



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 4/2023



Utgiven av PRO Sundbyberg 2023-10-18
Nästa utgivning: vecka 2, 2024
Nästa sista dag för inlägg 2023-12-14
Kansli: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg
Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg
E-post: sundbyberg@pro.se

Org.nr: 815201-2202
Swish nummer: 123 237 5525
Bankgiro: 227 - 8026
Redaktör: Kicki Lehnberg
Ansvarig utgivare: Lena Svahn



Hej kära medlemmar!

Nu har sommaren sprungit förbi med raska steg. Man längtar och väntar och sen är den snart över. Jag hoppas dock att ni alla fått ut något bra av den ljusa tiden. Jag har själv varit på semesterresa till Danmark med barn och barnbarn. Tyvärr var ju inte vädret så bra i juli. Det blåste och regnade ganska mycket men vi hade trevligt ändå.

Sen har vi ju varit iväg ett stort gäng från PRO på kryssningen till Höga kusten. Det var mycket trevligt. Vi fick god mat och trevlig underhållning på båten och en fin dag i Härnösand med olika utflykter. Alla verkade mycket nöjda med resan. Vi ordnar ju också en Julbordsresa den 6 december som jag hoppas att många följer med på. Se närmare inne i tidningen.

Vi har nu startat upp med olika verksamheter i och utanför lokalen. Flera kan gärna vara med. Vi tänkte också ordna en promenad framöver. Det var ju mycket populärt under pandemin men är alltid trevligt. Om någon känner extra för det och vill hålla i fler promenader så hör av er till någon i styrelsen.

Annars känns det inte som krig och elände i världen skulle ta slut tyvärr. Jag tänkte på en närliggande sak att vi alla måste vara försiktiga och inte lämna ut våra kontouppgifter till någon som ringer. Det sägs att de kan tjäna mer på bedrägerier mot gamla än att råna. Var försiktiga!

Hoppas vi får en fin höst och mycket trevliga stunder tillsammans.

Lena Svahn

PRO Styrelse och funktionärer			
Ordförande	Lena Svahn	070 - 825 32 05	lenasvahn53@gmail.com
Sekreterare	Inger Lindén	076 - 238 18 87	ingerlinden2@gmail.com
Kassör	Göran Brännbo	070 - 281 24 12	goran@brannbo.net
Ledamot	Solveig Larsson	073 - 693 01 01	solveig@hem1.com
Ledamot	Kicki Fjellström	070 - 713 08 80	kicki.fjellstrom@hotmail.com
Ledamot	Inger Idman Nilsson	076 - 800 16 17	pling45@hotmail.com
Ledamot	Leif Elofsson	072 - 975 58 54	leif.elifsson@gmail.com
Suppleant	Ingallil Thornestedt	070 - 335 54 48	ingallil.thornestedt@gmail.com
Suppleant	Per Völker	073 - 050 01 94	per.volker@telia.com
Suppleant	Ulla Sällström	070 - 351 37 56	ulla.sallstrom@telia.com
Suppleant	Hans Johansson	076 - 188 62 24	hassenika@hotmail.com
Suppleant	Kenneth Almgren	070 - 602 68 68	kennethalmgren1945@gmail.com
Revisor	Jörgen Silén	070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Revisor	Kicki Lehnberg	070 - 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Suppleant	Marianne Höckne	070 - 774 58 88	m.hoc@hotmail.com
Suppleant	Kjell Häll	072 - 240 66 80	sumpmas@gmail.com
Valberedning	Lena Abrahamsson	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Valberedning	Karin Öhrner	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Valberedning	Britt-Mari Linder	070 - 361 63 84	bmlinder1@gmail.com
Äldreombud	Karin Öhrner	070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

Från senaste kommunala pensionärsrådet (KPR)

Måltidsservice lagar och levererar mat till kommunens förskolor, skolor, äldreboenden och hemtjänstens matlådor. De som bor på kommunens äldreboenden har kunnat välja bland flera rätter till lunch och middag, önskemålen fylls i blankett 14 dagar innan. Man har sett en del nackdelar med detta. Personer med kognitiv svikt har svårt att välja och komma ihåg valet och två rätter vid samma bord kan väcka frågor. Populära rätter har varit makaroner och köttbullar/korv, potatismos och köttbullar, kräftströmming. Från och med oktober kommer istället endast en rätt att serveras till lunch och en rätt till middag. Men skulle någon av något skäl inte kunna äta det som serveras finns alternativ i frysen att få. I matlådorna som levereras via hemtjänsten kommer efterrätterna att tas bort och priset sänks från 51 kr till 47 kr.

PRO har under flera år drivit i KPR att Måltidsservice skall presentera matsedeln för äldreboendena och matlådorna på kommunens hemsida. Kanske finns det en öppning för detta nu. Maten som serveras på skolorna och förskolorna finns på kommunens hemsida.

Efter att Äldreförvaltningens förträffliga dietist Josephine Garpsäter slutat i kommunen hölls tjänsten vakant. PRO har drivit i KPR att dietisttjänsten skall tillsättas. Under en längre period hänvisade Äldreförvaltningen till att dietistkompetens fanns inom Måltidsservice. Menyplaneraren där var dietist, men hade självklart inte möjlighet att arbeta på samma sätt som Josephine. I våras slutade dietisten på Måltidsservice och menyplanerare blev en kock tillika beteendevetare. Nu kommer Sektorn för välfärd och omsorg att anlita en dietist genom företaget Familjeläkarna. Dietisten kommer att ge utbildning till personal och ta emot remisser från äldreboendena. Äntligen blir den kompetensen tillgänglig på rätt sätt. Läkarna och journalsjuksköterskorna på äldreboendena kommer också från Familjeläkarna.

Karin Öhrner. äldreombud.

PRO's nationella friluftsdag.

Genomfördes 27 sept på Sundbybergs IP i fint väder. Inleddes med en 3-kamp, där det gällde att kasta sandpåsar i rätt ruta på en liggande repstege och att skjuta bandybollar i en cykelkorg som mål. Därefter skulle man gissa rätt på mängd (cl), vikt (gr) och längd (cm) på olika innehåll i 1,5 liters petflaskor. När det handlade om att kasta sandpåsar var Kenneth Almgren en överlägsen segrare. Att hantera bandyklubba och boll var Birgitta Rykling bäst på, tätt följd av Göran Nogård, Monica Eidenbäck och Annette Sundin. Att bedöma flaskornas innehåll var betydligt knepigare och varierade förslag och synpunkter gavs, men Monica hade bäst kläm på detta. Grattis till total vinsten, Monica Eidenbäck! Därefter fikastund i solen med kaffe och hembakade bullar och kakor. Sen följde en tipspromenad runt IP, där Hasse Johansson som vanligt försett oss med knepiga frågor. Klokast här var Anders Bjerken, Lisa Valdemarsson och Margareta Lilja.

Att pröva på gåfotboll stod näst i tur. En liten plan på konstgräset var avdelat för detta. Enligt reglerna skall man bara gå på plan, ingen närkontakt eller höga bollar. Åtta herrar och fyra damer deltog och matchen slutade 0-0. Några herrar hade lite svårt för att gå, eftersom det satt mycket spring i benen. Vi skulle haft en domare, som blåst av vid närkamperna, som förekom. Några satsade så hårt att det resulterade i fall och för några lär matchen ha känts av i kroppen dagen efter. Nationella friluftsdagen är en fin tradition som PRO firar över hela landet för fjärde året i rad. Och vi i Sundbyberg hade en fin eftermiddag.

Karin Öhrner



Våfflor

måndagen den 6/11 och 4/12 i vår lokal,
Lötgatan 6, mellan klockan 13.00 - 15.00.



Oktoberfest.

Onsdagen den 25 oktober kl 17.00 träffas vi i PRO-lokalen, Lötgatan 6 för att tillsammans dricka öl och "ljuga lite".

Även varm korv med bröd finns till självkostnadspris. Och självklart finns det även vin i baren.

Anmälan via tel, sms eller e-post senast 18/10 till: Ingalill Thornestedt
tel: 070 - 335 54 48, Ingalill.thornestedt@gmail.com

Höstens Bingo, fredagar kl 13.00 - 15.15 i lokalen, Lötgatan 6.



PRO håller med kaffe. Bröd tar du med dig själv.
Fredagarna 20/10, 27/10, 10/11, 17/11 och 24/11 (avslutning).

Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.30.

Alla spelsugna hälsas välkomna!

Bingoflickorna

Restaurangkvällar



måndag den 23 oktober kl 17.00 Lotus, Stationsgatan 1

tisdagen den 21 november kl 17.00 Deli Italia, Tulegatan 2.

onsdagen den 24 januari kl 17.00 Eatery, Järnvägsgatan 20.

Anmälan senast 16 oktober, 14 november respektive 17 januari görs till Ingalill Thornestedt via tel, sms eller e-post. Tel: 070-335 54 48, Ingalill.thornestedt@gmail.com

Pågående verksamheter:

Bridge: Torsdagar kl 10-13 i Allaktivitetshuset.

Upplysningar Marianne Höckne tel: 070 - 774 58 88



Filosofi: Onsdagar kl 13 - 15.15 i Allaktivitetshuset.

Upplysningar Siv Blomberg tel: 073 - 778 46 02



Läsecirkel: Måndagar kl 11-12.30 i Allaktivitetshuset.

Upplysningar Gudrun Öbrink tel: 070 -787 58 17



Boule: Måndagar och onsdagar kl 10- 12 på grusplan vid Golfängarna, så länge vädret tillåter. Upplysningar: Inger Idman tel: 076 - 800 16 17.



Skapande verksamhet

Tisdagar kl 13 – 15 i PRO-lokalen, Lötgatan 6. En öppen verksamhet, där ingen anmälan innan behövs. Titta gärna ner och ta med det du pysslar med – ett handarbete eller kanske något som behöver lagas. I lokalen finns symaskin, strykjärn, strykbräda och möjlighet att få tips, idéer och en god pratstund. En kopp kaffe med dopp finns alltid.

Upplysningar: Karin Öhrner tel: 070 - 795 37 40.



Ny i PRO

Nya medlemmar eller du som känner dig som ny hälsas välkommen till PRO-lokalen på Lötgatan 6. **onsdagen den 8 november kl 13.** Information kommer att ges om vad PRO riks driver för frågor, vad som planeras för 65+ i vår kommun och vilka fritidsaktiviteter som vi genomför i vår förening. - Dina förväntningar är vi också nyfikna på ! - Det kommer att serveras kaffe och smörgås. Anmälan senast 6 nov till: Ingalill Thornestedt via tel, sms eller e-post Tel 070-335 54 48, Ingalill.thornestedt@gmail.com



Onsdagskaffe kl 13.00

Vi väcker liv i onsdagsfikaten igen och träffas på Café 10 på Allaktivitetshuset, där gott fikabröd och goda smörgåsar finns till ett rimligt pris.

Klemensfest

Kortare dagar och kanske kallt och snö, då passar det bra med en fest torsdagen den 23 november kl 17.00 i PRO-lokalen, Lötgatan 6. Det serveras potatisgratäng med kallskuret och en god efterrätt till en kostnad av 125 kr.

Anmälan senast 16 nov till: Ingalill Thornestedt via tel, sms eller e-post Tel 070-335 54 48, Ingalill.thornestedt@gmail.com Betalning bankgiro 227-8026 eller Swish 123 237 5525 och märk det med "Klemensfest"



Adventskaffe

Måndagen den 11 dec kl.13.00 - 15.00 serveras kaffe med lussebulle och pepparkakor i PRO-lokalen.

Stockholms Stadshus torsdag 16/11

Följ med på en guidad visning av Stockholm Stadshus som fyllde 100 år 23 juni.

Stadshuset invigdes på midsommarafton 1923.

I visningen ingår bl a

- Blå Hallen
- Gyllene Salen
- Rådsalen
- Prinsens galleri

Torsdagen den 16 november. Vi träffas utanför Stadshuset kl 11.30. Visningen börjar 12.00.

Kostnad 120 kronor. Betalningen sker på plats med betalkort eller kontanter.

Anmäl dig till Ulla Sällström,

E-post ulla.sallstrom@telia.com eller mobil 070 - 351 37 56

JULBORDSRESA

med Eckerö Linjen onsdagen 6 december 2023

Välkommen att anmäla dig till julbordsresan där buss hämtar oss vid Hemköp på järnvägsгатan kl 07.30.



Båten avgår kl 10.00 från Grisslehamn till Eckerö och är åter i Grisslehamn 14.30 där bussen kör oss tillbaka till Sundbyberg (ankomst c:a 17.00)

Vi äter vårt julbord kl 12.30 (svensk tid) i Buffé Bornholm på hemresan. Vid utresan spenderar du din tid som du önskar tex med fika, eller handla taxfree.

Vi har tillgång till konferensrum "Styrman" för att ställa in våra väskor eller dylikt i.

Priset är 535 kr/person och då ingår bussresa t o r + julbord.

OBS! Anmälan **senast 10 november** med

Namn Födelsedatum Nationalitet Telefonnummer
som görs till Lena Abrahamsson, e-post lena.k.abrahamsson@gmail.com
eller mobil 073 - 688 25 95 .

Glöm inte att ta med idkort.

Resan betalas senast den 17 november på

Bankgiro: 227-8026 eller Swish: 123 237 5525 och märk det med Julbordsresa.

Välkomna hälsar resegruppen



Almanackor

60 kr/almanacka eller 30 kr/separat inlaga

Almanackan finns i ljusgrön, lila och orange. En spiralbunden kalenderdel och ett löst telefonregister ingår. Obs färgerna finns i begränsat antal, säljs så länge lagret räcker.

Sista dagen för beställning är 15 november.

Beställningen görs till Ingalill Thornestedt via tel, sms eller e-post Tel 070 - 335 54 48, Ingalill.thornestedt@gmail.com Betalning bankgiro 227-8026 eller Swish 123 237 5525

En liten cirkel om svenska antikviteter.

Vi försöker få ihop en grupp till våren som vill fördjupa sig i detta ämne lite mer. Justus kommer att hålla i cirkeln. Ni får anmäla intresse till mig så ordnar vi några datum som passar alla.

Lenasvahn53@gmail.com eller 070 - 825 32 05

Lena Svahn



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



Det sista restaurangbesöket inom ramen för **Världens mat** går av stapeln torsdag den 9 november kl 17.00

Vi kommer att äta mat från Etiopien. Ett smakprov på vad den Afrikanska kontinenten kan erbjuda.

Det blir en buffe av olika rätter för 120 kronor/person. Te och kaffe ingår. Övrig dryck står var och en för själva. Restaurangen har fullständiga rättigheter.

Vi möts kl 17.00 på
Restaurang Bahlina
Stationsgatan 6a, Nybergs torg.

Anmäl er till Margareta Lilja
margareta.lilja51@gmail.com
eller via SMS till
070 - 872 03 00
Cirka 25 personer kan komma.



Promenad

Många har efterlyst promenaderna. Framfört allt under pandemin promenerade vi flitigt. Det var ju det enda sättet att kunna träffas. Framöver blir det kallare, kanske gråare och större motstånd att ta sig ut i friska luften. Då kan det vara läge för gemensam promenad. Torsdagen den 30 november kl.13.00 samling i Tuvanparken för en promenad efter Bällstaviken.

Du får gratis datasupport

Det är inte alltid så lätt att få det tekniska att fungera. Som PRO-medlem får du datasupport helt kostnadsfritt alla vardagar kl 8 – 18.

Ring oss på 0771-171 171. E-post: support@pro.se.

Hos datasupporten får du rådgivning och hjälp med att lösa problem med till exempel:

Bredband

Mejl

Virussydd och brandväggar

Office- och Adobe-programmen

Olika operativsystem

Du som arbetar med webb och IT i din PRO-förening kan också få hjälp med hemsidesverktyget Sitevision och medlemssystemet Harald.

Konsumentrådgivning – en medlemsförmån

Lurad av telefonförsäljare? Förlorat pengar på inställd resa? Eller råkat ut för ett bedrägeri? Nu kan du som medlem få kostnadsfri konsumentvägledning!

Du vet väl att du som är medlem i PRO kan få hjälp med kvalificerad konsumentvägledning? Det kan handla om allt ifrån tvister med hantverkare till att tolka olika köpeavtal. Våra konsumentvägledare Christine Fransholm och Maria Wiezell ger dig personlig hjälp.

Det här kan du få stöd och hjälp med:

- Fördjupad konsumentvägledning via e-post, brev eller telefon om dina rättigheter som konsument, information inför köp och råd om du hamnat i problem.
- Du kan få hjälp att tolka ett köpeavtal eller stöd att göra en anmälan till Allmänna reklamationsnämnden.
- Vid behov hjälper vi dig också att kontakta företaget.
- Föreläsningar om till exempel konsumenträtt och vardagsekonomi.

Så här når du vägledningen:

E-post: radgivning@konsumentcentrum.se, telefon: 08-674 43 74

Telefontider: onsdagar kl. 09.00-11.00. fredagar kl. 09.00-11.00 samt kl. 13.00-15.00.

Adress: Kabyssgatan 4D, 120 30 Stockholm

Medlemsmöten

Nedanstående medlemsmöten äger rum i ALLAKTIVITETSHUSET, på Sturegatan 10, i stora salen kl. 13.00 - 15.00.



**Medlemsmöte torsdagen den 9 november.
Musik**

Kostnad 50 kronor.

Medlemsmöte torsdagen den 7 december

Kläder.

Kostnad 50 kronor.



Öppet hus
måndagen den 15 januari klockan 13.00 - 15.00

Välkomna till öppet hus i vår lokal på Lötgatan 6.
Vi bjuder på kaffe och smörgås/kaffebröd.

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Måndag kl 13.00 - 15.00

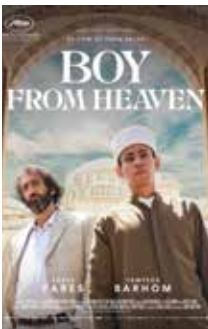
Kaffeservering

Du är alltid välkommen.

Aktuellt från Filmklubben

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

Torsdagen den 19 oktober
visar vi **Boy from heaven!**



I handlingens centrum står Adam (Tawfeek Barhom), sonen till en fiskare som erbjuds den få förunnade möjligheten att studera vid det berömda Al-Azhar-universitetet i Kairo, som också är sunniislams mest inflytelserika centrum. Men väl på plats dröjer det inte länge innan hans studier kastas omkull av mordet på universitetets överhuvud, Shejk Al-Azhar. När Adam också kontaktas av en säkerhetspolis vid namn Ibrahim (Fares Fares) som vill att han ska ta reda på vad som hänt, blir han en ofrivillig bricka i maktkampen mellan den religiösa och politiska eliten i dagens Egypten.

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

Anmälan krävs senast 16 oktober till

Lena Svahn 070 - 825 32 05

eller Lenasvahn53@gmail.com

Nästa film den 23 november Jag lärde mig att flyga.

Anmälan senast 20 november till Lena Svahn.

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
19 oktober	14:00	Film	Allaktivitetshuset
20 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
23 oktober	17:00	Lotus	Stationsgatan 1
25 oktober	17:00	Oktoberfest	Lötgatan 6
27 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
6 november	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
8 november	13:00	Nya medlemmar	Lötgatan 6
9 november	13:00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
9 november	17:00	Världens mat	Bahlina Stationsgatan 6A
10 november	13:00	Bingo	Lötgatan 6
16 november	11:30	Stadshuset	Stadshuset
17 november	13:00	Bingo	Lötgatan 6
21 november	17:00	Deli Italia	Tulegatan 2
23 november	14:00	Film	Allaktivitetshuset
23 november	17:00	Klemensfest	Lötgatan 6
24 november	13:00	Bingo	Lötgatan 6
30 november	13:00	Promenad	Tuvanparken
4 december	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
6 december	07:30	Julbordsresa	Hemköp Järnvägsgatan
7 december	13:00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
11 december	13:00	Adventskaffe	Lötgatan 6
12 december		Stänger	
		2023	
15 januari	13:00	Öppet Hus	Lötgatan 6
24 januari	17:00	Eatery	Järnvägsgatan 20

Visste du att...

...PRO Sundbyberg har sedan mars i år en egen Facebooksida för medlemmar. Där kan du ha kontakt med andra medlemmar, ge och få tips och idéer på aktiviteter och själv dela med dig av bilder och egna synpunkter.

Välkommen att följa sidan du också. Du går in på Facebook och söker efter PRO Sundbyberg. Klicka sedan på "Gå med i gruppen".



PRO Sundbyberg >

🔒 Privat grupp · 58 medlemmar

Gå med i gruppen

Vi har även en hemsida. Du hittar den på www.pro.se/sundbyberg. Där kan du ta del av en kalender med våra kommande aktiviteter. Vår tidning PRO-Bulletinen finns att läsa här i ett arkiv.

