

Vi i Väsby Direkt

DIN LOKALTIDNING!

GRUNDAD 2005 - EN DEL AV DIREKT PRESS
NUMMER 22 - 1 JUNI - 7 JUNI 2019

Nu stärks stödet till våldsutsatta

HANDLINGSPLAN. Alla som utsätts för våld i nära relationer har rätt till stöd och skydd. Nu stärker Upplands Väsby kommun stödet till de som utsätts för hedersrelaterat våld.

SIDAN 8



ENERGIHUS. ”Mörkgrönt” projekt prisas – färdigt på Eds Allé.

SIDAN 6

EU-VALET. Partierna som blev Väsby's stora vinnare.

SIDAN 6

NYÖPPNAT. Restaurang byter inriktning helt – från thai-mat till tapas.

SIDAN 10



FOTO: ANTON KYHLBÄCK

Trendigare än någonsin att vandra

PÅ TUR I NORRORT. Det har blivit allt trendigare att vandra i Sverige. Helst ska man göra det fjäderlätt. Vandrings-tjejen Helena Traneving delar med sig av sina bästa tips.

SIDORNA 4-5

FACEBOOK-GRUPP. De samlar stans tjejer under ramadan för att dela tips

SIDAN 18

Välkommen till
din lokala handlare i Runby,
öppet alla dagar 8-22!

Hemköp

Upplands Väsby

Priserna gäller v23 2019
med reservation för ev slutförsäljning och tryckfel.



Nygrillad i butik

39⁹⁵
/st

Grillad kyckling

Lagerbergs, Sverige, hel,
råvikt ca 1,05-1,45kg,
jfr-pris ca 34,44-47,56/kg



5:-
/st

Formpasta

Barilla, flera sorter, 500g,
jfr-pris 10,00/kg
Max 3 köp/hushåll/vecka 23

NYHETER · VÄSBY



DOM. En kvinna i Väsby döms för stöld av kläder i en butik i Väsby Centrum. FOTO: MOSTPHOTOS

Kvinnor döms för stöld i klädbutik

VÄSBY. En kvinna i Väsby döms till villkorlig dom och dagsböter för stöld av kläder i en butik i Väsby Centrum. Kvinnan erkänner att hon passerat kassalinjen utan att betala, men hävdar att hon blev stressad av sitt gråtande barn i barnvagnen och därför glömt att hon hade kläder i vagnen. Hon säger sig ha gått direkt tillbaka till kassan. En ordningsvakt, som befann sig utanför butiken, uppmärksammade att larmet tjöt när kvinnan gick ut med barnvagnen. Han följde då efter kvinnan in i butiken och såg hur hon flyttade grejer i vagnen för att dölja något. Enligt ordningsvakten gick hon inte till kassan för att betala.

Om det är något som finlandare älskar så är det ishockey, och bäst är det ju då när vi råkar vinna #HockeyVM

Ida, @idatiii på Twitter.

Väsby får egen olympiad i Vilunda

VILUNDA. Den 5 juni anordnas Väsby Olympiad på Vilunda idrottsplats i Upplands Väsby. Väsby Olympiad, som tidigare hette Omsorgsspelen, anordnas för personer med kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning inom LSS.

– Målet med Väsby Olympiad är att skapa ett arrangemang och förutsättningar för att personer med funktionsvariation ska få möjlighet att delta på ett idrottsvenemang efter sina egna förutsättningar, säger Nilla Press, aktivitetssamordnare inom stöd och omsorg på Upplands Väsby kommun.

Olympiaden invigs kl 10 och håller på till kl 15.



NÄTDROG. En Väsbybo dog efter att ha tagit fentanylanaloger. Nu åtalas en man för dråp. FOTO: RÄTTSMEDICINALVERKET

Väsbybo dog av nätdrog - man åtalas

VÄSBY. En Väsbybo är en av elva personer som dömt av nätdrogen fentanylanaloger. Drogen såldes av en 24-årig Motalabo som nu åtalas för dråp. Mannen åtalas misstänkt för elva fall av dråp, i andra hand yrkar åklagaren på att mannen ska dömas för grovt vållande till annans död, enligt SVT.

Det var under oktober och november 2017 som den misstänkte mannen via nätet ska ha sålt fentanylanaloger som påstås ha orsakat elva unga mäns död, en av dem från Upplands Väsby.

Den misstänkte förnekar brott.

9 PLATS. Så placerar sig Upplands Väsby kommun när tidningen Fokus rankar de bästa kommunerna att leva i vad gäller bostäder, ekonomi, utbildning, kultur och fritid, etcetera.

Vandringstrenden blir allt starkare och i Norrort finns det gott om leder och slingor att promenera nu under sommaren. Helena Traneving är en rutinerad vandrare och menar att naturupplevelsen är som balsam för själen.

Vandringssguide:

TRENDIGT. ✓ Vandra fjäderlätt ✓ Visa dina äventyr på nätet

Allt fler intresserar sig för vandring.

Enligt Svenska Turistförbundet 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 gym-paskor, 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, vandringsstjejen, ta kontakt med Friluftsförbundet 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 kuperad terräng. ● **Satsa på bra vandringskängor** om du tänker vandra längre än dagsturer. Vid

dagsturer går det bra att gå i fotriktiga gym-paskor.

● **Var inte rädd för misstag!** "Jag har lärt mig att inte vandra upp för Kebnekaise i gym-paskor..."

● **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 uppblåsbart liggnunderlag. ● **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.

TIPSA REDAKTIONEN! Frida Brooke (nyhetschef), Leif Oldenburg, Anna Wettergård, Anton Kyhlbäck, Anders Ekström · Telefon: 070-787 87 08 · E-post: redaktion@viivasbydirekt.se



”Bara att ge sig ut”

6. UPPLANDSLEDEN
 ● Här når vandringsstråket genom Norrort upp till Upplandsleden som sträcker sig mellan Järvalens ände 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.

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.

● Sträckan är cirka 3 mil lång och tar en dag att gå för en erfaren vandrare. Sträckan ska ses som en inspirationsrunda – tänk på att förbereda dig väl.

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

2. IGLBÄCKENS NATURRESERVAT
 ● Fortsätt upp till Egna-hemsvägen, in på Stjärnvägen, upp till Igelbäckens naturreservat. Här finns flera eljusspår, och stigar, som leder upp till Igelbäcken. Följ sedan leden under Kymlingelänken och fortsätt längs med Igelbäcken.

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

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

JÄRVAFÄLTET. Plats för vila.

KAIROBADET. Läge för ett dopp!

HÅLSANS STIG. Råstasjön.

JÄRVALEDEN
JÄRVAFÄLTET
STÄKET
VÄSBY
JAKOBSBERG
AKALLA
TENSTA
RINKEBY
URSVIK
SUNDBYBERG
SOLNA
SOLLENTUNA

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