



# PRO FISKSÄTRA

AUGUSTI

INFORMATIONSBLAD

2021



## *Snart är det dags!*

*Ni är alla mycket välkomna till vår terminsstart och tisdagscaféet i föreningslokalen på Karpvgatan 15 den 14 september klockan 13:30.*

*Första pandemiåret är tillända och i skrivande stund ser allting mycket ljusare ut tack vare de genomförda vaccineringsarna. Därför har styrelsen beslutat att starta alla våra vanliga cirklar i höst. Ta kontakt med cirkelledarna för närmare information om startdatum och covidanpassningar.*

*Tisdagscaféet med program ska vi förstås fortsätta med - se sidan 3. Men vi vet ju inte vad som kommer att hända med covid i framtiden. Därför måste vi ha beredskap att snabbt anpassa vår verksamhet om situationen skulle förvärras. Medlemmarnas hälsa ska alltid sättas i första rummet. Vi fortsätter med att noga följa både myndigheternas och PRO:s rekommendationer.*

*Cirkeln "Seniorliv i balans" fortsätter i höst under ledning av Gunvor. Cirkeln är en del i ett kommunalt projekt som startats av Äldreenheten i Nacka. Alla är välkomna - även till vår cirkel. Slå en signal till Gunvor, hon berättar gärna mera. Ett medlemskap i PRO är inget krav. (Sidan 6).*

*Folkets Hus fortsätter med utbildningar som även vi kan delta i:*

- 1. En cirkel där vi lär oss använda våra mobiltelefoner (typ "Seniorsurfarna")*
- 2. "Lär Lab" där vi kan lära oss att använda deras avancerade data-utrustning. Kontakta Brita för närmare info.*

*Både Stena Fastigheter och Fisksätra fyller jämna år i år. Det tänker Stena fira den 2 oktober med aktiviteter i hela Fisksätra. Mer info kommer!*

*Jouko*

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

Karpvgatan 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 2021 – 06 – 08

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
Studieorganisatör	<b>Gunvor Jonsson</b>	<a href="mailto:gunjon40@gmail.com">gunjon40@gmail.com</a> 0703 69 76 01
Sekreterare	<b>Brita Nyman</b>	<a href="mailto:britanyman@hotmail.com">britanyman@hotmail.com</a> 0703 17 77 33
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 Hultquist</b>	<a href="mailto:bhu@telia.com">bhu@telia.com</a> 0706-06 77 33

forts. sid 4

## Program under hösten 2021

Vi träffas i föreningslokalen **varje tisdag kl. 13.30** och dricker kaffe och umgås! Programpunkter i övrigt visas här i tidsordning (Karpogatan 15 om ej annat anges). Tänk på avståndet! Lokalen är glesare möblerad än tidigare och vi följer givetvis Folkhälsomyndighetens och PROs rekommendationer. **DET KAN FÖRSTÅS TILLKOMMA PROGRAM ALLT EFTERSOM SÅ HÅLL UTKIK I LOKALEN ELLER PÅ HEMSIDAN (www.pro.se/fisksatra)!**

### September

Ti	14	13.30	Höstterminen startar	
Ti	21	13.30	Tisdagsträff	Christel W om Seniorrådet
Ti	28	13.30	Tisdagsträff	Gunvor J om 'Seniorliv i balans' / 'Folkhälsa'

### Oktober

Lö	2		"Fisksätra 50 år" (planeras)	Bazar, tipspromenad mm
Ti	5	13.30	Tisdagsträff	
On	6	12.10	Viltbordskryssning Ekerölinjen	Samorg organiserar (sid 8 )
Ti	12	13.30	Tisdagsträff, Bingo	
Ti	19	13.30	Tisdagsträff, Musikkåseri e.d.	Bosse H
Ti	26	13.30	Bilder från Österrike	Gunvor J
Lö	30	17.00	PRO-middag el. Pub-afton	Planeras

### November

Ti	2	13.30	Tisdagsträff	
Ti	9	13.30	<b>Höstmöte</b>	Budget, Verksamhetsplan
Ti	16	13.30	Tisdagsträff, Musikfrågesport	Bosse H
Ti	23	13.30	Tisdagsträff	
Lö	27	17.00	PRO-middag el. Pub-afton	Planeras
Ti	30	13.30	Tisdagsträff	

### December

Fr	3	12-17	Jul-Bazar	Centrum vid biblioteket
Ti	7	13.30	Tisdagsträff	
Ti-On	7-8		Julbordskryss Cinderella	Samorg organiserar (sid 8 )
Ti	14	13.30	Julavslutning	

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

## För 300 kr får Du som medlem i PRO

- Tidningen "PRO-pensionären"
- Vårt eget Informationsblad 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

Du är alltid försäkrad när deltar i eller går till eller ifrån en PRO-verksamhet!  
Faller du? Snubblar du? Gör du dig illa? Slår du sönder dina glasögon?  
Råkar du illa ut i samband med PRO-aktivitet, hör av dig till någon i styrelsen!  
Försäkringsansvarig i Fisksätra PRO: Gunvor Jonsson.

## 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)

Ansvariga för hemsidan är Brita Nyman, Bo Hultqvist och Gunnar Olsson. Vi tar tacksamt emot förslag och kommentarer om hemsidan. Dela också gärna med er av bilder eller berättelser från de aktiviteter du deltagit i.

Forts.från sid 2

Kulturombud	<b>Brita Nyman</b>	Konsumentråd	<b>Gunvor Jonsson</b>
Friskvårdsansvarig	<b>Kaisu Johansson</b>	Hemsidesansvarig 1	<b>Bo Hultquist</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>

# Höstens cirklar 2021

I samarbete med



Preliminärt program

**Kontakta handledaren för  
bekräftelse innan start!**

<b>CIRKLAR</b>	<b>Handledare/Kontakta</b>	<b>Telefon</b>	<b>Startar</b>
Bridge	Jouko Lehtinen <a href="mailto:joukolehtinen@live.se">joukolehtinen@live.se</a>	0709 80 13 64	Måndag 20/9 KI 14.00 Onsdag 15/9 KI 10.00
"Nacka i stort och smått" (jämn vecka)	Brita Nyman <a href="mailto:britanyman@hotmail.com">britanyman@hotmail.com</a>	0703 17 77 33	Tisdag 21/9 KI 15.00 – 16.30
Släktforskning (udda vecka)	Gunnar Olsson <a href="mailto:gunnar.w.olsson@gmail.com">gunnar.w.olsson@gmail.com</a>	0703 62 55 19	Tisdag 12/10 KI 15.00 – 16.30
Handarbets/ Hantverkscirkel (ev 2 grupper)	Kerstin Andersson <a href="mailto:kerand1241@gmail.com">kerand1241@gmail.com</a>	0704 82 69 94	Onsdag 15/9 KI 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 16/9 KI 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 7/10 KI 14.00 – 17.00
"Seniorliv i balans"	Gunvor Jonsson <a href="mailto:gunjon40@gmail.com">gunjon40@gmail.com</a>	0703 69 76 01	Fredag 24/9 KI 10.00-12.30

Cirkelavgiften kan variera beroende på cirkel.  
Cirkelledaren informerar vid termins-starten. Betalning innan oktober månads slut till cirkelledare eller via **BankGiro 624-5062** eller **Swish 123 149 75 44** Ange namn och vilken cirkel som avses.

# Seniorliv i balans!

Livskvalitet som senior är att kunna delta i meningsfulla aktiviteter!

PRO bjuder in dig som är senior till en cirkel där vi diskuterar frågor såsom egenmakt, egenvård, åldrande och existentiella frågor.



Det kommer att finnas möjlighet till erfarenhetsutbyte om livet som senior och reflektion över din egen situation. Under programmet arbetar vi med personliga mål och vi informerar dig om tillgänglig samhällsservice och äldres rättigheter.

Cirkeln pågår under hösten 2021, Tio (10) fredagar  
Kl. 10.00 – 12.30.

Start, fredag den 24 september och avslut fredag den 26 november.

**Anmäl** dig till Gunvor tel. 070 369 7601  
eller mail [gunjon40@gmail.com](mailto:gunjon40@gmail.com)



## ”Sitt-gympa”

På torsdagarna börjar vi dagen med SITT-GYMPA kl. 10.30. Höstterminen startar 16 september.

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.

Max 10 deltagare. Alla måste anmäla sig innan start!

*Kaisu*

0738 49 91 11

# Akvarell-målningen fortsätter!

Torsdagar kl 14.00 – 17.00  
(udda veckor)

Hör av dig på tel. 0703 62 55 19  
(Gunnar, som administrerar. Josef  
kommer då och då med goda råd!)

Startar den 7:e oktober



## *Nacka i stort o smått*

Fortsätter som förut. Har just nu hamnat i  
Storängen och fortsätter där lite till.

Startar den 21:e september

## *Släktforskning*

Tisdagar kl 15.00 udda veckor.  
Börjar 12 oktober.

Det finns plats för ytterligare någon deltagare



## Höstens resor

### Viltbordskryssning

med m/s ECKERÖ, den **6 oktober 2021**, över dagen.

Kasta loss och följ med på en skön tur till havs. Hösten är den årstiden då vi får ta vara på och njuta av en massa läckerheter från skog och mark - en höjdpunkt för alla matälskare.

Vilt från skogen samt delikatesser från höstens skördar dukas upp.

Vi reser med egen buss från Nacka till Grisslehamn.

Avresa från Stora parkeringen Värmdövägen 121, vid Järta stn kl. 12.10

Vår buffé serveras direkt efter avgång klockan 15.00

På återresan till Grisslehamn finns möjligheter shoppa diverse godsaker eller ta en svängom i baren.

Vi är åter i Grisslehamn klockan 19.45 och tillbaka i Nacka ca 21.45

**Pris 370:-/person** inkl buss, båt och buffé (exkl dryck)

Anmälan till Bosse Hultqvist eller lista i föreningslokalen **senast den 6 september** med namn, telefonnummer, födelsedatum, nationalitet.

Betalning till PRO Nacka plusgiro nr 582657-3 senast den 13 september, glöm inte att ange namn och vilken resa det gäller.



### JULBORDS- KRYSSNING

Med m/s Viking Cinderella den **7 - 8 december 2021**.

Följ med och njut en trevlig julkryssning med ett exklusivt julbord, serverat i restaurang Seaview.

Pris 825:-/person A-dubbelhytt (utsides)

Pris 915:-/person A-Enkelhytt

I priser ingår kryssning, julbord, exkl. dryck. Men ett glas bubbel ingår.

Anmälan till Bosse Hultqvist, eller lista i föreningslokalen senast den 4 november med namn, telefonnummer, födelsedatum, nationalitet.

Fullständigt bekräftelse med program och avresetider och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.



## Hur har ni haft det detta alldeles annorlunda år?

Själv har jag beställt matkassar hem till dörren, gått omkring hemma i mjukiskläder och träffat barn och barnbarn utomhus även i det kallaste väder under vintern. Nu i sommar har trycket lättat, så under stor njutning har jag kunnat välja frukt och grönsaker själv i affären. Vilken lyx!! Och träffat mina nära och kära när och hur jag vill!

Ett trevligt nöje som jag njutit av är att lyssna till sommarpratarna i P1. Det går ju alldeles utmärkt att lyssna när man vill i SR Play. Ingmar Skoog, äldreforskare, talade om ålderismen och hur den påverkat oss under pandemin. Blir vi överbeskyddade? Fråntagna eget beslutsfattande? Tilltalade som småbarn? Intressant! Hoppas i alla fall att man inte kommer på idén igen att införa besöksförbud på äldreboende, även om vi får en fjärde våg av pandemin. Det lär skall vara han som myntat begreppet "70 är det nya 50".

Själv är jag något tveksam till tanken. Det gäller att inse att både knopp och kropp åldras. På olika sätt hos olika individer naturligtvis. Men låt oss bära våra år med stolthet! Bara vi vet hur det är att vara i alla åldrar. De yngre vet hur det är att vara ung...

Så det är visserligen kul att yngre intar platser i riksdag, regering och kommunfullmäktige. Men ännu bättre vore det om fler av oss äldre med vårt helhetsperspektiv på livet fanns med i de beslutande leden.

Själv har jag lätt att dra paralleller till mina taxar. Java, snart 13 år, fattar sina egna beslut. Henne sätter man sig inte på, utan hon vinner varje diskussion. Jag har tränat och tävlat henne oerhört intensivt. Nu är hon pensionerad och tar det väldigt lugnt. För lugnt! Det är så att jag glömmer bort henne där hon ligger i sin korg under byrån och inte kräver någonting av mig. Men idag fick hon träna sina konster igen på vardagsrumsmattan. Hon blev väldigt glad och som ung på nytt. Att vara aktiv i den utsträckning man kan och vill är viktigt! PRO erbjuder ju faktiskt en hel del möjligheter till att träna både kropp och knopp. Dessutom kan vi hjälpas åt att påverka i samhället.

*Christel Widén*

PRO Fisksättras representant i kommunens seniorråd

**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.



## Jul - Bazar

**Fredagen den 3:e december**

mellan kl 12 och 17 i Centrum utanför biblioteket

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!