



# PRO – Bulletinen



## *Nytta, Nöje och Hälsa*

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg  
Nr 2/2019

Årsmöte 7 mars



Johan Rapp från De tank-  
spriddas riksförbund

Foto: Kicki Lehnberg

Utgiven av PRO Sundbyberg 2019-04-02 Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 32, 2019 Ansvarig utgivare: Hans Johansson

*Nästa sista dag för inlägg mm 2019-07-21*

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

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

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

Redaktör: Kicki Lehnberg

Swish nummer: 123 237 5525



## Hej Allesammans

Ja då har vi haft vårt årsmöte och undertecknad fick nytt förtroende för 2 år framåt. Jag ska tacka de som slutade i styrelsen för ert arbete, och önskar Florence Borelius och Karl Pearsson välkomna.

Rigmor Hollsten och Ilja Forsblom avgick som revisorer och nya är Eva Sjögren och Jörgen Silén.

Det största tacket går till valberedningen som gjort ett kanonjobb.

I PRO:s veteranvetartävling har Sundbybergs lag gått vidare till semifinal, där 12 lag skall bli 6, som i finalen gör upp om vilket lag som skall representera Stockholms distriktet. Vi ska den 15 april tävla mot Västerhaninge, Järna-Vårdinge, Tyresö lag 2, Blidö samt Hägersten som var i Riksfinalen förra året. Med en hedrande tredje plats som resultat. Det skulle vara så roligt att komma till distriktsfinalen någon gång.

I sommar kommer det sedvanliga pensionärs-kollot att gå av stapeln.

Det behövs några som kan ställa upp som ledare. Känner du dig manad hör av dig till mig. Vi behöver också några som kan hjälpa till med kaffekokning till medlemsmötena och i våran lokal.

Nu i deklarationstider har det dykt upp nya skojare. Man får ett mail som utger sig att komma från Skattemyndigheten. Brevet påstår att du skall få pengar tillbaka, du skall klicka på en länk och sedan fylla i kontouppgifter och koder. Får du detta radera det på en gång.

Nu till något roligare! Stadsvandringarna med Hembygds museet startar den 9 maj med en vandring som är döpt till "Det prunkande Duvbo". Den 16 maj "Industrins vaggas i Sundbyberg". 23 maj "Bland kanoner och spioner i Ursvik". Alla vandringar börjar klockan 13.00. Anmälan görs i aktivitetsparmen och priset är 100 kr för alla 3 gångerna.

Glöm inte fiket på cafe Cino på söndagarna!

*Hans Johansson*

<b>PRO Styrelse och funktionärer</b>				
Ordförande	Hans Johansson	tel: 28 37 84	076 - 188 62 24	hassenika@hotmail.com
Sekreterare	Inger Lindén	tel: 583 570 91	076 - 238 18 87	ingerlinden2@gmail.com
Studieorg.	Ingrid Courtar	tel:	070 - 782 22 17	icourtar@hotmail.com
Kassör	Kicki Lehnberg	tel:	070 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Ledamot	Barbro Eriksson	tel: 733 12 21	0730 - 64 05 81	barbro2017@outlook.com
Ledamot	Inger Idman Nilsson	tel:	076 - 800 16 17	pling45@hotmail.com
Ledamot	Lena Abrahamsson	tel:	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Suppleant	Göran Nogård	tel:	073 - 330 43 36	goran@nogard.se
Suppleant	Florence Borelius	tel:	070 - 269 03 96	borelius.florence@gmail.com
Suppleant	Karl Pearson	tel:	076 - 768 35 88	pearsonk@gmail.com
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Revisor	Eva Sjögren	tel:	070 - 575 67 42	eva.k.sjogren@telia.com
Revisor	Jörgen Silén	tel:	070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Suppleant	Harriet Granberg	tel: 28 05 01	070 - 712 67 74	granbergharriet@gmail.com
Suppleant	Kjell Häll	tel:	072 -240 66 80	sumpmas@gmail.com
Valberedningen	Gun-Britt Sellin	tel: 550 842 22	0739 - 90 48 34	gunbritts@yahoo.se
Valberedningen	Gunnel Sundberg	tel:	073 - 541 34 58	gunnel-sundberg@hotmail.com
Valberedningen	Karin Holmberg	tel:	073 - 339 87 12	karin.h.holmberg@gmail.com
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel:	070 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Äldreombud	Karin Öhrner		070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

## Bildgalleri våren 2019



Kvällens vinnare Dart 30 januari



Medlemsmöte 7 februari



Medlemsmöte 7 februari



Restarangkväll på Eatery

# Bildgalleri våren 2019



Årsmöte 7 mars



Årsmöte 7 mars



Kvällens vinnare Dart 13 mars

## HEMMET

Precis hemkommen från en föreläsning av Maya Kylén, arbetsterapeut och forskare vid Lunds universitet, som föreläst under temat "Hemmet viktigare efter pensionen". Hennes avhandling handlade om hur yngre äldre personer upplever sin hemmiljö och om upplevelsen påverkar hälsan. 664 personer i åldern 67-70 år tillfrågades och 371 deltog. Samtliga bodde hemma och var förhållandevis friska, men vanligast var ont i rygg och knän. Utgångspunkt var att vi lever längre, fler åldras med funktionsnedsättningar och även bostadsbeståndet åldras. Kvarboendepincipen är en politisk målsättning och det saknas forskning mellan hemmiljö och hälsa. Innan pensioneringen är hemmet mest en plats för återanpassning, men efter får det en annan och ökad betydelse. Ambivalensen inför eventuell flytt till annat boende börjar redan innan man går i pension. De flesta svarar "vill bo hemma så länge jag kan" ....eller "så länge det går". Ofta finns tillgänglighetsproblem i bostäderna, som trappor, trösklar, badkar, trånga utrymmen och smala dörrar.

Deltagarna - som upplevde att de hade kontroll över hemsituationen, emotionella band till hemmet, goda sociala relationer, att hemmet var en välkänd plats kopplat till rutiner och vanor – hade färre depressiva symtom och högre värden för psykologiskt välbefinnande. "Före pensionen såg jag mitt hem som en laddningsstation. Hemma var då en plats där jag samlade energi och vilade. Nuförtiden är jag hemma hela dagarna och hemmet har fått en större betydelse" uttryckte en intervjuad. Det sociala livet var viktigt för alla, som tid med vänner och familj samt aktiviteter.

Vad som framkommit i denna forskningsrapport är inte överraskande. Jag ställde frågan till Maya Kylén om vad som förvånat henne mest i sin forskning. Fick svaret – "att hemmet är så viktigt". Vad gällde aktiviteter utanför hemmet nämndes bostadsrättsföreningarnas aktiviteter, att utifrån sin tidigare yrkesroll hjälpa andra, tankar på utlandsvistelse. Inget sades om pensionärsföreningarnas program eller kommunens aktiviteter. Men det var ju yngre pensionärer! En åhörare framförde synpunkter på alternativa boenden med blandade åldrar – en tanke som hörs då och då. Behållningen blir att lyfta fram dessa trivselfaktorer, som forskningen visat och hemmets betydelse i den fortsatta planeringen av boenden för oss äldre här i Sundbyberg.

Äldreombudet  
Karin Öhrner

## **Den 15 maj 2019 tar vi pendeltåget ner till Nynäshamn.**

Mona Rudenfeld från PRO möter oss nere vid hamnen. Mona berättar lite om Nynäshamn och om vad vi kan passa på att titta på när vi är där.

Vi äter lunch nere på Kökeriet i hamnen kl ca 13.00.

Restaurangen ligger bredvid fiskaffären där man kan passa på att köpa fisk och rökta godsaker med sig hem.

Samling i tunneln utanför Sundbybergs pendeltågsstation kl 9.50. Tåget går kl 10.05 och vi måste sedan byta vid Stockholm City. Vi är framme kl 11.20 i Nynäshamn.

Anmälan senast den 29 april till Karin Holmberg, 073 - 339 87 12, Max 20 personer. Kostnad: egen avgift för resa och lunch.

Följ med till **Norrtelje Brenneri 27 augusti 2019** mitt i Roslagen och få inblick i tillverkningen, historien om hur allt började och hur produktionen fungerar. Här tillverkas högklassiga destillat på bär och frukter av makarna Richard och Kristina, som också guidar oss runt på plats.

Efter studiebesöket på Norrtelje Brenneri gör vi en skärgårdskryssning med charmiga Rosella, lastad med härlig underhållning, shopping och god mat.

Avresa Lysgränd kl 07.15. Åter i Stockholm ca kl 18.30-19.00. Pris kr 672:-.

*Resan genomförs med ReseKompaniet och anmälan görs i pärmen, eller Ilona Häggblom 0731-428 579 senast 25 juli.*

## **Vilnius - Nordens Prag 3-7 september 2019**

är känd för sin vackra arkitektur, spännande historia och sina många kyrkor.

Pris kr 5.950:- i del i dubbelrum, flyg Arlanda-Vilnius på ditresan, hemfärd med båt från Riga, 2 luncher, 3 middagar, utflykter och guidning.

*Mer information och anmälan görs snarast direkt med Reseskaparna tel 08- 94 40 40. Priset är rabatterat för PRO-medlemmar.*

## **MICKELSMÄSSMARKNADEN I ÖRSUNDSBRO - söndagen den 29 september**

En framgångsrik resa från sekelskiftet till idag.

När Lions Club 1976 för första gången arrangerade nutidens Mickelsmässmarknad i Örsundsbro, genomsyrades hela marknaden av traditionerna från sekelskiftets bytesdagar och marknader. Idag är marknaden en unik och mycket framgångsrik endagsmarknad.

Avresa Lysgränd kl 09.30. Åter i Stockholm ca kl 15:30. Pris kr 290:-.

*Resan genomförs med ReseKompaniet och anmälan görs i pärmen, eller Ilona Häggblom 0731-428 579 senast 12 september.*

**Anmälan är bindande såvida inte sjukintyg kan visas.**

## Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6



**PUB-afton torsdag den 25 april klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.**

Anmälan till PUB-afton senast den 15 april.  
Kostnad: 100 kr betalas senast den 18 april.  
Insläpp tidigast 14.30

### Värlunch den 4 juni klockan 13.00 på Lötgatan 6

Vi serverar inkokt lax med romsås

Kostnad 100 kr, betalas senast 23 maj  
Insläpp tidigast 12.30.



### Kräftskiva torsdagen den 22 augusti klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6

Om Ni hellre vill ha räkor är det bara att meddela det när ni anmäler Er.

Kostnad: 100 kr, betalas senast 15 augusti  
Insläpp tidigast 14.30



Anmälan till ovanstående aktiviteter görs i **pärmen** på expeditionen, eller via mail [pro.sundbyberg@blixtnil.se](mailto:pro.sundbyberg@blixtnil.se) eller telefon **076 - 889 00 51**. **Anmälan är bindande.**

**Betalningen sätts in på vårt bg 227 - 8026.**

Det är viktigt att ni ringer och meddelar om ni får förhinder så att vi kan kontakta de som skrivit upp sig på reservlistan.

SUNDBYBERGS



STADSNÄT

**Studiebesök på Sunbybergs stadsnät**, angående det digitala hemmet.

Intresseanmälan i Aktivitetspärmen eller via [pro.sundbyberg@blixtnil.se](mailto:pro.sundbyberg@blixtnil.se).

Till dags dato har några anmält sig men det finns plats för fler.

Datum är ej bestämt ännu.





## **Öppet hus den 19 augusti klockan 13.00 - 15.00**

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

## **Dartkväll den 16 april och 7 maj, klockan 17.00 i lokalen på Lötgatan 6.**

Så var det dags för dartkväll i trevligt sällskap för att kasta några pilar. Lite tilltugg finns och om du blir törstig finns dryck att inhandla.

Dartkvällarna är mycket uppskattade.

Kostnad 20 kr, observera begränsat antal.

Anmälan görs i pärmen på expeditionen, eller via mail pro. [sundbyberg@blixtnil.se](mailto:sundbyberg@blixtnil.se) eller telefon 076 - 889 00 51. Anmälan är bindande och senast 5 dagar innan varje dattillfälle.



## **Restaurangbesök**



23 april klockan 14.00, ses vi på  
Restaurang The Public, Esplanaden 10

21 maj, klockan 17.00, ses vi på  
Restaurang Kolgrillen Rhodos, Tulegatan 4

*Ingen föransmälan behövs*

## **Sommarkaffe**

**Kaffe i sommar varje onsdag  
12 juni - 14 augusti, klockan 13.00**

Även denna sommar kommer vi som vill och kan att träffas. Vi erbjuds kaffe/te med fralla för 40 kronor.

**Vi träffas på konditoriet Café Cino som ligger på Nybergs  
Torg.**



## Vårens Bingo, fredagar kl 13.15 - 15.15 i lokalen, Lötgatan 6.

PRO håller med kaffe, bröd tar du med dig själv.  
Fredagarna den 12/4 och 26/4 (avslutning).



**Observera att det är ingen bingo den 19/4.**

**Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.45.**

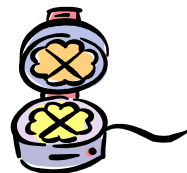
Alla spelsugna hälsas välkomna!

*Bingoflickorna*

## Våfflor serveras första onsdagen i månaden i vår lokal på Lötgatan 6 kl 13.00 - 15.00, kostnad 20 kr.

onsdagen den 8 maj

onsdagen den 5 juni



## Manikyr



Manikyr i vår lokal på Lötgatan 6.

**13 maj klockan 14.00.** Manikyren tar cirka 45 minuter per person och kostar 250 kr.

**Anmälan kan göras i vår pärm på expeditionen, via telefon eller mail.**

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](mailto:ohrnerkarin@gmail.com)

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

Telefon: 070 - 087 59 37

## Nya medlemmar

Pamela Ekman

Leif Elofsson

Agneta Ireby

Per-Åke Jansson

Ann-Charlotte Lindberg

Jörgen Lundin

Viviann Mähl

Kaija Nopola

Lena Nyberg

Sussie Olofsson

Sonja Söderlund

Marianne Åkervest

Under perioden har 7 personer avlidit.

## Det nya Stockholm södra – 27 april

Flera områden i vår stad genomgår omfattande förändringar - industriområden blir attraktiva bostads - eller kontorsområden. Vi guidas spännande och skickligt genom nordvästra Kungsholmen; Lindhagensplan, Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Årsta, Hammarby Sjöstad, Hammarbyhöjden, Björkhagen, Kvarnholmen och mycket mer längs vägen!

Pris 420 kr

I priset ingår

Guidad visning av auktoriserad Stockholmsguide,

Bussskaffe med bröd.

Avresa från Cityterminalen kl 09.30, resan tar cirka 3 timmar.

Anmälan senast 10 april till Kicki Lehnberg telnr 070 – 777 64 77 eller email: mormorkicki@yahoo.se.



## Tankar kring livet och döden

När någon lämnar ett livsarkiv bakom sig i både oväntad sjukdom eller vid dödsfall underlättar det för anhöriga samtidigt som den person som har skrivit det får sin önskan hörd.

Sundbybergs Begravningsbyrå kommer till oss för att berätta lite mer om hur det går till att skriva och registrera ett livsarkiv. Denna kostnadsfria service som vi tycker är ett fantastiskt hjälpmedel som många inte ens känner till.

Onsdagen den 17 april klockan 12.00 i vår lokal, Lötgatan 6 får vi information om vad vi kan göra för att underlätta för våra efterlevande.

**Anmälan görs i pärmen senast 12 april** på expeditionen eller via mail pro. sundbyberg@blyxtmail.se eller telefon 076 - 889 00 51.

# Medlemsmöten



**Medlemsmöte torsdagen den 2 maj, klockan 15:00 på Träffpunkten Hallonbergen, Lötsjövägen 6**

Modevisning

Kostnad 40 kr

**Medlemsmöte torsdagen den 5 september klockan 17:00 på Träffpunkten Allén, Landsvägen 60**

Ombudsman Annika Lindblad Nieminen

Kostnad 40 kr

## **Gökotta**

Gökotta. Torsdagen den 30 maj kl 8.00 ses vi vid Vattentornet och väntar på göken. Picknickorg med något varmt och gärna en gök. Vi ses!  
Inger Lindén 076 2381887  
Ingen föranmälan behövs.



## **Trippelskrapet**

Du vet väl att du kan lösa in dina trippelskraps-  
lotter på våra medlemsmöten.

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





## DIN TRYGGHET - VÅR PASSION!

Vilken härlig känsla att vara trygg i vardagen!

- *Jag vill veta om mamma har gått ut eller bara öppnat dörren*
- *Jag vill ha koll på altandörren, och bli varnad om någon bryter sig in*
- *Jag vill kunna sova tryggt om natten*
- *Jag vill slippa oroa mig för att ramla i mörkret*
- *Jag vill veta om barnen kommit hem från skolan eller inte*

Ring gärna Harriet Carlsson och prata om **Trygghemma-tjänsten!**

Telefon: 08-706 92 58, eller skicka ett mail till  
[harriet.carlsson@sundbybergsstadsnat.se](mailto:harriet.carlsson@sundbybergsstadsnat.se)

Läs mer om Trygghemma-tjänsten på [sundbybergsstadsnat.se/trygghemma](https://sundbybergsstadsnat.se/trygghemma)

# Aktuellt från Filmklubben

Nu kommer vi att visa filmerna i Biografen på entréplanet.

Torsdagen den 18 april visar vi

## Små röda blommor



Med fantastiska barnskådespelare och vackra pastellfärger berättar Zhang Yuan om 4-årige Qiang som börjar förskolan hemma i Peking. Det blir en chock för honom.

Lärarna är stränga i sin hållning och barn som inte uppför sig blir hårt bestraffade. De barn som rättar sig efter reglerna blir belönade med en röd blomma, som sätts upp på en tavla i klassrummet. Snabbt börjar Qiang drömma om att få sin första blomma – men det ska visa sig svårare än han trodde.

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: expeditionen tel: **076 - 889 00 51** eller  
mail: [pro.sundbyberg@blixtnil.se](mailto:pro.sundbyberg@blixtnil.se)

Den 16 maj samma plats och tid ser vi **Gräns**.

## Välkomna!

Filmklubbskommittén



# Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
4 april	13.15	<b>Medlemsmöte</b>	Folkets Hus
5 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6
12 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6
16 april	17.00	Dart	Lötgatan 6
17 april	12.00	Livsarkivet	Lötgatan 6
18 april	14.00	Film	Allaktivitetshuset
23 april	14.00	Restaurang lunch	The Public
25 april	15.00	PUB-afton	Lötgatan 6
26 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6
27 april	09.30	Nya Stockholm Södra	City terminalen
2 maj	13.15	<b>Medlemsmöte</b>	Träffpunkten Hallonbergen
7 maj	17.00	Dart	Lötgatan 6
8 maj	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
9 maj	13.00	Stadsvandring Sbg	Sundbybergs museum
13 maj	14.00	Manikyr	Lötgatan 6
15 maj	09.50	Nynäshamn	Sbg Pendeltågs station
16 maj	13.00	Stadsvandring Sbg	Sundbybergs museum
16 maj	14.00	Film	Allaktivietshuset
21 maj	17.00	Restaurangkväll	Kolgrillen Rhodos
23 maj	13.00	Stadsvandring Sbg	Sundbybergs museum
30 maj	08.00	Gökotta	Tornparken - Vattentornet
4 juni	13.00	Vårlunch	Lötgatan 6
5 juni	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
19 augusti	13.00	Öppet Hus	Lötgatan 6
22 augusti	15.00	Kräftskiva	Lötgatan 6
27 augusti	07.15	Norrtelje Brenneri	Lysgränd/Järnvägsgatan
3-7 september		Vilnius - Nordens Prag	
5 september	13.15	<b>Medlemsmöte</b>	Träffpunkten Allén
29 september	09.30	Mickelsmässmarkn	Lysgränd/Järnvägsgatan

## ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Måndag och onsdag kl 13.00 - 15.00 är expeditionen öppen.

Kaffeserveringen är öppen måndag och onsdag samma tider.

**Du är alltid välkommen.**

  
PRIVAT  
TANDLÄKARNA

## Esplanadkliniken

<b>Tradition</b>	<b>Omtanke</b>	<b>Kvalitet</b>
Leg Tandläkare	Leg Tandläkare	
Anders M Engström	Jan I B Jansson	
Tel: 29 10 03	Tel: 28 00 20	

Esplanaden 13  
172 68 Sundbyberg

**ANPASSADE TANDVÅRDSKOSTNADER  
FÖR PENSIONÄRER**

Esplanadkliniken kan erbjuda ålderspensionärer  
extrasubventionerad tandvård.

## Modelljärnväg Köpes!

Märklin	Trix
Fleischmann	Pocher
Roco	Rivarossi
Lima	Jouef etc.

All typ av modelljärnväg köpes: Lok, vagnar, räls, tillbehör etc - Bra betalt!



Kontakta oss om ni vill sälja modelljärnväg.  
Vi kan också hjälpa till med att sälja era prylar.



Kontakt: 0724-500 100  
info@rensaprylarna.nu  
www.rensaprylarna.nu

