



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 4/2020



Styrelsemöte utomhus

Foto: Inger Lindén

Utgiven av PRO Sundbyberg 2020-10-21 Org.nr: 815201-2202
Nästa utgivning: vecka 02, 2021 Ansvarig utgivare: Hans Johansson
Nästa sista dag för inlägg mm 2020-12-15
Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg
Telefon: 076 - 889 00 51 Bankgiro: 227 - 8026
E-post: sundbyberg@pro.se Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg
Redaktör: Kicki Lehnberg Swish nummer: 123 237 5525



Hej Allesammans

Vi får väl börja med Coronan som nu verkar börja om igen. Regeringen beslöt att lätta upp på restriktionerna, med att besöka äldreboenden från 1 oktober. Vi får väl se hur det blir det vi vet mer när ni läser detta.

Men fortsätt att hålla avstånd och tvätta händerna.

Höstdagjämningen har passerat, och som det står i visan att dagen mörknar minut för minut. Då vet ni vad som gäller kontrollera era reflexer, det är färskvara och skaffa nya om de är några år gamla.

Glöm inte att sätta reflexer på käppar och rullatorer det är en billig livförsäkring.

Lite aktiviteter har kommit igång som boulen på måndagar, filmklubben har redan visat första filmen. Onsdagskaffet på Nybergs torg kör så länge vi kan sitta ute. Själv har jag startat

korsords-cirkeln vi är så få att hålla avstånd är inget problem.

Den 21 oktober har vi friluftsdag, vi träffas utanför lokalen på Lötgatan med start kl 13.00.

Även fast vi lider av pandemin finns det hjärtlösa människor som inte drar sig för att försöka lura av oss pengar. Så får någon ett samtal som utger sig att komma från banken eller polis lägga bara på luren. Ingen bank eller polis ringer upp och frågar efter koder eller inloggningsuppgifter. Släpp inte in i okända personer i lägenheten. Säger hen att de skall kontrollera något i lägenheten, kolla med hyresvärden först.

Glöm nu inte bort onsdagsfikan på Nybergs torg

Hans Johansson

PRO Styrelse och funktionärer			
Ordförande	Hans Johansson	tel:	076 - 188 62 24
Sekreterare	Inger Lindén	tel: 583 570 91	hassenika@hotmail.com
Studieorg.	Ingrid Courtar	tel:	076 - 238 18 87
Kassör	Göran Brännbo	tel:	070 - 782 22 17
Ledamot	Kjell Sundin	tel:	070 - 281 24 12
Ledamot	Inger Idman Nilsson	tel:	079 - 332 95 53
Ledamot	Lena Abrahamsson	tel:	076 - 800 16 17
Suppleant	Göran Nogård	tel:	073 - 688 25 95
Suppleant	Solveig Larsson	tel:	073 - 330 43 36
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	073 - 693 01 01
Suppleant	Karl Pearsson	tel:	070 - 795 37 40
Revisor	Eva Sjögren	tel:	076 - 768 35 88
Revisor	Jörgen Silén	tel:	070 - 575 67 42
Suppleant	Harriet Granberg	tel: 28 05 01	070 - 694 16 56
Suppleant	Kjell Häll	tel:	070 - 712 67 74
Valberedning	Karin Holmberg	tel:	072 -240 66 80
Valberedning	Gunnel Sundberg	tel:	073 - 339 87 12
Valberedning	Vakant	tel:	073 - 541 34 58
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel:	
Äldreombud	Karin Öhrner	tel:	070 - 777 64 77
			070 - 087 59 37

Bildgalleri höst 2020

Boule på Golfängarna



Foto: Karin Holmberg



Foto: Karin Holmberg

Restaurangbesök på Fågelboet



Foto: Marianne Höckne



Foto: Marianne Höckne

Restaurangkvällar

Ingen föransmälan behövs



onsdagen den 21 oktober, klockan 17.00, ses vi på Restaurang Avenyn, Esplanaden 18

måndagen 23 november klockan 17.00, ses vi på Restaurang Fågelboet, Tulegatan 14

Boule

Vi spelar boule måndagar och onsdagar klockan 10:00 på Golfängarna så länge vädret tillåter.

Ring och anmäl er till Inger Idman telefonnr: 076 - 800 16 17. Det går även bra att skicka mail: pling45@hotmail.com



Onsdagskaffe

Sommarkaffe blir nu onsdagskaffe.

Vi träffas varje onsdag klockan 13:00 på Nybergs Torg, Cafe Bon Bistro.

Korsord

Nu har vi börjat med att träffas i lokalen på tisdagar klockan 12.30 - 14.30 i lokalen på Lötgatan 6. Vi slår våra kloka huvuden ihop och med glimten i ögat och ett gott skratt kommer vi säkert fram till en lösning på det mesta.

Ta gärna med dig ett korsord, om du har, till första tillfället.

Ta med dig något att äta till kaffet.





Särskilt boende (SÄBO) – Ålderdomshem

Under de senaste sju månaderna med pandemin har det varit mycket annorlunda att bo på s.k särskilt boende och att vara närstående till någon som bor där. Detta har regelbundet rapporterats om i tidningar, radio och TV. Besöksförbudet och den s.k palliativa vården!

Men hur var det förr? Vid lite extra tid hemma och städning av gömmorna dök min 54 år gamla skoluppsats upp med rubriken: "Bruksanvisning i konsten att umgås med de gamla". Tonåringen hade arbetat som sommarvikarie två somrar på ortens ålderdomshem och skrev följande: "Efter att ha arbetat på ett ålderdomshem i fyra månader, kanske jag skulle kunna ge några små råd, hur man umgås med de gamla. Jag går genast in i det första rummet, där en mycket snäll farbror sitter och läser sin bibel med två par glasögon på sig och ett förstoringsglas i handen. Här gäller det att ha klart för sig, innan man går in, vad dagens bibeltext handlar om, och sedan säga några få ord om den. Denna farbror, tror många, är ett typiskt exempel på en gammal farbror på ett ålderdomshem. Men ingalunda! - Innan jag går in i nästa rum, måste jag se till att alla knapparna i rocken är knäppta, och att kjolen är ordentligt neddragen över vaderna, för annars kan det bli besvärligt. Väl inkommen på rummet svär jag en ramsa över vad som helst, för det uppskattas. Den lille gubben tittar upp med pliriga ögon, där han sitter på sängkanten. Varje dag möts jag av bönen 'Kom och lägg dig bredvid mig'. Och när hans önskan inte uppfylls 'Är du rädder va?'. Får han då en klapp på kinden, lyser han upp och är lugn ett par timmar.

Efter att ha lirkat mig ut ur hans rum är det dags att gå in till gnälltant nummer ett. Varje morgon när hon slår upp ögonen, jämrar hon sig högt: 'Å, mina ben blir aldrig bra!' Det slår -aldrig fel, till och med på hennes 80-års dag fick personalen och släktingarna höra samma gamla klagan. Enda utvägen är att låtsas, som om man inte hör eller säga till henne. Att det finns de, som lider ännu mer, men dessa människor existerar inte för henne.

- 'Ta hän de svarta djävlarne, som är här!' hörs det ljudligt från rummet intill. 'Ja, tant lilla, nu är de borta', får hon till svar. Hon är då tyst och tänker några minuter, men kommer alltid till den slutsatsen, att Gud har övergivit henne och lämnat henne i de svarta djävlarne våld. Dessa är dock för elaka och grymma för att låta henne dö, och därför funderar hon ideligen på att gå till

ån. Svarar man då inte 'ja, tant lilla, det är nog det enda rätta', kan det bli ett väldigt rabalder.

- Vagg i vagg med denna tant bor en av de mest vitala gubbarna på hemmet. Han är jämt glad och nyter och han läser varje vecka Allas och Min värld.

Sätter jag mig inte hos honom ett par minuter, och diskuterar hur det skall gå för huvudpersonen i romanen, kan leendet på hans läppar försvinna. Annars skrattar och pratar han, så att man nästan är rädd, att mullbänken skall flyga ur munnen på honom.

- När jag kommer ut ur hans rum, måste jag koppla av skrattmusklerna, för jag skall gå in till en tant, som har ett gott öga till denna gubbe. Ser hon då att jag kommer glad i hågen ut från hans rum, blir hon oerhört avundsjuk. Den här tanten har kolossala plågor i benen, och jag kan lätt se, hur hon går sämre och sämre för var dag. Men det får man absolut inte låtsas om, och att ge henne lite stöd eller handräckning vore detsamma som om man sagt en grov förolämpning. Nej, hon är lika frisk och stark som för trettio år sedan, tror hon. En av de saker hon sysselsätter sig med förutom virkning är att förtala sin granne. De var grannar redan som unga och var då osams, och detta sitter i fortfarande.

- Jag går in till den förtalade, som är en självständig men lite osäker gumma. Hon går upp klockan fem på morgonen så att ingen skall hinna titta i hennes säng eller på hennes andra saker. Hon vill gärna ha beröm, men det finns tyvärr inte mycket att berömma hos henne. Så fort hon ser sin granne, svär hon, och så fort jag tittar bland hennes saker, blir jag utskälld, och hon slår omkring sig med käppen. Men då är det bara att ge svar med samma ton och fräsa riktigt ordentligt, för då börjar hon skratta och man får tillåtelse att göra det, som skall göras.

- Därefter styr jag mina steg mot det näst sista rummet på min avdelning, och där bor den verkliga väderpratetskan. Hon befinner sig alltid framför sitt fönster från morgon till kväll. Är det strålande solsken, är hon rädd för att få solsting, och är det mulet, blir det åskväder, tror hon. Hos henne är alltså enda samtalsämnet väder.

- Gamla människor pratar gärna om tre saker och det är väder, krämpor och blommor. Av dessa tre ämnen återstår bara ett, och jag går in till min blomstertant. I detta rum finns det blommor både högt och lågt och allt ifrån plastblommor till stora grönskande klängväxter. Skulle det vara en blomma som inte blommar, sticker hon bara ner en färggrann plastblomma i krukans. Det spelar ingen roll om det är krokus eller nejlikor i en s:t paula. Säger man ett vackert ord om hennes blommor, lever hon på det en hel vecka.

- att gå runt från rum till rum kan vara relativt påfrestande, eftersom det

gäller att snabbt koppla om samtalsämne, miner och rörelser. Det underlättar dock en hel del, att dessa gamla kommer ifrån ungefär samma samhällsklass och har alla haft samma problem som barn och äldre. - Viktigast är ändå att man alltid är glad och har tid att sätta sig ned ett tag i lugn och ro hos de gamla.”

Minnen..... och den sista meningen gäller ju onekligen fortfarande!

Karin Öhrner, äldreombud

Har du frågor om äldreboende, hemtjänst, hjälpmedel eller något annat ?

Om du själv inte kan eller vill kontakta kommunen finns äldreombud som för din talan.

Äldreombudet har tystnadsplikt och du behöver inte ha uppnått en viss ålder för att få hjälp.

Karin Öhrner, äldreombud för PRO

E-post: ohrnerkarin@gmail.com

Telefontid: måndag, tisdag och torsdag mellan 13:00 - 15:00

Telefon: 070 - 087 59 37



Trippelskrabet

Det går bra att köpa lotter och lösa in din vinst (max 100 kr) på onsdagarna, när det är onsdagskaffe på Nybergs Torg, Cafe Bon Bistro.

Om du värvar en ny medlem får du en Trippelskrapslott som tack.





PRO Hälsosam flyttar ut – nationell friluftsdag

21 oktober 2020

Vi i Sundbyberg hänger på, vi har lagt en promenad med en tipsrunda. Rundan funkar även att gå med rullator, det finns bara 1 backe som är lite brant.

Starten går utanför vår lokal på Lötgatan 6

Vi startar kl 13.00 då kan ni hämta tipskupong

Sista start ca 14.00

Promenaden tar ca 40-50 minuter

Ingen föränmälan

VÄLKOMNA!



Almanackor

Nu kan ni beställa almanackor turkos, brun eller röd för 2021.

Priset 60 kr.

Sista dagen för beställning är 15 november.

Beställningen görs till Inger Lindén, 076 238 18 87

eller mail: ingerlinden2@gmail.com



Nya medlemmar juli 2020 – september 2020

Elisabeth Bergner
Viola Björkman
Eva Brostedt Fritzsche
Monica Gustafsson

Kerstin Hahne
Olof Hjalmarsson
Anita Liaskas
Birgitta Nilsson

7 personer har avlidit

Lite tips på aktiviteter under Coronan finns att hitta på Internet.

SVT Play öppet arkiv där det finns gamla serier och program att se
SR Play lyssna på radioföljetongen. Den senaste hette händelser vid sjön
av Kerstin Ekman och uppläst av Rolf Lassgård (Jättebra)
P4 Plus spelar musik från 50 talet och framåt, de repriserar även 10 i
Topp, Svensktoppen och Kvällstoppen.

PRO:s prisundersökning 2020 fokuserar på nätmaten

PRO:s prisundersökning 2020 kan inte genomföras på det sätt den har bedrivits sedan början av 1990-talet. Undersökningen som utförs av PRO:s medlemmar i hundratals livsmedelsbutiker och i hela landet, får stå på vänt till nästa år. På grund av pandemin är planen är att PRO:s riksorganisation kommer att hålla matprisfrågan vid liv genom att genomföra en undersökning av mat på nätet. Vi tror att en prisjämförelse av nätmaten har ett stort värde. Dessutom finns planer på en mindre undersökning som kan utföras av anställd personal.

Vi håller tummarna för att alla fantastiska prisundersökare runt om i landet, håller ut och är med oss nästa år igen!

Gissa Huvudstäder

1. Pappa i säck?
2. Vanvettig galopp?
3. Kan både drickas och ätas?
4. Installera bandmaskin?
5. De öppna vattnens flicka?
6. Stillhet i hamn?
7. Tvätta 1000 kg?
8. Österländsk gudomlig sjukdom?
9. Två små kalla tilltugg?
10. Explosiv köksmästare?
11. Matsmältningsorgan i fångenskap?
12. Skaffa ett ställe att förtöja båten?

Lycka till!

Svaren finns på sid 15.

Nedan några boktips



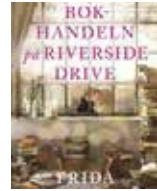
Helen Flood, Terapeuten



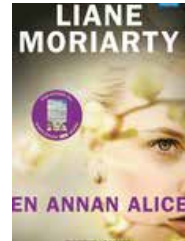
Stina Jackson,
Silvervägen



David Lagercrantz, Mannen
som sökte sin skugga



Frida Skybäck, Bokhandeln
på Riverside Drive



Liane Moriarty,
En annan Alice

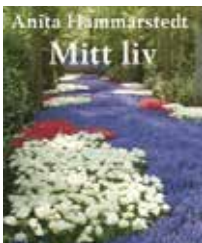
Jussi Adler-Olsen



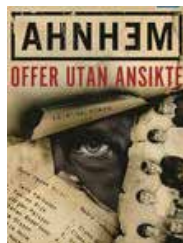
Fasanjägararna

Flaskpost från P

Marcoeffekten



Anita Hammarstedt,
Mitt liv



Stefan Ahnhem,
Offer utan ansikte



Anna-Karin Palm, Jag vill
sätta världen i rörelse
En biografi över Selma
Lagerlöf



Julklappstips!

Fyra generationer kvinnor

Succéroman av Anita Hammarstedt

Läs den spännande historien där vi får följa fyra kvinnor från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Kvinnorna föddes i Malmköping och Valla i Sörmland. Deras öden blandas med Sveriges utveckling. Christina föddes i Malmköping 1808 och fick sex oäkta barn.



Hon var Anitas farmors mormors mor.



Du beställer via AVH förlag www.avh-forlag.se eller via telefon till Anita (0709-820016) Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.



NÄRBUSSEN 951

kan du som har behov av att resa inom Sundbyberg måndag t om fredag ringa och boka minst

30 minuter före avgång.

Telefonnr: 08 - 556 688 15

Du som använder rullstol eller rullator reser gratis, övriga betalar som vanligt.

Aktuellt från Filmklubben

Nu visar vi filmerna i Biografen på entréplanet, i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Torsdagen den 22 oktober visar vi

Louder than Bombs



En berömd krigsfotograf omkommer i en bilolycka. När familjen tre år senare går igenom hennes bilder inför en utställning uppdagas en obehaglig hemlighet.

Filmen visas kl 14.00 och vi träffas kl 12.30 och äter wienerbröd och dricker kaffe/te till ett pris av 50 kr.

Lokalen är rymlig så vi kommer att kunna hålla avstånd.

Anmälan krävs till Inger Lindén 076 238 18 87 eller
mail: ingerlinden2@gmail.com

Nästa film 19 november

En blomma i Afrikas öken

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
21 oktober	13:00	Friluftsdag	Lötgatan 6
21 oktober	17:00	Restaurangbesök	Avenyn
22 oktober	14:00	Film	Aktivitetshuset
19 november	14:00	Film	Aktivitetshuset
23 november	17:00	Restaurangbesök	Fågelboet

Varje onsdag onsdagskaffe 13:00, ingen föränmälan behövs.

Måndagar och onsdagar Boule 10:00, anmälan till Inger Idman.

Torsdagar kl 10:00 - 13.00 bridge i Allaktivitetshuset Ingen föränmälan.

Om du undrar om något kontakta Marianne Höckne mobil: 070-774 58 88.

Rätta svaren till gissa Huvudstäder

1. Bagdad
2. Madrid
3. Rom
4. Montevideo.
5. Havanna
6. Kairo
7. Washington
8. Budapest
9. Paris
10. Bangkok
11. Bukarest
12. Köpenhamn.

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Stängt tills vidare

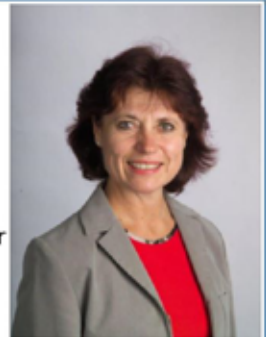
HÖRAPPARAT

Hörselexperten Sundbyberg • På Tvärbanans perrong Bällsta Bro • gå 10 meter • Välkommen

- Auktoriserad av Region Stockholm
- Vi erbjuder hörseltest och hörapparater
- Boka direkt utan remiss

- Öpper Hus - alla vardagar mellan 13-16
- Service - Försäljning - Batterier - Tillbehör

Väntetid
1-2 veckor



Lena Säck Leg. Audienom - Vårksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
horselexperten.se

Sundbyberg - Landsvägen 73
vid Tvärbanans perrong Bällsta Bro
Vällingby - Angermannagatan 78
T-bana Buss 115 Vällingbyskolan



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



Vi har högt omdöme på Regionens kvalitetsregister - Hörselbron