



# PRO – Bulletinen



## *Nytta, Nöje och Hälsa*

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg  
Nr 1/2019

**Grattis till 2018 års jubilarer som under året fyllt 80 år eller 90 år**



Foto: Hans Johansson

Kallelse till årsmöte se sid 7

**Utgiven av PRO Sundbyberg 2019-01-16    Org.nr: 815201-2202**

**Nästa utgivning: vecka 14, 2019    Ansvarig utgivare: Hans Johansson**

***Nästa sista dag för inlägg mm 2019-03-17***

**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**

## Ordförande har ordet

### Hej Allesammans

Jag hoppas att Jul och Nyårsfirandet varit trevligt med nära och kära. Nu tar vi nya tag 2019. Titta noga i aktivitetslistan som följer med, ni kommer säkert att hitta något trevligt som passar. En favorit i repris kommer att bli statsvandringarna i samarbete med Hembygdmuseet.

Den 19 november var jag åskådare vid riksfinalen av PRO-vetarna, som ägde rum i Stockholm. Deltagande lag var Staffanstorp som vann förra året, Arvika, Hägersten och Haga från Örebro, Tyvärr kunde inte Östersund komma då deras plan inte kunde lyfta p.g.a dimma. När jag kom dit hamnade jag vid ett bord med värmlänningar. Då jag är en sextiondels värmlänning kände jag mig hemma hos dem. Tävlingen var otroligt jämn med Arvika som vinnare med 28 rätt av 36 möjliga, 2 blev Haga från Örebro med 26 rätt, Hägersten blev 3:a med 25 rätt efter 2 utslagsfrågor och Staffanstorp också med 25 rätt hamnade utanför prispallen. Kanske hade tävlingsledaren rätt då han sa att detta måste vara PRO:s skarpaste hjärnor. Frågorna kommer i nästa nummer av PRO-pensionären. Jag blev djupt imponerad av alla deltagarnas kunskaper. Vi har från Sundbyberg anmält ett lag till 2019 års tävling och är det någon som vill vara med så kontakta mig eller Inger Linden.

Då jag även är trafiksäkerhetsombud delade vi ut reflexer på medlemmötet i november som jag tiggat åt mig från Sundbybergs kommun, Assistanskåren, Sundbybergs Socialdemokrater och Moderater, Länsförsäkringar, Arriva, Handelsbanken, Trygg Hansa och SwedBank. Ett stort tack till alla givare. Ni som var där och kunde ta en reflex, se nu till och

använd dem. Och när halkan kommer använd broddar.

På decembermötet fick vi information från Sundbybergs stadsnät om smarta hem, till min glädje fick vi lite material i en påse och där låg det också en reflex. Vi skall försöka anordna studiebesök för de som är intresserade av den nya tekniken i hemmet. Anmälan görs i aktivitetspärmerna.

Tack Ilona för den jättetrevliga julbordsresan som du ordnade.

Jag deltog i Stockholmsdistriktets höstmöte, där nästa års verksamhetsplan diskuterades och togs. Det är jätteviktigt att värva flera medlemmar, i princip är varje medlem en medlemsvärvare, prata med grannar och bekanta.

Nu stundar snart Årsmötet, kallelse och dagordning finns på annan plats i tidningen. Tänk efter om du känner någon som skulle kunna göra en insats i styrelsen. Kontakta valberedningen. Någon eller några har sagt att de som sitter i styrelsen är för gamla och suttit för länge. Jag hoppas verkligen att ni ställer upp och kandiderar till nästa år. Jag har efterlyst kaffekokare till månadsmöten och till lokalen. Glädjande nog har några varit villiga och hjälpa till. Men vi behöver fler så man kan dela upp arbetet, så att inte samma får jobba varje gång

Och till sist inga banker ringer sina kunder och frågar efter bank-id eller koder, min granne blev uppringd och han frågade om hon var kund på Ica. Hon svarade ja, då undrade han om hon betalade med kort. Hon svarade då att det ska du inte bry dig. Hon lade sedan på luren och kontaktade Ica som inte hade ringt. Glöm inte söndags fiket på kafe Cino

*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	Jörgen Silén	tel:	070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Suppleant	Göran Nogård	tel:	073 - 330 43 36	goran@nogard.se
Suppleant	Ilona Häggblom	tel:	0731 - 42 85 79	haggblom@hotmail.com
Suppleant	Lena Abrahamsson	tel:	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Revisor	Rigmor Hollsten	tel:	073 - 930 82 66	rigmor.hollsten@bredband.net
Revisor	Ilja Forsblom	tel: 29 88 15	073 - 400 76 74	ilja@mail.se
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	Kai Dittmer	tel:	073 - 630 57 58	kai.dittmer@tele2.se
Valberedningen	Gun-Britt Sellin	tel: 550 842 22	0739 - 90 48 34	gunbritts@yahoo.se
Valberedningen	Vakant	tel:		
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel:	070 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Äldreombud	Karin Öhrner		070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

## Bildgalleri hösten 2018



Medlemsmöte 1 november



PUB afton 8 november



Medlemsmöte 6 december

Sundbybergs stadsnät och Äldreförvaltningens myndighetsenhet informerade.



Medlemsmöte 6 december

# Bildgalleri hösten 2018



Boulevard 21 november



Boulevard 21 november



Lucia 10 december  
Klass 2B från Ekensbergs-  
skolan i Solna.



Julbordsresa 7 december

Foto: Inger Lindén

## **Telefoner, datorer och välfärdsteknik.**

Vilken utveckling! - Tänk vad vi har varit med om. Vevtelefon, "petmoj", knapptelefon, mobil. Telefonhytter, beställning av de dyra rikssamtalen, en telefon centralt placerad i bostaden så alla i närheten hörde vad som avhandlades. - Och nu har vi de smarta telefonerna med inte bara kamera, sms/mms utan med appar och oändliga möjligheter. Forskare förmedlar att framöver kommer vi ha mobilerna inopererade i kroppen. Informationsteknik, IT är möjligheter som skapats genom framsteg inom datateknik och telekommunikation. Dagligdags hör vi om nätet, webben, wifi, sociala medier, buggar, bloggar etc. och nu borde var och en ha tillgång till internet och vara uppkopplad via dator, surfplatta eller smarttelefon. Tyvärr står många äldre utanför informationssamhället, vilket medför problem i vardagen, ex att boka tider, köpa biljetter, bankärenden, tidtabeller. Det förutses att man har en e-postadress och bankid krävs.

Men som med allt nytt och ovant måste det finnas motivation till att lära och att få stöd och det finns, både per telefon och personligen: Fri datasupport genom PRO vardagar kl 8-18 tel 0771-171171, drop in i vår egen PRO-lokal på Lötgatan, biblioteket i Signalfabriken fortsätter med IT-verkstad under våren och Träffpunkten i Hallonbergen planerar att starta kurs i vår.

På vårt senaste medlemsmöte i dec fick vi ta del av vad Sundbybergs stadsnät kan erbjuda oss invånare för att vi skall känna oss trygga i hemmet.

De informerade om en Trygg-hemma-sensor som bland annat kan larma om elektriska apparater står på när du går ut, den kan skicka meddelande om någon öppnar ytter-eller balkongdörr, den kan tända och släcka belysning, sätta på musik, starta kaffebryggaren. Den kan också larma om ingen rört sig inom ett visst förutbestämt tidsintervall. Kostnad 259 kr/mån med 24 månaders bindningstid. Det är företaget Alleato som levererar och mer information ges av Stadsnät, Harriet Carlsson tel:08-706 92 58. Vi fick även information av biståndshandläggare Mats Karlsson om tillsyn med vårdsensor. Vårdsensor kan användas om du behöver tillsyn på natten och väljer detta istället för att hemtjänstpersonal gör ett besök eller som ett komplement. Vårdsensorn kan t.ex larma om du gått upp ur sängen och inte återvänt inom viss tid. Ett biståndsbeslut behövs för att få denna tjänst installerad och den är gratis. Mer information ring biståndshandläggare tel: 08-706 80 00.

Mycket händer inom detta område som kallas Välfärdsteknik. Det är både spännande och utmanande för oss äldre. Det är ju oss det berör. Vi måste vara informerade, tala om våra behov och hur vi vill ha det. Därför är kursen i "Välfärdsteknik för äldre - hot eller möjlighet?" viktig!

*Karin Öhrner, äldreombud*

**Kallelse till PRO Sundbybergs årsmöte  
den 7 mars 2019, kl 13.15 i Folkets Hus Sturegatan 12 Sundbyberg**

1. Mötets öppnande.
2. Fastställande av dagordningen.
3. Val av mötesordförande.
4. Val av mötessekreterare.
5. Val av två justerare tillika rösträknare.
6. Fastställande av röstlängden.
7. Årsmötets behöriga utlysande.
8. Fastställande av styrelsens årsberättelse.
  - a) Verksamhetsberättelsen
  - b) Ekonomisk berättelse
9. Revisionsberättelse.
10. Beslut om fastställande av resultat - och balansräkning.
11. Beslut i anledning av föreningens resultat.
12. Ansvarsfrihet för styrelsen avseende 2018.
13. Fråga om eventuellt arvode för styrelsen.
14. Val av styrelseledamöter
  - a) Ordförande, 2 år
  - b) Sekreterare ( 1 år kvar)
  - c) Kassör (1 år kvar)
  - d) Studieorganisatör 2 år
  - e) 3 ledamöter ( 1 ledamot för 2 år och 2 ledamöter har 1 år kvar )
15. Val av 4 suppleanter 1 år.
16. Val av 2 revisorer för 1 år / 2 revisorssuppleanter för 1 år.
17. Val av valberedning, varav en sammankallande för 1 år.
18. Val och nominering av ombud
  - a) PRO-distriktets årsmöte, 2 ombud och 2 suppleanter.
  - b) Folkets Hus årsmöte 2019, 2 ombud.
19. Övriga i tid till styrelsen anmälda skrivelser/motioner.
20. Mötets avslutning.

Efter mötet finns utrymme för information och övriga frågor och lotteridragningen.

Sista dagen för motioner är den 15 februari 2019.

Handlingar kommer att finnas på expeditionen den 15 februari 2019.

## Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6



**Ärtsoppa torsdagen den 28 februari klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6**

Anmälan till ärtsoppa senast den 15 februari.  
Kostnad 60 kr betalas senast 21 februari.

**Räkafton 28 mars kl 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.**

Anmälan till Räkafton senast 15 mars.  
Kostnad 80 kr betalas senast den 21 mars.



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

Anmälan till PUB-afton senast den 15 april.  
Kostnad: 80 kr betalas senast den 18 april.

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.**

## Restaurangkvällar



22 januari klockan 17.00, ses vi på  
Restaurang Fågelboet, Tulegatan 14

20 februari, klockan 17.00, ses vi på  
Restaurang Eatery, Järnvägsgatan 20

20 mars klockan 17.00, ses vi på  
Restaurang Rosina, Kyrkogatan 13.

*Ingen föränmälan behövs*





## **Öppet hus den 21 januari klockan 13.00 - 15.00**

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

## **Dartkväll den 30 januari, 13 mars och 16 april, 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@blyxt-mail.se](mailto:pro.sundbyberg@blyxt-mail.se) eller telefon 076 - 889 00 51. Anmälan är bindande och senast 5 dagar innan varje dattillfälle.



Äntligen börjar vi med Stadsvandring i Sundbyberg igen i samarbete med Sundbybergs museum.

Se mer i bifogad Studiebilaga.



Glöm inte att gå in på vår hemsida, [pro.se/sundbyberg](http://pro.se/sundbyberg). Det händer att vi får erbjudanden mellan perioderna som Bulletinen kommer ut. Den informationen lägger vi ut på första sidan på vår hemsida.

Ni hittar även kommande aktiviteter och bilder från genomförda aktiviteter och cirklar.

## **Resekommittén i PRO Sundbyberg inbjuder till följande resor under 2019:**

### **Elena Ferrantes Italien - Neapel, Amalfikusten & Ischia 15-22 maj 2019.**

Följ med på en resa med kultur, italiensk mat & vin och varma termalbad.

Vi följer Elena Ferrantes rollfigurer; Elena och Lila och besöker platserna som beskrivs i böckerna.

Pris kr 14,950:- inkl. del i dubbelrum, 3 luncher inkl. vin/vatten, 1 vinprovning med tilltugg, 6 middagar med vin/vatten, fri tillgång till termalbad på hotellet, utflykter enl. program.

*Mer information samt anmälan görs direkt till Reseskaparna tel 08-94 40 40 snarast och senast månadsskiftet febr/mars. Priset är rabatterat för PRO-medlemmar.*

### **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 direkt med Reseskaparna tel 08- 94 40 40 senast 31 mars. Priset är rabatterat för PRO-medlemmar.*

I maj månad tar vi tåget till Nynäshamn och ser oss omkring och intar lunch vid hamnen.

Datum och klockslag i nästa Bullentin.

### **M/S Rosella kryssning och besök på Samtorps gård 24 april 2019.**

Samtorps gård ligger på Gräddö där vi får en visning av gård och djur såsom dovhjort, kronhjort, mufflonfår, vildsvin. Här finns också möjlighet att köpa hem olika delikatesser.

Här intas förmiddagskaffe/smörgås. Efter besöket åker vi till Kapellskär och ombord väntar Bistro buffé.

Avresa Lysgränd kl 07.50. Åter i Stockholm ca kl 18.30-19.00. Pris kr 675:-.

*Resan genomförs med ReseKompaniet och anmälan görs i pärmen, eller Ilona Häggblom 0731-428 579 senast 30 mars.*

### **Höga Kusten och Luleå 20 juni 2019 med Birka Cruises.**

Pris med halvpension från kr 3,995:-. 4 dygn. inkl. del i 2-bäddshytt cabin ekonomi, 4 st 3-rättersmiddagar exkl. dryck, 3 st frukostbufféer samt 1 st brunch, underhållning och aktiviteter ombord.

Första anhalt blir Härnösand. Här finns olika utflyktsmål från kr 650:- och uppåt. Nästa anhalt blir Luleå och även här finns många utflykter att välja bland.

*Vi har INTE bokat några platser utan ni anmäler er direkt per tel 08-702 72 00. Anmälningsavgift kr 1,000:-.*

En fylligare information finns i pärmen för resor.

## Nya medlemmar

Kristina Fondelius  
Carina Hillbur  
Kjell Höglund  
Yvonne Krogh  
Alva Larby  
Gun-Britt Nordström

Gerd Ottosson  
Kerstin Grandin Ramqvist  
Lisa Sandberg  
Anne Sundin  
Peter Wangård

Under perioden har 9 personer avlidit.

## Polisens tips om du misstänker bedrägeri:

- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.
- Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet

## Medlemsförmån

Visst är det klurigt att få det tekniska att fungera ibland? Som PROmedlem får du datasupport helt kostnadsfritt alla vardagar kl 8 – 18.

Här är ingen fråga för liten eller för stor.

Du alltid välkommen att ringa 0771-171 171

Hos datasupporten får du rådgivning och hjälp att lösa tekniska problem med exempelvis:

Bredband  
E-mail  
Virussydd och brandväggar

Office- och Adobe-programmen  
Olika operativsystem

# Medlemsmöten

Nedanstående medlemsmöten  
äger rum i FOLKETS HUS på  
Sturegatan 12 inne på gården kl  
13.15 - 15.15.



## Medlemsmöte torsdagen den 7 februari

Nedgrävning av järnvägen och info om nya city kärnan.

Kostnad 40 kr

## Medlemsmöte torsdagen den 7 mars

Årsmöte och Johan Rapp

## Medlemsmöte torsdagen den 4 april

Ej fastställt ännu

Kostnad 40 kr

### Trippelskrapet

Du vet väl att du kan lösa in dina trippelskrapslotter på våra medlemsmöten.

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

Vi löser in 2018 års (blå) lotterivinster senast 14 februari 2019.



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

PRO håller med kaffe, bröd tar du med dig själv.  
Fredagarna den 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3,  
29/3, 5/4, 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!

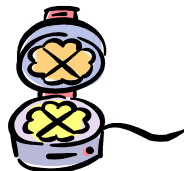
*Bingoflickorna*

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

onsdagen den 6 februari

onsdagen den 6 mars

onsdagen den 3 april



## Söndagskaffe

**Välkomna till söndagskaffe klockan 13.00**

Vi erbjuds kaffe/te och smörgås för 40 kronor.

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

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

# Aktuellt från Filmklubben

Filmerna visas i Festvåningen i Allaktivitetshuset Sturegatan 10,  
en trappa ner. Hiss finns.

Torsdagen den 14 februari visar vi

## PARIS



I väntan på ett nytt hjärta tillbringar den dödssjuka dansaren Pierre sin tid med att titta ut över sitt älskade Paris. De brottstycken av människors vardag de bevittnar från ovan, blommar ut till berättelser om livet, kärleken och staden Paris.

Filmen visas kl 14.00 och vi träffas kl 12.30 och äter en lunchsmörgås och dricker kaffe/te till ett pris av 40 kr.

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

Vårens kommande filmer visas 4 mars och 18 april 2019.

## Välkomna!

Filmklubbskommittén

# Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
21 januari	13.00	Öppet Hus	Lötgatan 6
22 januari	17.00	Restaurangkväll	Fågelboet
30 januari	17.00	Dart	Lötgatan 6
7 februari	13.15	<b>Medlemsmöte</b>	Folkets Hus
14 februari	14.00	Film	Allaktivitetshuset
15 februari	13.15	Bingo	Lötgatan 6
20 februari	17.00	Restaurangkväll	Eatery
22 februari	13.15	Bingo	Lötgatan 6
28 februari	15.00	Ärtsoppa	Lötgatan 6
1 mars	13.15	Bingo	Lötgatan 6
7 mars	13.15	<b>Årsmöte</b>	Folkets Hus
8 mars	13.15	Bingo	Lötgatan 6
13 mars	17.00	Dart	Lötgatan 6
14 mars	14.00	Film	Allaktivitetshuset
15 mars	13.15	Bingo	Lötgatan 6
20 mars	17.00	Restaurangkväll	Rosina
22 mars	13.15	Bingo	Lötgatan 6
28 mars	15.00	Räkafton	Lötgatan 6
29 mars	13.15	Bingo	Lötgatan 6
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
18 april	14.00	Film	Allaktivetshuset
24 april	07.50	Resa	M/S Rosella
25 april	15.00	PUB-afton	Lötgatan 6
26 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6

Första onsdagen i februari, mars och april serverar vi våfflor. Mer info se sid 13.

## ÖPPE TIDER 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.