



# PRO FISKSÄTRA

JANUARI

INFORMATIONSBLAD

2023



*Välkommen till vårterminen!*

**Vi ses på vårt tisdagscafé i föreningslokalen den 10 januari 2023 klockan 13:30.**

Höstterminen är förbi och julen avklarad. Det är dags att köra igång med våra gemensamma aktiviteter i väntan på längre och ljusare dagar som är på väg!

Våra populära cirklar startar med onsdagsbridgen 12 januari, övriga cirklar - se sidan 5. Kontakta din cirkelledare om du vill veta mer. Vi fortsätter med våra tisdagscaféer. Vi behöver också flera hjälpare för att kunna fortsätta med våra middagar.

**NYTT:** Vad sägs om en "musik/film/video" på en fredag kväll? En träff där du tar med dig det du vill dricka och ev. tilltugg! Under tiden tittar vi på video, musik eller film enligt önskemål. Vi testar **sista fredagen i januari 27/1 17:00.**

Vad vill ni se? Filmförslag kan ni lämna under tisdagscaféet och kommer att finnas på anslagstavlan före den aktuella kvällen för omröstning! Film med flest pinnar vinner.

I höstas startade vi Måndagsbridgen som var en serie utbildningar under ledning av Otto och Gunvor. Vi repeterade då det viktigaste i budgivningen - Det var många som deltog så vi fortsätter och tar upp olika 'teman' varje gång.

Seniorrådet och samarbetet med kommunen: Hur kan man bygga bort ensamhet? Hur kan man bygga för äldre så att vi kan vara mer självständiga även när vi får svårare att röra på oss? Christel kommer till tisdagscaféet den 14 februari och då har ni möjlighet att lägga fram era idéer.

Till sist vill jag tacka cirkelledare och alla er andra som på olika sätt bidrar till att vi kan fortsätta att träffas och umgås.

Trevlig vårvinter och vår önskar *styrelsen genom Jouko*

Hemsida: [www.pro.se/fisksatra](http://www.pro.se/fisksatra)

Karpgatan 15 nb

Telefon 0709 80 13 64 (Jouko)

E-post: [fisksatra@pro.se](mailto:fisksatra@pro.se)

BankGiro: **624-5062**

# Styrelse och övriga med uppdrag i PRO Fisksätra

## från årsmötet 2022 – 02 – 15

Ordförande	<b>Jouko Lehtinen</b>	<a href="mailto:joukolehtinen@live.se">joukolehtinen@live.se</a> 0709 80 13 64
Vice ordförande	<b>Christel Widén</b>	<a href="mailto:christel.widen@gmail.com">christel.widen@gmail.com</a> 0707 33 13 12
Kassör	<b>Gunnar Olsson</b>	<a href="mailto:gunnar.w.olsson@gmail.com">gunnar.w.olsson@gmail.com</a> 0703 62 55 19
Sekreterare	<b>Brita Nyman</b>	<a href="mailto:britanyman@hotmail.com">britanyman@hotmail.com</a> 0703 17 77 33
Ledamot	<b>Gunvor Jonsson</b>	<a href="mailto:gunjon40@gmail.com">gunjon40@gmail.com</a> 0703 69 76 01
Ledamot	<b>Kurt Strömbäck</b>	<a href="mailto:kurt.v.stromback@gmail.com">kurt.v.stromback@gmail.com</a> 0706 36 07 66
Revisor	<b>Kerstin Berg</b>	<a href="mailto:kerstin.berg21@gmail.com">kerstin.berg21@gmail.com</a> 0705 87 66 85
Revisor	<b>Britt-Marie Pukitis</b>	<a href="mailto:bmpukitis@gmail.com">bmpukitis@gmail.com</a> 0737 34 35 86
Valberedning, sammankall.	<b>Gerd Lignell</b>	<a href="mailto:gerd.lignell@gmail.com">gerd.lignell@gmail.com</a> 0737 16 20 61
Valberedning	<b>Kaisu Johansson</b>	<a href="mailto:kaisu.johansson1@gmail.com">kaisu.johansson1@gmail.com</a> 0738 49 91 11
Valberedning	<b>Bo Hultqvist</b>	<a href="mailto:bhu@telia.com">bhu@telia.com</a> 0706-06 77 33

forts. sid 4

# Program under våren 2023

Vi träffas i föreningslokalen **varje tisdag kl. 13.30** och dricker kaffe och umgås! Programpunkter i övrigt visas här i tidsordning (Karpvgatan 15 om ej annat anges).

FLER PROGRAMPUNKTER KAN TILLKOMMA SÅ HÅLL UTKIK I LOKALEN ELLER PÅ HEMSIDAN. ([www.pro.se/fisksatra](http://www.pro.se/fisksatra))!

## Januari

Ti	10	13.30	Vårterminen startar	Parentation, PRO-info
Ti	17	13.30	Tisdagsträff	Musik-quiz, Bosse H
Ti	24	13.30	Tisdagsträff	
Fr	27	17.00	Film/musik-kväll	
Ti	31	13.30	Tisdagsträff	Bingo

## Februari

Ti	7	13.30	<b>Årsmöte</b>	
Ti	14	13.30	Tisdagsträff	Christel W om Seniorrådet
Ti	21	13.30	Tisdagsträff	Geologi-kåseri, Göran W
Lö	25	17,00	PRO-middag	
Ti	28	13.30	Tisdagsträff	

## Mars

Ti	7	13.30	Tisdagsträff	
Ti	14	13.30	Tisdagsträff	Musik-kåseri, Bosse H
Fr	17	17.00	Film/musik-kväll	
Ti	21	13.30	Tisdagsträff	
Lö	25	17.00	PRO-middag	
Ti	28	13.30	Tisdagsträff	Bingo

## April

Ti	4	13.30	Tisdagsträff	
Ti	11	13.30	Tisdagsträff	
Fr	14	17.00	Film/musik-kväll	
Ti	18	13.30	Tisdagsträff	
Fr	21	12-17	Vår-bazar	Centrum utanför biblioteket
Ti	25	13.30	Tisdagsträff	
Lö	29	17.00	PRO-middag	

## Maj

Ti	2	13.30	Tisdagsträff	
Ti	9	13.30	Tisdagsträff/Båtutflykt (?)	Planeras
Ti	16	13.30	Terminsavslutning	

Resor: se sidan 12!

**SPARA BLADET HELA TERMINEN SÅ DU INTE MISSAR NÅGOT DU VILL VARA MED OM!**

## För 310 kr får Du som medlem i PRO

- Tidningen "PRO-pensionären"
- Vårt eget Informationsblad minst 2 gånger per år
- Delta i föreningens aktiviteter

### Kom ihåg!

Om du inte betalar din medlemsavgift till föreningen förlorar du ditt medlemskap och därmed även din olycksfalls- och livförsäkring om den är tecknad genom PRO.

## Försäkring

FOLKSAM är det försäkringsbolag som PRO har bra försäkringsavtal med. Se över dina försäkringar!

Som PRO-medlem är du alltid försäkrad när du deltar i eller är på väg till eller från verksamhet som vi anordnar.

ANMÄL ALLTID om du gör dig illa! En enkel skada kan ge framtida besvär!  
Tel. 0771 950 950, vardagar 07.30-21.00, helg 09.00-19.00

## Vår egen hemsida på Internet

Har du tillgång till Internet kan du läsa senaste nytt om vad som händer i vår förening, ev. tillägg eller förändringar i höstprogrammet. Här kan du få reda på det mesta om PRO samt hitta nyttiga länkar till närliggande webbsajter. Här är adressen:

[www.pro.se/fisksatra](http://www.pro.se/fisksatra)

E-postadress: [fisksatra@pro.se](mailto:fisksatra@pro.se)

Forts.från sid 2

Kulturombud	<b>Brita Nyman</b>	Konsumentråd	<b>Gunvor Jonsson</b>
Friskvårdsansvarig	<b>Kaisu Johansson</b>	Hemsidesansvarig 1	<b>Bo Hultqvist</b>
Bazaransvarig	<b>Rauni Pöysti</b>	Hemsidesansvarig 2	<b>Brita Nyman</b>
Kaffekokargrupp, sammankall.	<b>Kerstin Olsson</b>	Hemsidesansvarig 3	<b>Gunnar Olsson</b>
Informationsansvarig	<b>Gunvor Jonsson</b>	Medlemsregisteransv.	<b>Gunnar Olsson</b>
Ansvarig 'Trippelskräpet'	<b>Gunnar Olsson</b>	Försäkringsansvarig	<b>Gunvor Jonsson</b>

# Vårens cirklar 2023

I samarbete med



## Preliminärt program

CIRKLAR	Handledare/Kontakta	Telefon	Startar
Trivselbridge	Jouko Lehtinen <a href="mailto:joukolehtinen@live.se">joukolehtinen@live.se</a>	0709 80 13 64	Måndag 16 /1 Kl 13.00
"Nacka stort och smått" (udda vecka)	Brita Nyman <a href="mailto:britanyman@hotmail.com">britanyman@hotmail.com</a>	0703 17 77 33	Tisdag 31/1 Kl 15.00 – 16.30
Släktforskning (jämn vecka)	Gunnar Olsson <a href="mailto:gunnar.w.olsson@gmail.com">gunnar.w.olsson@gmail.com</a>	0703 62 55 19	Tisdag 24/1 Kl 15.00 – 16.30
Onsdagsbridge	Jouko Lehtinen <a href="mailto:joukolehtinen@live.se">joukolehtinen@live.se</a>	0709 80 13 64	Onsdag 11 /1 Kl 10.00
Handarbets/ Hantverkscirkel	Kerstin Andersson <a href="mailto:kerand1241@gmail.com">kerand1241@gmail.com</a>	0704 82 69 94	Onsdag 11/1 Kl 14.00 – 17.00
"Sitt-gympa"	Kaisu Johansson <a href="mailto:kaisu.johansson1@gmail.com">kaisu.johansson1@gmail.com</a> Ellen Hansson Miettinen	0738 49 91 11	Torsdag 12/1 Kl 10.30 – 11.30
Akvarellmålning (jämn vecka)	Gunnar Olsson <a href="mailto:gunnar.w.olsson@gmail.com">gunnar.w.olsson@gmail.com</a>	0703 62 55 19	Torsdag 26/1 Kl 14.00 – 17.00
<p>Cirkelavgiften kan variera beroende på cirkel. Cirkelledaren informerar vid termins-starten. Betalning innan februari månads slut till cirkelledare eller via <b>BankGiro 624-5062</b> eller <b>Swish 123 149 75 44</b> Ange namn och vilken cirkel som avses.</p>			



*Glöm inte årsmötet den 7 februari!*

Hur gick det för föreningen under 2022?  
Skall styrelsen få förnyat förtroende?  
Kom med förslag till nya programpunkter!

Din röst på årsmötet är viktig



*Tisdag 21 februari!*

***Geologi mm.***

Kom och lyssna då Göran Widén berättar om jordens födelse och kontinenternas resa på jordklotet och om hur livet uppstod med nya arter och plötsliga utdöenden. Det blir en lång resa på fikapausen!

## Något om våra cirklar



### ”Sitt-gympa”

På torsdagarna börjar vi dagen med SITT-GYMPA kl. 10.30. Vårterminen startar redan den 12 januari.

Vi utför rörelserna sittande på en stol, med boll eller gummiband.

Bra för rörlighet och cirkulation. Alla gör övningarna efter sin egen förmåga.

Vi gympar ca 50 minuter. Vi har ”vanliga” lediga kläder på oss.

*Kaisu*

0738 49 91 11



### *Hantverks/ handarbets-gruppen*

Onsdagar kl 14.00 – 17.00

Start 11 januari

Snickeriverkstaden på Karpigatan 15 har börjat utnyttjas i liten skala. Har du något du vill reparera eller kanske fixa till något nytt är du välkommen hit på onsdags-eftermiddagarna.

# Akvarell-målningen fortsätter!

Torsdagar kl 14.00 – 17.00  
(jämna veckor)  
Startar den 26:e januari

Några prov på deltagarnas alster  
under senaste tiden.





## *Bridge*

Är du intresserad av att lära dig spela bridge, eller bara komma och spela med oss?

Hör av dig till Jouko!

Startar onsdag 11/1

Måndag 16/1



## *Nacka stort o smått*

Fortsätter som förut. Har senaste tiden ägnat oss åt nackakonströer. T ex Edvin Öhrström som skapat gåsen i Neglingeparken.

Udda veckor. Startar den 31:a januari

## *Släktforskning*

Tisdagar kl 15.00 jämna veckor.

Börjar 24 januari.

Det finns plats för ytterligare någon deltagare.



## Samarbetet med Folkets Hus

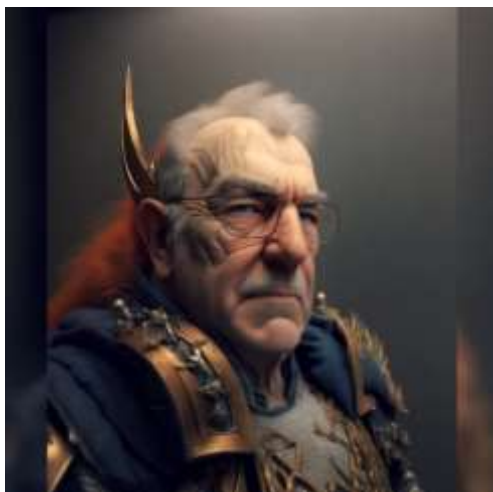


har utvecklats under hösten. Vi har vid några tillfällen provat oss fram i deras 'SeniorLab' och jobbat med bland annat fantastiskt bildskapande, broderande och 3D-utskrifter.

Vi planerar fortsättning i vår men detaljer är inte klara än. Håll utkik efter ny information i föreningslokalen.

Brita är kontaktperson (0703 17 77 33)

**PENSIONÄRER I FISKSÄTRA LÄR SIG DET ABSOLUT SENASTE I DATORVÄG: AI – ARTIFICIELL INTELLIGENS!**



Kassören som Fantasy Hero  
och sekreteraren blir tredimensionell  
bild



## Sommaraktiviteter

### *Boule*

Som tidigare på tisdag och torsdag med start tisdagen den 23 maj.

Kaisu (0738 49 91 11) är kontaktperson



### *Gåfotboll*

är en ny utomhusaktivitet som vi vill försöka få till stånd i sommar. Mer information kommer förstås vad det lider.



# Vårens och sommarens resor

## *i Samorganisationens regi*

### **Chokladfabriken på Södermalm Onsdagen den 22 februari kl 13.00**

Följ med på ett besök med guidad visning av fabriken. Vi börjar med en sopplunch och efterföljande tårtbuffé och kaffe. Mätta och belåtna blir det en rundvisning av fabriken och ser tillverkningen av praliner och chokladkakor.

Avslutningsvis blir det en liten avsmakning och vi får också lära oss lite mer om chokoladens ursprung.



#### **Pris 330:-/person**

I priset ingår: lunch, kaffe och tårtbuffé samt fabriksvisning.

Bindande anmälan till Bo Hultqvist eller lista i lokalen **senast den 25 januari**. OBS! Betalning till PRO Nackas Plusgiro 58 26 52-3. (Glöm inte att ange **ditt namn och förening** vid betalningen och skriv **choklad**).

Begränsat antal, så först till kvarn gäller.

Vi träffas utanför fabriken med adress: Renstiernas gata 12 (hållplats Tjärhovsplan) kl 12.50.

### **Dagstur till Sala Silvergruva och Skultuna Mässingsbruk Onsdagen den 10 maj**

I Sala silvergruva producerades silver under 400 år och kallades av Gustav Vasa för "Svea rikets Skattkammare". Gruvområdet är inte bara en underjordisk upplevelse, utan också ett underbart område ovan jord. Där får vi en guidad visning och får veta mer om både gruvan och området.

Därefter serveras vi lunch på Måns Ols utvårdshus, vackert belägen vid sjön Långforsen.

Efter lunchen beger vi oss till Skultuna Mässingsbruk, där vi på egen hand har möjlighet att se på gamla föremål och maskiner från svunna tider. Finns också tid att besöka fabriksbutikerna som Rörstrand, Höganäs, Orrefors och Kosta Boda



#### **Pris 945:-/person**

I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl bordsvatten och kaffe

kl 08.15 Avresa från Järla Station Värmdövägen 121 (stora parkeringen)

Vi lämnar Skultuna ca kl 16.00 och åter i Nacka omkring kl 18.00



Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, tel (gärna också mejladress) **senast 31 mars** till Bo Hultqvist eller lista i lokalen.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

## Vättern Runt på två dagar 13-14 juni

Dag 1 Avresa från Järla Station kl 08..25 (stora parkeringen Värmdövägen 121).

Vi reser mot Nyköping med målet Visingsö. På vägen dit stannar vi för kaffe och smörgås vid Stavsjö Krog. Lunchen intar vi i Ödeshög. Därefter tar vi oss till färjeläget strax innan Gränna. Båtresan (25 min) till Visingsö, där väntar hästskjutsarna, Remmalagen, för en 2 timmar lång tur. Vi besöker de berömda ekskogarna, gårdsbutiken Persgården, Kumlabykyrkan. Återfärd med färjan efter drygt 2 timmar, för att sedan fortsätta till Jönköping och vårt hotell Clarion Hotell Victoria, där vi också äter vår kvällsbuffé.



Dag 2 går färden mot Hjo, där vi gör en dryg timmes stopp för att på egen hand promenera i stadsparken och beundrar alla de vackra trävillorna. Därefter fortsätter vi vår resa längs Vätterns strand till Karlsborg och får en historisk äventyrsguidning på Karlsborgs fästning. Lunchen serveras i Karlsborg. Hemresan sker sedan via Askersund och Örebro. Åter i Nacka 14 juni ca kl 18.00

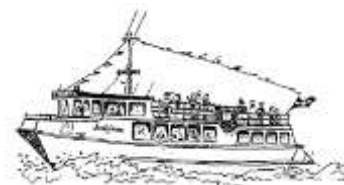
**Pris 3.675:-/person** i dubbelrum, 4.275:- i enkelrum

I priset ingår: bussresa, kaffe och smörgås, båtresa, hotell, middag, 2 luncher, entréer, guidningar enl. programmet.

Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, tel (gärna också mejladress) **senast 31 mars** till Bo Hultqvist eller lista i lokalen.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

## Dagskryssning med lunch samt Enköpings parker Måndagen den 21 augusti



Följ med på en tre-timmars kryssning med M/S Havsörnen från Västerås via Enköpingsån till Enköpings Centrum. Under båtresans gång serveras vi lunch och njuter av utsikten över Mälarens vatten och öar.

Enköping kallar sig stolt parkernas stad och dom kommer vi att se på en guidad tur med Parktåget och vi får även höra lite om stadens historia

**Pris 950:-/person**

I priset ingår: bussresa, lunch ombord samt kaffe med kaka, guidad visning

Avresa kl kl 10,00 från Järla station (Värmdövägen 121, stora parkeringen).

Åter hemma ca kl 19.00

Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, tel (gärna också mejladress) **senast 26 juni** till Bo Hultqvist eller lista i lokalen.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

## Dagsutflykt till Moa Martinsons Torp i Sorunda och Arbottna Herrgård på Muskö Onsdagen den 6 september



Moas torp Johannesdal är en av vårt lands mest besökta författarbostäder. Hit flyttade Moa 1910 då hon var 19 år. Moa kom att stanna resten av sitt liv på Johannesdal och där hon också fick inspiration att skriva sina böcker. Också Moas make, under 11 år, Harry Martinson, utvecklade där sitt författarskap. Torpet blev också en mötesplats för många unga författare. Här välkomnas vi av Moas sondotter Harriet Thungren, som berättar om sin farmors liv.

Vi fortsätter sedan vår dagsresa till Muskö (genom tunneln ca 3 km) för att avnjuta en lunch på Arbottna Herrgård, en historisk plats, som sträcker sig tillbaka till vikingatiden. Efter lunchen får vi guidad visning och får höra mer om Arbottnas spännande, mer än 1000 åriga historia

**Pris 950:-/person**

Program

Avresa

kl 09.15 Järla Station, Värmdövägen 121 (stora parkeringen)

Åter hemma ca kl 15.30

I priset ingår: bussresa, lunch och kaffe och kaka, besök och guidningar enl programmet, Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, tel (gärna också mejladress) **senast 7 augusti** till Bo Hultqvist eller lista i lokalen

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

## Lite om höstens aktiviteter

### *Medlemsresa*

I september tog vi bussen till Nacka Strand och vidare båt till Allmänna Gränd och föreningen subventionerade lunchen på Blå Porten.

### *Jul-bazar*

anordnade vi i början av december. Ombyggnadsarbeten i centrum gjorde att vi fick hålla till i nedre våningen, Kändes bekant för många då bazarerna tills för några år sedan vanligtvis höll till där.



## Rapport från kommunens Seniorråd

Samarbetet med kommunen har varit fortsatt gott under hösten. För att vi inte skall sitta och diskutera frågor när budgeten redan är bestämd och tåget har gått har vi arbetat fram något som vi kallar årshjulet. Vi har alltså en plan för när vi skall tala om boende, upphandling, kvalitetskontroll och andra frågor som rör oss äldre i samhället. Det blir spännande att se vilka förändringar det kan innebära i vårt arbete.

Och naturligtvis har vi fortsatt vårt engagemang i byggande och boende för äldre. Vi har fått kontakt med Sveafastigheter som sysslar med fastighetsutveckling. Vi har gjort ett studiebesök på deras boende på Nya Gatan, och vi har tillsammans med dem besökt ett seniorboende i Saltsjö-Boo. Dessutom har kommunens byggplanerare varit med vid diskussioner som vi har fört. Kan man hitta mark att bygga på i våra olika centra? Hur stora bostäder behövs? Vill man verkligen ha loftgångar? Eller förhöjda diskmaskiner? Vilken boendeform vill man ha? Hyresrätt eller bostadsrätt? Vad är man villig att betala? Den centrala frågan är: Hur kan man bygga bort ensamhet? Hur kan man bygga för äldre så att vi kan vara mer självständiga även när vi får svårare att röra på oss?

Samtidigt kommer jag att tänka på hur vi har det här i Fisksätra... På flera håll fungerar livet ganska bra med det personliga engagemanget som grund. Många av våra medlemmar är bra på att hjälpa varandra. Man håller uppsikt över om det tänds lampor inne hos grannen. Eller om man kan hjälpa till med ärenden. Kanske tar man sig ner till Kock-Rocken för att fika tillsammans? Även om centrum just nu är svårt att njuta av med alla sina avskärmningar och all lera, så ser jag att man ändå tar möjligheterna att träffas där. Kul!! Och aktiviteterna i våra PRO-lokaler fortsätter oförminskat, även om det många gånger är färre deltagare. Kanske har vi kommit av oss efter pandemin? Men åter till frågor om byggande och boende. Även om kanske en del projekt har avstannat p.g.a. det nya ekonomiska läget så vill vi planera framåt. För det kommer att behövas fler bra boenden för oss! Så nu behöver vi er hjälp.

Vi skulle vara glada om ni ville dela med er av era tankar och idéer som vi kan vidarebefordra till kommun och fastighetsutvecklare. Låt oss vika tisdagscaféet den 14 februari åt denna fråga.

*Christel Widén*

Representant för PRO Fisksätra i Seniorrådet

**ICA Supermarket**

Fisksätra Box 4843 • Telefon 06-717 57 11  
Öppet: måndag-Fredag 09.00-20.00 • lördag 09.00-19.00 • söndag 10.00-19.00

  
**Stena Fastigheter**

PRO Fisksätra uppskattar det goda stödet vi får från ICA och det fina samarbetet vi har med vår värd Stena Fastigheter.



### **Fredagen den 21 april**

mellan kl 12 och 17 i Centrum utanför biblioteket.  
(Platsen kan ändras om renoveringsarbeten i Centrum stökar till det).

Gåvor till försäljning kan inlämnas i lokalen Karpvgatan 15  
tisdagar 13 – 15.

Obs. ej kläder eller böcker.

Om du undrar över något, ring Rauni Pöysti,  
0707 15 41 30.

*Vi tackar på förhand!*