



GRUNDAD 2015 - EN DEL
AV DIREKT PRESS - NUMMER 23 - 8 JUNI-14 JUNI 2019

Järfälla Direkt

DIN LOKALTIDNING!

Nya sparkrav för Järfälla nästa år

BUDGET. I veckan lade Alliansen fram sin budget för 2020. Det väntas besparingar på flera håll. "2020 är ett år som vi ser är väldigt stramt, och det gäller inte bara Järfälla", säger kommunstyrelsens ordförande.

SIDAN 6



VANDRING. Ge dig ut i skog och mark – hemma runt husknuten

SIDORNA 4-5

DJURVÅRD. Veddesta kan få sjukhus för familjens fyrbenta

SIDAN 10

RONDELLQUIZ. Har du koll när du sitter bakom ratten?

SIDAN 12



FOTO: MIKAEL ANDERSSON

Traditioner från norr i bakstugan i Kallhäll

KULTURARV. Bernt Nordin håller kurser i tunnbrödsbakning i den lilla stugan vid Ulvsättra gård. Allt enligt traditionerna från landets norra delar.

SIDAN 8

Stockholm Direkt • Få senaste nyheterna från dina kvarter – ladda ner appen! STOCKHOLMDIREKT.SE

Våra erfarna tandläkare ger dig självförtroendet och leendet tillbaka!

NYHET!

Vi utför Invisalign. Invisalign är den moderna tandregleringen som inte syns.

SUPERERBJUDANDEN!

Tandblekning med laser 1.650:-
Tandrengöring + eltandborste 899:-

Gäller t.o.m. 20/6. Gå in på vår hemsida för att ta del av fler erbjudanden!



Barkarbyvägen 71 & 74, Järfälla • 08-52 52 57 00 • 08-52 52 57 20
076-227 85 04 • www.magicaldental.se • info@magicaldental.se
www.barkarbystaddental.se • info@barkarbystaddental.se
Mån-fre 08.30-19.00 • Lör 10.00-15.00



NYHETER · JÄRFÄLLA



SIGNERAT. Nu har både kommunen och Järfälla rytterförening skrivit under hyreskontraktet för nya stallen i Säby. FOTO: MIKAEL ANDERSSON

Nu har flyttlasset till nya stallen gått

Förra onsdagen skrev Järfälla kommun under det hyresavtal som gör att Järfälla rytterförening får hyra det nybyggda stallen vid Säby gård. Och förra lördagen var det dags för inflyttning.

– Det har gått jättebra, vi hade många medlemmar som frivilligt ställde upp och hjälpte till. Hästarna såg förvånade men glada ut och verkar trivas bra, säger Carina Carlsson, ordförande i rytterföreningen.

Planen var från början att föreningen skulle inviga stallen i början av maj, men det hela blev försenat då kommunen ville se över avtalet ett varv till. Nu kan föreningen dock utöka sin verksamhet som planerat.

Det finns mycket kvar att utveckla, men man måste börja någonstans för att utvecklingen ska gå vidare,

säger Ibrahim Yassin, bussvärd på de självkörande bussarna i Barkarbystaden, i en intervju med Kommunalarbetaren.

Då är fästingbussen på plats i Barkarby

Med sommaren kommer – dessvärre – fästingar.

För dig som inte vaccinerat dig mot TBE, en virusjukdom som sprids av fästingar, kommer Vaccindirekts fästingbuss att finnas på plats i Barkarbystaden vid flera tillfällen under sommaren, med start i juni.

Den 15 juni och 29 juni, klockan 11–15, exempelvis. Bussen kommer att finnas på parkeringsplatsen vid Plantagen, för mer info och priser se Vaccindirekts hemsida.



UTOMHUS. För tredje sommaren i rad arrangeras yoga ute i det fria i Järfälla, i år på två olika håll. FOTO: MALIN LÖÖF

Här kan du yoga utomhus i sommar

För tredje sommaren i rad arrangerar yogaläraren Maria Olsten utomhusyoga vid Skälby gård. I år kommer hon också att hålla yogaklasser i Kyrkparken.

– Alla som vill får vara med! Både barn och äldre är välkomna, det blir en så fantastisk energi när vi är många. Det kommer vara nybörjарvänligt, och så får man hänga med på det man vill. Eller bara njuta av den svenska sommaren och vara utomhus, säger Maria Olsten.

Det är vissa lördagar och söndagar under sommaren som gäller. För tid, plats och info om en klass blir inställd vid regn – se YogaDevi Järfälla på Facebook och Instagram.

VISSTE DU ATT... utställningen där de vinnande bilderna i fototävlingen "Järfälla i förändring" nu turnerar på biblioteken? I Viksjös bibbla finns den på plats fram till 14 juni, och på Herresta bibliotek 17–29 juni. Alla fotografier finns också i bildarkivet på webben!

Vandringstrenden blir allt starkare och det finns gott om leder och slingor i närheten av Järfälla att promenera nu under sommaren.

Vandringsguide:

TRENDIGT. ✓ Vandra fjäderlätt ✓ Visa dina äventyr på nätet

Allt fler intresserar sig för vandring.

Enligt Svenska Turistföreningen ägnar sig nästan en fjärdedel av svenskarna åt att vandra under sin semester i Sverige. Helena Traneving har vandrat sedan 2003, besökt nästan alla leder i Sverige och är aktiv på internet med sina äventyr i naturen.

Hon instämmer i att intresset har ökat.

– Nu är det populärt att vandra fjäderlätt, med så lite packning som möjligt.

– Det är viktigt för många att visa sina äventyr på internet, ta foton för Instagram, säger hon och skrattar lite.

Förebygga depression

Kommunerna arbetar mer med sina naturområden, och sina vandringsleder, påpekar Helena. Experter och forskare lyfter fram vandringen, och ett aktivt liv i naturen, som ett sätt att förebygga

depression och andra sjukdomar.

– Internet har också gjort det mer tillgängligt, det tror jag har gjort mycket att det har blivit så populärt, säger hon.

Driver sajt om vandring

Helena Traneving bor i Solentuna och driver en hemsida om vandring, leder och naturområden i Sverige.

Hennes webbsida har uppmot 10 000 besökare i månaden och har blivit en plats för många att få information inför sina äventyr.

Vi möts på Järvafältet, i närheten av ridklubben.

Helena packar upp sitt gaskök, dukar fram ett par hopfällbara koppar, några bullar och sätter på kaffe. I Solentuna är hon ofta ute och går med sin tax, Norma,

Det är viktigt för många att visa sina äventyr på internet, ta foton för Instagram.

sambon Fredrik eller övriga familjen.

– Jag tror man har märkt att människor mår bättre i naturen.

– Mitt första råd är att man bara måste ge sig ut. Det är meditativt att gå i lugna miljöer, och upplevelsen av naturen blir som balsam för själen, när man tar sig tiden, säger Helena Traneving.

Vandring kan upplevas som

en dyr materialsport.

Men det måste inte vara det, påpekar hon. En vanlig ryggsäck, ett par gymposkor, en termos och något att äta är allt som räcker för en dags vandring. Förslagsvis ska man även ta med sig en kompis, eller sin partner.

"Bara att ge sig ut"

Om man inte vill sträcka på benen själv, i lugn och ro.

Den som känner sig osäker kan besöka Helena Tranevings hemsida, vandringstjejen, ta kontakt med Friluftsrådet eller sin kommun om hur man går till väga. Fantasin sätter gränserna, säger Helena.

– Det är bara att ge sig ut, och inte göra det för komplicerat.

Anton Kyhlbäck
anton.kyhlback
@direktpress.se



ERFAREN. Helena Traneving började med vandring 2003 och har besökt nästan alla leder i Sverige. FOTO: ANTON KYHLBÄCK

Helena Tranevings tips till nybörjare

● **Börja i liten skala.** Ta det lugnt och öka ambitionerna successivt. Börja kanske med en dagsutflykt för att sedan testa en natt i tält.
● **5 km tar ungefär 2 timmar** (inklusive kaffepaus) i kuiperad terräng.
● **Satsa på bra vandringskängor** om du tänker vandra längre än dagsturer. Vid

dagsturer går det bra att gå i fotriktiga gymposkor.
● **Var inte rädd för misstag!** "Jag har lärt mig att inte vandra upp för Kebnekaise i gymposkor..."
● **En vandringsled** är en bra start om du är oerfaren inom friluftsliv. Upplandsleden, Roslagsleden och Sörmlandsleden är fina.

Enkel packlista för längre turer

● **En bekväm** och stor ryggsäck.
● **Karta och kompass** (alternativt, telefon med mobil laddningsbank).
● **Tält, sovsäck** och uppblåsbar liggunderlag.
● **Vandrings skor**, underställ, solglasögon och regnskydd.
● **Friluftskök**, termosflaska,



konservermat, skräppåse och vatten.
● **Packpåse**, tandborste, compeed (för skavsår) och toapapper.
● **Solskyddsfaktor** och myggmedel.
● **Kniv, reparationskit** och en bra bok.



"Bara att ge sig ut"

6. UPPLANDSLEDEN
 ● Här når vandringsstråket genom Norrort upp till Upplandsleden som sträcker sig mellan Järvaleden i Stäket och Kairobadet i Upplands Väsby.

7. UPPLANDS VÄSBY OCH KAIROBADET
 ● Stråkets andra ände som ansluter till Upplandsleden, längs Mälaren. Anslut eller åk vidare med buss som går ungefär varannan timme.

VÄSBY

STÄKET

KAIROBADET. Läge för ett dopp!

5. JÄRVALEDEN
 ● Gå norrut mot Stäket, till Upplandsleden mot Upplands Väsby, eller fortsätt söderut mot Akalladalen mot Kista, Tensta, Rinkeby, Solna och Sundbyberg och Igelbäckens naturreservat.

JÄRVAFÄLTET

4. BÖGS GÅRD OCH JÄRVAFÄLTET
 ● En alternativ hållplats för vandraren. Ta västerut och följ skyltning mot Järvaleden, och anslut till resten av ruten.

SOLLENTUNA

JAKOBSBERG

3. KISTA, TENSTA OCH RINKEBY
 ● Du har nått Igelbäckens kulturresevat och Järva-fältet. Fortsätt längs med Igelbäcken genom hela reservatet till Akalladalen innan du ansluter till Järvaleden i Akalla. Följ skyltning mot Järvaleden.

AKALLA

KISTA

TENSTA

RINKEBY

URSVIK

SUNDBYBERG

SOLNA

HÄLSANS STIG. Råstasjön.

2. IGLBÄCKENS NATURRESERVAT
 ● Fortsätt upp till Egna-hemsvägen, in på Stjärn-vägen, upp till Igelbäck-ens naturreservat. Här finns flera elljusspår, och stigar, som leder upp till Igelbäcken. Följ sedan leden under Kymlinge-länken och fortsätt längs med Igelbäcken.

1. HÄLSANS STIG
 ● Börja vandringen vid Råstasjön och Lötsjön innan du fortsätter vidare längs med Ursviksvägen, längs med cykelleden, förbi Hallonbergen upp till Igelbäckens naturreservat.

Hitta fler leder i Järfälla
 ● Hälsans stig har slingor på 4 respektive 6 km i Järfälla, som löper genom Jakobsberg och Viksjö.
 ● Upplandsleden, 35 mil, startar i Barkarby och går genom Viksjö, Görväln och Kallhäll. Den fortsätter sedan mot Upplands Väsby (se karta).
 ● Kulturstigar finns i alla kommuner, foldrar med information finns på ser-vicecenter i Jakobsberg. Kommunen har också släppt en guide till Järfäl-las naturpärler som finns att hämta där.
 ● Järva cykelled på 7 mil går delvis genom Järfälla. Även Mälardalsleden, som är en cykelled på 44 mil, går genom Görväln.
 ● Se mer info på Järfälla kommuns hemsida, sök på "vandringsleder".

PÅ TUR. Helena Traneving ger tips – och lär av misstag när hon vandrar.

FOTO: ANTON KYLLBÄCK, CHARLOTTE ÄRLING OCH LEIF OLDENBURG. KARTA: GOOGLE MAPS