

PRO
Sundbyberg

Bulletinen



Höststart

Öppet hus
11 augusti

Nyheter

Pubkvällar
Medlemsrabatter

Bildreportage

Utflykter & restaurangbesök

Kalendarium

PRO Sundbyberg – styrelse och funktionärer

Ordförande	Lena Svahn	070 - 825 32 05	lenasvahn53@gmail.com
Vice ordförande	Kicki Fjellström	070 - 713 08 80	kicki.fjellstrom@hotmail.com
Kassör	Ingalill Thornestedt	070 - 335 54 48	ingalill.thornestedt@gmail.com
Sekreterare	Leif Elofsson	072 - 975 58 54	leif.elifsson@gmail.com
Ledamot	Britt-Marie Linder	070 - 361 63 84	bmlinder1@gmail.com
Ledamot	Göran Brännbo	070 - 281 24 12	goran@brannbo.net
Ledamot	Ulla Sällström	070 - 351 37 56	ulla.sallstrom@telia.com
Suppleant	Björn Ryd	073 - 899 62 89	kladnypa56@gmail.com
Suppleant	Gunnel Benjaminsson	070 - 681 88 66	gunnel.benjaminsson@telia.com
Suppleant	Kenneth Almgren	070 - 602 68 68	kennethalmgren1945@gmail.com
Suppleant	Solveig Larsson	073 - 693 01 01	solveig@hem1.com
Revisor	Veronika Smedborn	072 - 182 00 37	veronika.smedborn@gmail.com
Revisor	Annette Sundin	076 - 209 71 51	annettesundin@hotmail.com
Revisorsuppleant	Kjell Häll	072 - 240 66 80	sumpmas@gmail.com
Revisorsuppleant	Marianne Höckne	070 - 774 58 88	m.hoc@hotmail.com
Valberedning	Lena Abrahamsson	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Valberedning	Karin Öhrner	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Valberedning	Inger Forsberg	070 - 465 65 97	forsan.inger@gmail.com
Äldreombud	Karin Öhrner	070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com
Redaktör, webbsav.	Ylva Lundin	072 - 333 06 86	ylva.lundin@live.se

**Nästa
utgivning:
Vecka 43**

**Sista dag för
inlägg i nästa
nummer:
29
september**

**Ny
mejladress,
nytt tel.nr?**

**Meddela
sundbyberg@pro.se**

Bulletinen ges ut av:
PRO Sundbyberg

Org.nr: 815201-2202
Swish-nummer: 123 237 5525
Bankgiro: 227-8026

Besöks- och postadress:
Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg
(lokalen är bemannad enbart då
det pågår aktiviteter).

Redaktör: Ylva Lundin
Ansvarig utgivare: Lena Svahn
Omslagsfoto: Ylva Lundin
E-post: sundbyberg@pro.se
Facebook: PRO Sundbyberg
Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Ordförande har ordet



Hej kära medlemmar!

När jag skriver väntar vi fortfarande på värmen. Det är midsommar nästa vecka men det känns fortfarande som varierande vårväder. Vi har haft några fina soliga dagar men också en massa blåsiga och kalla. Hoppas att vi alla får njuta av en skön sommar där vi kan vara ute mycket. Det behövs efter den långa mörka årstiden.

Vi hade vårt sista måndagsfika i lokalen den 9 juni och öppnar igen måndag 11 augusti. Sedan har vi den traditionsenliga kräftsivan i augusti. Surströmming i september och fest i oktober. Kolla i kalendariet och se vad som är planerat och kom med.

Det som pågår under sommaren är ju boulen och kafé-besöken på onsdagar.

Nu har ju första gruppen åkt på Seniorskollo och en grupp till åker efter midsommar. Det blir säkert lika trevligt som vanligt.

Själv ska jag åka med hela familjen till Danmark som vi brukar. Jag trivs ju bra där, halvdansk som jag är och både barn och barnbarn vill gärna följa med.

Du har väl följt PRO:s kamp mot att höja medicinpriset. Tyvärr lyckades det inte den här gången trots skrivelser och demonstrationer på Mynttorget varje vecka.

Vi i styrelsen har börjat planera för hösten. Till exempel PRO:s nationella friluftsdag 25 september. Men även våra traditionella aktiviteter som utflykter, restaurangbesök, bingo, boule, bridge, dart, skapande, film, läsecirkel med mera. En nyhet är pubkvällar i lokalen med quiz i september och oktober.

En annan nyhet är att vi nu får medlemsrabatt i fler av Sundbybergs butiker, se sista sidan!

Välkommen i vår gemenskap. Ta gärna med dig en vän på våra aktiviteter! Hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen med dina idéer och om det är något du saknar.

Jag hoppas att alla har en fin sommar så ses vi augusti igen.

Lena Svahn
Ordförande PRO Sundbyberg

Smått och gott

Fixar-Malte

Du som är över 75 år och bosatt i Sundbyberg kan få häändig hjälp i hemmet av Fixar-Malte. Till exempel hjälp med att byta glödlampor, hänga upp gardiner, tavlor och hämta saker i höga skåp.

Du når Fixar-Malte via Träffpunkten Allén, tel. 08-706 83 69.

Trygghetsringning

Har du behov av extra trygghet i vardagen och inte har daglig kontakt med anhörig eller hemtjänst? Då kan du dagligen ringa upp en telefonsvarare före kl. 11 och meddela att allt är okej.

Volontärer lyssnar av att du ringt. Skulle du inte ringt försöker de nå dig, lyckas inte det tar de kontakt med den person som du lämnat uppgift på och som har nyckel till dig. Kontaktperson Louise Bergvall nås på 08-706 85 57.

Närtrafiken i Sundbyberg, buss 951

Närtrafiken är anpassad för dig som är äldre eller har svårt att röra dig, och därför kan behöva extra stöd och hjälp i samband med resan.

Buss 951 trafikerar Sundbyberg (utom Ursvik) måndag-fredag (ej lunchtid kl. 12-13).

Ring och beställ på tel. **08-55 66 88 15** senast 30 min före avgång. Ange var du bor. Då får du reda på var påstigning kan ske. SL har signalerat att till hösten kommer ett nytt beställningssystem.

Res utan brådska - det finns gott om tid för av- och påstigning och föraren hjälper gärna till om du vill.

Gratis datasupport för PRO-medlem

Det är inte alltid så lätt att få det tekniska att fungera. Som PRO-medlem kan du kontakta datasupporten och få hjälp med datorn helt kostnadsfritt!

Tel. 0771-171 171

Öppetid: måndag-fredag kl. 8-18.

E-post: support@pro.se

Vill du göra en punktinsats?

Alla medlemmar är välkomna att hjälpa till vid våra olika aktiviteter. Kanske du vill grädda våfflor en gång eller vara med och ordna med någon av våra fester. All hjälp är välkommen, smått som stort.

Kontakta någon av oss i styrelsen, telefonnummer hittar du på sid 2.

Pigg på promenadsällskap eller har du tips på någon aktivitet?

Vill du ha sällskap under en promenad eller har du tips på något annat att göra tillsammans med andra PRO:are? Skriv gärna på vår Facebooksida: PRO Sundbyberg.



Cafe Tian öppnar i augusti

Onsdagar, kl. 13 träffas vi för en fika och trevlig pratstund på Cafe Tian i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, en trappa upp (hiss finns).

PRO:s flera viktiga roller

Här i Bulletinen lyfter vi fram våra olika aktiviteter. Dart, boule, skapande, bingo, bridge, film, utflykter och alla andra aktiviteter som bidrar till nöje, sällskap och hälsa. Men en minst lika viktig del är vårt arbete för att på samhällsnivå påverka så att det blir bra för våra medlemmar.

Därför arbetar PRO på nationell nivå, på regional nivå och lokalt i kommunen för att påverka beslut och förbättra våra livsvillkor. Några exempel på aktuella frågor

PRO på nationell nivå

driver till exempel ett motstånd mot försämringen av högkostnadsskyddet för läkemedel.

PRO har också försökt få till förändringar i pensionssystemet. Idag finns en "broms", dvs. sänkt pension om systemet "går med förlust". Vi vill att det även ska införas en "gas" när systemet "går med vinst", dvs. höjd pension. PRO riks har tillsammans med SPF riks tagit fram ett förslag till standardreglemente för de kommunala pensionärsråden (KPR) och för diskussioner med Sveriges kommuner och regioner (SKR) för att få genomslag i hela landet.

Bättre tandvårdsförsäkring är en annan viktig fråga. Tandvård kan vara oerhört kostsamt och många äldre har inte råd att laga sina tänder.

PRO på regional nivå

är aktiva i frågan om att använda kontanter och samarbetar med Kontantupproret vars frontperson Björn Eriksson var gäst på PRO:s Stockholmsdistrikts årsmöte. Stockholmsdistriktet har även stort fokus på kampanjen Tillgängliga Bostäder. Många pensionärer bor i lägenheter utan hiss. PRO försöker visa på att installation av hiss kan göras i samband med renoveringar och/eller att en byggnad utökas med 1-2 våningar, vilket är till nytta för fler än pensionärer.

PRO på lokal nivå

En av flera frågor som vi i PRO Sundbyberg lägger mycket tid på att påverka och bevaka är att det ska komma fram bra alternativ till Allaktivitetshusets föreningslokaler. Inget är riktigt på plats ännu men vi har i vissa delar ändå lyckats påverka vissa kostnader för att hyra andra lokaler.

Som du ser arbetar vi i två perspektiv. Aktiviteter som bidrar till socialt välmående för den enskilde medlemmen och intressepolitiskt för kollektivet.

PRO Sundbyberg behöver fler som vill vara med i vårt arbete. Oavsett om det är med fokus på våra mer sociala aktiviteter eller i vårt intressepolitiska arbete.

Text:

Leif Elofsson, sekreterare PRO Sundbyberg

Prova på orientering i Ursvik

Torsdag 18 september
kl. 13-15

Vi träffas vid busshållplats Ursviks Motionsgård (buss 504) där Janne Kihl, ordförande i SIK Orientering, möter oss.

Vi provar på enkel orientering på lätta stigar i Ursviksskogen och avslutar med egen medhavd fika.

Välkommen, ta gärna med en vän!

Anmälan senast 11 september till Karin Öhrner
tel. 070-795 37 40
mejl: ohrnerkarin@gmail.com



Vill du ha
Bulletinen
via mejl?

Meddela
sundbyberg@pro.se

PRO:s Nationella friluftsdag

Torsdag 25 september
kl. 13-15

Vi träffas på Sundbybergs Idrottsplats, Fredsgränd 2, kl. 13.

PRO:S friluftsdag är till för alla medlemmar och för alla som vill prova på PRO. För sjätte året firar vi denna dag.

- 3-kamp
- Frisbee/discgolf
- Tipspromenad
- Kaffeservering.

Ingen föransmälan.
Välkommen, ta gärna med en vän!



Friluftsdagen 2023.



Boule

Varje vecka träffas flera av våra medlemmar i olika aktiviteter. I juni fick Boule-gruppen besök av vår reporter.

Boulespelarna träffas på måndagar och onsdagar, kl. 10-12. Platsen är grusplanen vid Golfängarna i närheten av utegymmet.

- Vi spelar då det är barmark och om vädret tillåter, berättar Anders Bjerken som ansvarar för gruppen. Ingen föransökan krävs, alla såväl nybörjare som erfarna spelare är välkomna.

Dagens spel avslutades med gemensam lunch på Bra Mat och sedan våfflor på måndagsfikat i PRO-lokalen.

Vilket lag som vann är oklart, viktigast är att ha roligt hälsar Anders.

Text och foto: Ylva Lundin



Förmedlar här några tankar och lite information från mig.

Utredningen om hur pensionärsföreningarna och kommunen ska samverka och samarbeta framöver hoppas vi kommer till ett resultat under hösten. Hur uppdraget ”äldreombud” kommer att se ut i fortsättningen är oklart och ska även det utredas.

När och hur pensionärsföreningarna nås av information om vad som händer och ska hända här i kommunen, är lite knepigt. Vi vill ju naturligtvis komma in så tidigt som möjligt i olika processer.

Digitala lås

Jag talade häromdagen med ansvarig för de digitala lås som monterats inom hemtjänsten under våren och nu också ska monteras hos de som enbart har trygghetslarm. Budet från ledningen var från början att montering av de digitala låsen var obligatoriskt. Det var otydligt om man kunde tacka nej. Men nu är nedmontering möjligt för den som så önskar.

Nytt om avgifter

Budskapet från både politiker och tjänstemän om avgifter för olika tjänster har tidigare varit att det inte finns möjlighet till förändring. Glädjande är det då att Äldrenämnden fattat beslut att från och

med 1 januari 2026 avveckla avgiften för bårhusförvaring (5 000 kr) och för bårhustransport (921 kr) vid dödsfall på äldreboende och vid korttidsvård. Nu inväntas beslut i högre instans i frågan. Avgiftsfrågorna är intressanta.

Att Sundbyberg har hög avgift för trygghetslarm har jag påpekat ett flertal gånger, detta i jämförelse med andra kommuner. Det finns dessutom en kommun i länet som har gratis larm från och med 85 års ålder. En kommun har helt gratis trygghetslarm, eftersom det har bedömts som en mycket god förebyggande insats.

Matavgiften på äldreboende

är en annan avgift som är aktuell att bevaka. I Sundbyberg betalar man 4 361 kr/månad. I Upplands-Bro är avgiften 2 490 kr/månad (lägst i landet), Järfälla 3 350 kr/månad, Solna 4 018 kr/månad. Konsumentverkets referensvärde för matkostnader (2025) är 3 350 kr/månas för en äldre person. Kommuner som tar ut större matavgifter än Konsumentverkets referensvärde debiterar i princip pensionären två gånger. Tillagning och distribution ska ingå i avgiften för vård och omsorg. Här får vi fortsätta kämpa.

Min vision är att det borde finnas en valfrihet. Avgiftsfritt helt eller delvis, som skulle öppna för möjligheten att beställa mat utifrån.

Att ta med egen mat till träffpunkterna och äta den i gemenskap med andra är en annan svår fråga. Först var det nobben helt, men nu har enhetschefen gått med på att vi får ta med smörgås. En sallad är inte tillåten (!)

Seniorträffen i Rissne

Seniorträffen drogs igång under våren med ambitiös workshop, där Rissnebor hade många idéer om verksamhet, men främst önskades **ett café, en samlingspunkt**. Bingo, bokcafé och kör har ordnats men få har deltagit. Anslutningen var större vid Melodikryss och föreläsning om demens.

Under sommaren finns sommarcafé utomhus vid Rissnekyrkan och boule på Rissne ängar. Återkommande hörs att det inte finns någon budget för Seniorträffen i Rissne.

Trygghetsboendet i Hallonbergen

Något annat om att förändringar ger konsekvenser. Numera sköter Balder sin egen kö till trygghetsboendet i Hallonbergen och de har sänkt åldern från 70 till 60 år för den som kan flytta in. Detta har fört med sig att Sektorn för välfärd och omsorg ifrågasatt om värdinnefunktionen ska vara kvar. Fortfarande är det klart att majoriteten av de som bor där är över 70 år och att ett trygghetsboende ska ha en värdinna.

Offentliga toaletter vid Lötsjön

Så har vi den den eviga frågan om offentliga toaletter vid Lötsjön.

Frågan har ju lyfts på olika sätt och vid olika tidpunkter. I höstas fick vi information från ordförande i Stadsmiljö- och trafikinämnden att toaletter skulle stå klara våren 2025. Så blev det inte.

Vid efterforskning ges nu besked att man väntar på bygglov, dragnings av vatten och el och att det kan bli klart till våren 2026, men prognosen är att det kommer att stå klart redan nu efter sommaren. Toaletterna ska ligga vid södra entrén till Golfängarna, slutet på Vackra vägen.

2025-06-12 Karin Öhrner

Har du frågor om stöd, hjälp eller insatser till äldre?

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

E-post: ohrnerkarin@gmail.com

Telefontid:

måndag, tisdag och torsdag
mellan kl. 13:00 - 15:00
Telefon: 070-087 59 37



Pågående verksamheter

Bingo

Onsdagar kl. 13.00-15.30 (OBS! Ny dag)

i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Start: 3 september

Kostnad: 60 kr.

Vi träffas 12 onsdagar under hösten.

Ta med eget dopp, så bjuder PRO på kaffe/té. *Ta gärna med en vän.*

Ingen föransmälan.

Upplysningar: Lena Abrahamsson

tel. 073-688 25 95

Boule

Måndagar och onsdagar kl. 10.00-12.00

på grusplanen vid Golfängarna i närheten av utegymmet.

Vi spelar då det är barmark och vädret tillåter.

Ta gärna med en vän.

Ingen föransmälan.

Upplysningar: Anders Bjerkén

tel. 070-666 95 97



Bridge

Torsdagar kl. 10.00-13.00

i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10

Start: 14 augusti

Ta gärna med en vän.

Ingen föransmälan.

Upplysningar: Marianne Höckne

tel. 070-774 58 88

Läsecirkel

Måndagar kl. 11.00-12.30

i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10

Start: 25 augusti

Ta gärna med en vän.

Ingen föransmälan.

Upplysningar: Gudrun Öbrink

tel. 070-787 58 17

Skapande verksamhet

Tisdagar kl. 13.00-15.00

i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Start: 12 augusti

Öppen verksamhet där du tar med ditt eget hantverk. Vi tipsar varandra, delar tankar och fikar tillsammans.

Du som bara vill träffas är också välkommen och behöver inte skapa något. *Ta gärna med en vän.*

Ingen föransmälan.

Upplysningar: Karin Öhrner

tel. 070-795 37 40

Dartkvällar

Sista onsdagen i månaden kastar vi pil i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Välkommen **27 aug, 24 sep, 29 okt och 26 november, kl. 17.**

Kostnad: 60 kr.

Dryck och tilltugg till självkostnadspris.

Anmälan senast **onsdagen veckan före**

till Solveig Larsson

tel. 073-693 01 01 eller

solveig@hem1.com

Pubkvällar

Torsdag 4 september

Torsdag 9 oktober

kl. 17 i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Välkommen att umgås på våra torsdagspubar med quiz.

Kostnad: 60 kr.

Dryck och tilltugg till självkostnadspris.

Anmälan **senast torsdagen veckan före**

till Ingalill Thornestedt

tel. 070-335 54 48 eller

ingalill.thornestedt@gmail.com



Varje Måndag

i PRO-lokalen
kl. 13–15

Våffelfika

1:a måndagen i månaden
(1 sep, 6 okt, 3 nov, 1 dec).

Fika med inbjuden gäst

2:a måndagen i månaden,
information och diskussion
kring aktuellt tema.
(8 sep, 13 okt, 10 nov, 8 dec).

Alla måndagar

Fika och mötesplats för
gemenskap i PRO-lokalen,
Lötgatan 6.

Alltid kaffeservering till själv-
kostnadspris.

Välkommen!



Vi öppnar efter
sommarruppehållet
Öppet hus

Måndag 11 augusti
kl. 13-15
i PRO-lokalen
Vi bjuder på fika!

Välkommen!

Fester

Kräftskiva

Onsdag 20 augusti, kl. 17.00
i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Välkommen på vår årliga fest där vi
umgås och njuter av kräfte och annat
gott. Föredrar du räkör, ange det i
anmälan.

Kostnad: 150 kr.

Anmälan senast 13 augusti till

Ingalill Thornestedt tel. 070-335 5448,
ingalill.thornestedt@gmail.com.

Betala senast 13 augusti till

bg 227-8026 eller Swish 123 237 5525
märk: "kräfte skiva".

Surströmmingsfest

Torsdag 11 september, kl. 17.00

i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Välkommen att umgås på vår årliga fest
för surströmmingsälskare.

Kostnad: 150 kr.

Anmälan senast 4 september till

Ingalill Thornestedt tel. 070-335 54 48,
ingalill.thornestedt@gmail.com

Betala senast 4 september till

bg 227-8026 eller Swish 123 237 5525,
märk: "surströmmingsfest"

Oktoberfest

Torsdag 30 oktober kl. 17.00

i PRO-lokalen, Lötgatan 6

Välkommen på vår årliga oktoberfest
där vi umgås och njuter av varm korv
med bröd och öl/vin till självkostnads-
pris.

Anmälan senast 23 oktober till

Ingalill Thornestedt tel. 070-335 54 48,
ingalill.thornestedt@gmail.com

Utflykter

Bergianska trädgården och Edvard Andersons växthus Onsdag 10 september

Vi tar pendeltåget kl. 11 till Odenplan från Sundbybergs station. Exakt tid och resväg meddelas när du anmält dig.

Vi vandrar runt i den vackra Bergianska trädgården och tittar bland annat på den färggranna dahlia-odlingen intill Victoriahuset. Den som vill besöker Edvard Andersons växthus som har ett urval av färgglada pelargorner, inträde 100 kr.

Lunch och fika kan intas på Gamla Orangeriet Restaurang & Café. Besöket fungerar även för dig med rullator.

Hemresa: individuellt och på valfri tid.

Anmälan senast 3 september till Ingalill Thornestedt, tel. 070-335 54 48, ingalill.thornestedt@gmail.com

Viktigt: Ange ditt namn, telefonnummer och e-postadress i anmälan.

PRO Specialkryssning med Birka Viking Line - höstens höjdpunkt 23-24 september

PRO Stockholms län bjuder in till en unik temakryssning Stockholm/Mariehamn tur & retur. Under resan bjuds det på föreläsningar, underhållning, spännande utställare och någon överraskning.

Vi har inte kunnat ordna så att PRO Sundbyberg kan boka som grupp utan var och en bokar för sig direkt.

Välkommen
på utflykt
med PRO!

Läs mer om resan och vad den kostar på: birkagotland.se/resa/kryssningar/temakryssningar/pro/

Anmälan och bokning via Viking line
tel. 08 452 40 40

Seniorfredag på Millesgården Fredag 17 oktober Inträde: 85 kr

Vi tittar på en utställning om Aino & Alvar Aalto, kända namn inom 1900-talets design. Karakteristisk Aalto-stil lyfts fram med varma, organiska former och vågrörelser. Aalto betyder just våg på finska. Föremål från perioden 1920 – 1960 visas.

Vi fikar tillsammans på Millesgården Lanthandel med utsikt över skulpturparken.

Resa: Tunnelbana till Ropsten, därefter buss till Torsviks Torg och promenad cirka 7 minuter. Avresetid meddelas då du anmält dig.

Tanken är att vi ska vara på plats kl. 13.00 då museet ger seniorrabatt på inträdet.

Anmälan senast 10 oktober till Ingalill Thornestedt, tel. 070-335 54 48, ingalill.thornestedt@gmail.com
Viktigt: Ange ditt namn, telefonnummer och e-postadress i anmälan.

Tips på gratis kulturupplevelser

Utflykt med SL-kort

Med SL-biljett kan du resa i skärgårds-
trafiken mellan Strömkajen i innerstan
och Vaxholm med omnejd. Det gäller
året runt ombord på Waxholmsbola-
gets fartyg i området och för alla sor-
ters SL-biljetter. Området där SL-biljett
gäller består av 43 bryggor. Ska du åka
delvis utanför området behöver du
en Waxholmsbolaget-biljett för den
delsträckan.

Torsdagkvällar på Nationalmuseum

Varje torsdag kl. 17-20, **fri entré**
till museet och pop up-visningarna.
Till vissa andra programpunkter kan
det behövas särskild biljett.

Läs i kalendern på museets
hemsida www.nationalmuseum.se
för aktuellt program den torsdag du
tänker besöka museet, eller om du vill
delta i andra aktiviteter som museet
erbjuder:

Vandra i Sundbybergs litterära fotspår

Runt om i Sundbyberg finns 15 litterära
skyltar. Varje skylt står för en författare
som har anknytning till Sundbyberg
och innehåller citat där staden be-
skrivs i litteraturen

Du hittar karta och beskrivning på:
[sundbyberg.se/uppleva-och-gora/
konst-och-kultur-i-sundbybergs-stad/
litterara-skyltar](http://sundbyberg.se/uppleva-och-gora/konst-och-kultur-i-sundbybergs-stad/litterara-skyltar)

Restaurangbesök

Lunch på Bahlina Restaurang & Bar

Fredag 29 augusti, kl. 13.00 på
Stationsgatan 6A/Nybergs torg 4-6,
Sundbyberg

Restaurangen serverar **eritreansk**
lunchbuffé. Tillgänglig med rullator
och ramp finns.

Anmälan senast 25 augusti till
Ingalill Thornestedt, tel. 070-335 54 48,
ingalill.thornestedt@gmail.com
Ange ditt namn, telefonnummer och
e-post i anmälan.

Middag på restaurang Lion Bar

Fredag 19 september, kl. 17.00 på
Tulegatan 7, Sundbyberg

Restaurangen serverar kött, fisk och
olika burgare.

Anmälan senast 15 september till
Ingalill Thornestedt, tel. 070-335 54 48,
ingalill.thornestedt@gmail.com
Ange ditt namn, telefonnummer och
e-post i anmälan.

Middag på restaurang Ursviks Kök & Bar

Torsdag 23 oktober, kl. 17.00 på
Oxenstiernas allé 24, Sundbyberg
(Buss 504).

Restaurangen serverar kött, fisk,
kyckling, burgare, pizza, sallader och
pastarätter.
Högst 20 personer.

Anmälan senast 20 oktober till
Ingalill Thornestedt, tel. 070-335 54 48,
ingalill.thornestedt@gmail.com
Ange ditt namn, telefonnummer och
e-post i anmälan.

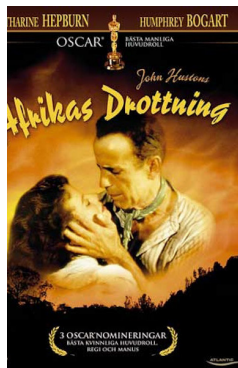
Vita Frun

Torsdag 28 augusti
kl. 14.30 (**OBS! ny tid**)



Afrikas Drottning

Torsdag 18 september
kl. 14.30 (**OBS! ny tid**)



Vi visar filmerna
i Festsalen
1 trappa ner (hiss finns)
i Allaktivitetshuset på
Sturegatan 10.

OBS! Filmerna visas
kl. 14.30 (**OBS! ny tid**)
Vi träffas kl. 14.00
och fikar. Kostnad: 50 kr.

Välkommen!

Anmälan till
Göran Brännbo
tel. 070-281 24 12
goran@brannbo.net

Kommande medlemsmöten

Medlemsmöten i höst

Torsdag 4 september
Torsdag 2 oktober
Torsdag 6 november

Kl. 13.00-15.00
Allaktivitetshuset, Sturegatan 10

Välkommen!



Följ oss på

Facebook:
PRO Sundbyberg

Webb:
www.pro.se/Sundbyberg

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
11 aug	13.00	Öppet hus - vi öppnar igen	PRO-lokalen, Lötgatan 6
20 aug	17.00	Kräftskiva	PRO-lokalen, Lötgatan 6
27 aug	17.00	Dartkväll	PRO-lokalen, Lötgatan 6
28 aug	14.00	Film	Allaktivitetshuset
29 aug	13.00	Restaurang Bahlina	Stationsgatan 6 A/Nybergs torg
01 sep	13.00	Måndagsfika med våfflor	PRO-lokalen, Lötgatan 6
03 sep	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
04 sep	13.00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
04 sep	17.00	Pubkväll	PRO-lokalen, Lötgatan 6
10 sep	11.00	Utflykt till Bergianska trädgården	Sundbybergs station, pendeltåg
10 sep	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
11 sep	17.00	Surströmmingsfest	PRO-lokalen, Lötgatan 6
17 sep	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
18 sep	13.00	Prova på orientering	Buss 504, samling hållplats Ursviks Motionsgård
18 sep	14.00	Film	Allaktivitetshuset
19 sep	17.00	Restaurang Lion Bar	Tulegatan 7
23-24 sep	*)	Kryssning Birka Viking Line	*) Se info i anmälan
24 sep	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
24 sep	17.00	Dartkväll	PRO-lokalen, Lötgatan 6
25 sep	13.00	Friluftsdag	Sundbybergs Idrottsplats, Fredsgränd 2
01 okt	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
02 okt	13.00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
06 okt	13.00	Måndagsfika med våfflor	PRO-lokalen, Lötgatan 6
08 okt	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
09 okt	17.00	Pubkväll	PRO-lokalen, Lötgatan 6
15 okt	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
17 okt	*)	Utflykt till Millesgården	*) Se info i anmälan
22 okt	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
23 okt	17.00	Restaurang Ursvik Kök & Bar	Oxenstiernas Allé 24
29 okt	13.00	Bingo	PRO-lokalen, Lötgatan 6
29 okt	17.00	Dartkväll	PRO-lokalen, Lötgatan 6
30 okt	17.00	Oktoberfest	PRO-lokalen, Lötgatan 6

Klisteretikett med adress

Medlemsrabatter

Bee Style, Fredsgatan/Duvgränd

10 % rabatt.

Basilica Fabrica, Signalfabriken

10 % rabatt på blommor.

Boutique Valli, Sturegatan 23

10 % rabatt.

Berglunds Glas, Esplanaden 15

Inramning 20 % rabatt, fönsterglas och reparation 15 % rabatt.

Cykellandet, Fredsgatan 15

10 % rabatt på ord. pris och reparation.

Elenis Hälsohörna, Tulegatan 8

10 % rabatt på flera varor.

Erikssons Urhandel, Sturegatan 37

15 % rabatt på nya klockor (flertalet märken). 20 % rabatt på batteribyten.

Frosths blommor, Tulegatan 27 A

20 % rabatt.

Inte Bara Garn, Sturegatan 3

10 % rabatt.

Mekonomen, Vegagatan 7

20 % rabatt på arbetskostnader vid reparation.

Visa ditt
medlemskort
för att
få rabatt

Nordqvist Färg, Sturegatan 24

10 % rabatt.

Pallinis Tyger, Sturegatan 22

10 % rabatt.

Snitz Blommor, Skogsbacken 24

10 % rabatt.

Sundbybergs Blomsterhandel,
Landsvägen 51

10 % rabatt.

20 % seniorrabatt (tisdagar).

Sundbybergs Guldsmedsaffär,
Sturegatan 28

10 % rabatt på smycken.

Sundbybergs Sportfiskecenter,
Tritonvägen 12

10 % rabatt.

Textilcentrum, Järnvägsgatan 56

10 % rabatt.

Waynes Coffee, Tulegatan 18

10 % rabatt i hela landet.

Winston & Elle, Sturegatan 28 A

15 % rabatt.