Facebook när våra planer blir tydligare.

Hans Mohlin

Ny!

@

Din e-mailadress

I föreningens medlemsregister saknar 52 procent av oss medlemmar fungerande mailadresser. Det har säkert många orsaker. Några har aldrig skaffat någon mailadress. Några hade kanske ingen mailadress när de gick med i PRO för många år sedan men har nu en och har glömt att anmäla det. Eller så har man bytt bolag eller ändrat själva adressen men inte tänkt på att man skulle meddela PRO ändringarna.

Eftersom mail liksom Facebook är de bästa sätt som styrelsen har för att snabbt nå ut med information av olika slag så vill vi att du kontrollerar om PRO har din rätta mailadress. Det gör du på följande sätt.

Den **1 februari** skickar vi ut ett mail: Vi har din rätta mailadress! Om du får mailet så har vi din rätta adress och du behöver inte göra något.
Om du efter den 1 februari märker att du inte fått nämnda mail så ska du maila ditt namn och din mailadress till: upplands.vasby@pro.se.
Styrelsen

Visste du?

Ur *En kvalitativ studie om äldres välbefinnande*

Ett gott skratt ökar människans energianvändning med 75 procent med jämförelse av vilostund. Det tar ungefär tio minuter att fördubbla hjärtfrekvensen när man exempelvis tränar lite hårdare med exempel att ro hårt, så går det bara på tio sekunder när man skrattar. Skrattet har samma verkan på muskler som vid fysisk träning. De muskler som används mest när vi skrattar är i första hand muskler i mellangärdet, skuldrorna, halsen och ansiktet.

Lina Norouzi och Susanna Hedström Utbildningsprog. för Vård, Vasa 2013

Digital Hemguide – Kostnadsfritt stöd med digital teknik

Upplands Väsby kommun erbjuder nu dig möjligheten att få kostnadsfritt stöd med din digitala teknik. Den digitala hemguiden kommer hem till dig och guidar dig rätt i den digitala världen.

Du kan t.ex. få hjälp med att aktivera BankID, ladda ner vaccinationsbevis och se över dina journaler på 1177 – Vårdguiden. Du kan även få hjälp att skaffa en e-postadress, gå med i Facebook, få en allmän genomgång av din smarta telefon eller surfplatta, ringa videosamtal och rensa telefonen på gammalt.

Att boka den digitala hemguiden är ett ypperligt tillfälle att i lugn och ro kunna ställa frågor och få stöd. Inget problem är för litet.

Om du önskar få stöd av den digitala hemguiden ringer du till kommunens kundtjänst Väsby Direkt och beskriver ditt behov samt lämnar dina kontaktuppgifter. Den digitala hemguiden kontaktar dig sedan för att boka in ett datum för hembesök. Det spelar ingen roll om du samtidigt har annat stöd från kommunen.

Väsby Direkt: 08 – 590 970 00.

Seniormässan 2022

Hålls den 3 mars kl. 13 - 17 i Messingen.
Temat är ***Smaka på livet***. Förutom underhållning i Scenrummet så visar pensionärsorganisationerna och olika företag hur man tolkar temat.
För mer information se PROs Facebook i slutet av januari.

Att äta tillsammans på Himmel & Pannkaka

Varje tisdag och torsdag kan alla som känner för att äta lunch tillsammans med andra, göra det vid ***kompisbordet*** i restaurangen. Vid bordet sätter vi oss som vill ha sällskap. Här är det två dagar i veckan en person från PRO eller SPF. ***Kompisbordet*** startade i september förra året.

Kompisbordet är ett initiativ av föreningen ***Gemenskap i Väsby*** .

Gemenskap i Väsby ordnar också på kvällstid ungefär en gång i månaden en god och prisvärd middag med trevlig underhållning på restaurangen.

PRO har mottagit *Tack för uppvaktningen* från följande jubilarer

Marianne Lindblom	Ann-Marie Robertsson	Vanja Vallin
Ulla Brockman	Anita Andersson Vattman	Berth Westling
Anita Håkansson Dahlberg	Margit Edlund	Lillemor Sabel
Gun Lind	Börje Ripler	Elsy Fredriksson
Lars Åke Eriksson	Görel Bohlin	Alice Malm
Gunilla Andersson	Berit Andersson	Ulla Lindqvist
Håkan Åsberg	Sven Jarnerup	Kerstin Lindquist
Sigrid Carlén	Disa Johansson	Kurt Bergsten
Solveig Nilsson	Gunilla Jansson	Leif Richter

Schema för återkommande aktiviteter

Tid/ Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Fm 09-12	Gympa Boule	Litteratur Bowling Släkt-forskning Målning Boule	Prome-nader Mobil-tjänster Boule	Qi gong Qi gong MMM Målning Vandring Boule	Linedance Boule	Boule	Boule
Lunch 12-13	Boule	Boule Författar-tankar Målning	Boule	Boule Målning	Boule	Boule	Boule
Em 13-18	Prome-nader	Kortspel Äta till-sammans	Målning Mattcur-ling Pingis Spanska	Engelska Sång-glädje Yoga			

Kalendarium

Januari
9 Sista anmälningsdag Guldkorn (sid 10)
18 Stadsmuseet i Stockholm Guldkorn (sid 10)
20 Sista anmälningsdag Stora Synagogan (sid 10)
25 Medlemsmöte, Stefan och Gabriella (sid 2)

Februari
2 Besök i Stora Synagogan (sid 10)
4 Sista anmälningsdag Hallwylska palatset (sid 11)
4 Sista anmälningsdag Sannahed Bergööska huset, Militärmuseet (sid 14)
5 Hjälp dig själv med placebo, tankens kraft (sid 7)
10 Sånggädje för oss som gillar att sjunga (sid 5)
18 Hallwylska palatset (sid 11)
22 Medlemsmöte Årsmöte, Johnny Duvert (sid 2)
25 Sista anmälningsdag Rügen, Usedom och Greifswald (sid 16)

Mars
4 Sista anmälningsdag Blomsterboda (sid 11)
7 Sannahed Bergööska huset, Militärmuseet (sid 14)
10 Sånggädje för oss som gillar att sjunga (sid 5)
17 Blomsterboda (sid 11)
22 Medlemsmöte, Kjelle Wallén (sid 2)
25 Sista anmälningsdag Judiska museet (sid 12)
28 Sista anmälningsdag Femörefortet och Öster Malma (sid 15)

April
6 Judiska museet (sid 12)
25 Femörefortet och Öster Malma (sid 15)
26 Medlemsmöte, The Phans (sid 2)
28 Sista anmälningsdag Kulturvandring i Gamla stan (sid 13)

Maj
5 Kulturvandring i Gamla stan (sid 13)
10 Vårfåglar i Rosersbergs slottspark (sid 12)
12 Vandring Birgittaleden (sid 9)
13 Rügen, Usedom och Greifswald 12-16 maj (sid 16)
14 Öppet hus (sid 19)
20 Sista anmälningsdag Bodatomtens hantverksgård (sid 13)
24 Medlemsmöte, Björn Hemstad (sid 2)
27 Sista anmälningsdag Wij Trädgårdar och Ockelbos sommarmarknad (sid 17)
30 Bodatomtens hantverksgård (sid 13)

Juni
2 PRO Väsby fyller 70 år (sid 18)
3 Jubileumsbankett (sid 18)
9 Vandring Prästgårdsmarken - Hembygdsgården - Barockparken (sid 9)
21 Sommarkalas (sid 18)

Juli
1 Wij Trädgårdar och Ockelbos sommarmarknad (sid 17)
2 Wij Trädgårdar och Ockelbos sommarmarknad (sid 17)

De aktiviteter, som regelbundet återkommer varje eller varannan vecka under våren, redovisas av utrymmesskäl inte i Kalendariet.

Beskrivning av dem med tider, startdatum, lokaler m.m. framgår av sidorna 4 - 9.

Se också veckoschemat på motstående sida.

Karlsro

Styrelsen

Ordförande
Hans Mohlin 072-399 88 56
mail: hassemohlin@gmail.com

Kassör
Ulla Brockman 073-945 44 02
mail: ullbro@gmail.com

Sekreterare
Maria Duran 070-773 97 98
mail: liadur@hotmail.com

Studieorganisatör och Vice ordförande
Birgitta Engstrand 070-375 65 29
mail: birgitta.a.engstrand@gmail.com

Ledamot, Medlemsansvarig
Annemarie Skorus 070-687 24 53
mail: annemarie.s@telia.com

Ledamot, Rekryteringsansvarig
Anders Blomqvist 070-380 67 92
mail: blomqvist.anders@telia.com

Ledamot, Informationsansvarig
Kerstin Mohlin 073-542 54 38
mail: kerstin.mohlin@telia.com

Ledamot
Eva-Britt Änggård 073-982 00 53
mail: eva-britt.anggard@hotmail.com

Ledamot
Peter Falk 070-776 49 07
mail: peter.v.falk@gmail.com

Föreningslokalen Karlsro
Expeditionen: Besök efter kontakt med Medlemsansvarig.

Besöksadress
Karlsro, Bills Backe 4

Husvärdar
Sven-Olov Antonsson
070-621 23 72
Henry Raak
070-415 45 08

Post
PRO Upplands Väsby
Box 43
194 21 Upplands Väsby

e-mail
upplands.vasby@pro.se

Hemsida
www.pro.se/upplandsvasby

Facebook
PRO Väsby

Medlemsbladet
Nästa nummer kommer ut i början av maj. Där presenteras sommarens cirklar, aktiviteter, utflykter och resor.

Redaktionsgrupp
Hans Mohlin
Kerstin Mohlin
Susanne Bergman