



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 2/2018

Årsmöte 1 mars i Folkets Hus



Utgiven av PRO Sundbyberg 2018-04-02 Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 32, 2018 Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2018-07-21

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

E-post: pro.sundbyberg@blixtmail.se

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Redaktör: Kicki Lehnberg

Swiss nummer: 123 237 5525



Hej Allesammans

Verksamhetsåret 2018 har börjat. Ordförande för mötet var Karin Holmberg och Jörgen Silén satt som sekreterare.

Ett stort tack riktades till Siv Hugosson, Hans Marin och Birgitta Wennström som lämnade styrelsen. Jörgen Silén, Lena Abrahamsson och Göran Nogård ersätter och de hälsades välkomna och önskades lycka till.

Vi behöver en ledamot till valberedningen. Är det någon som känner sig kallad? Kontakta mig! Till vår lokal behövs en IT-ansvarig. Kicki har haft den sysslan och behöver avlastas. Samma där, om någon är sugen, kontakta mig.

Efter mötet framträdde kören "Åh vad roligt" under ledning av Jonathan Ekblad, ett mycket uppskattat framträdande.

Vi går nu mot ljusare tider och sommartiden infaller den 25 mars.

I veteranvetarna gick det inte så bra för oss i andra omgången. Det blev 19 poäng av 30 möjliga, vilket gav oss en 4 plats. Men som alltid lär man sig något nytt, som att Ulricehamn hette Bogesund i äldre tider, att republiken Jämtland grundades av Ynge Gamlin, att flaggan är grön, vit och blå och att presidenten heter Evert Ljusberg. Finalen i Stockholmsdistriktet äger rum i Hammarbykyrkan den 6 april klockan 13.00 vid Skärmarbrink. Publik är välkommen.

Vi tappar medlemmar. Har ni någon bekant eller granne som inte är medlem försök att värva den. En bra början är kanske att ta med hen till Cafe Cino någon söndag.

Hans Johansson

PRO Styrelse och funktionärer				
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: 28 64 73	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: 28 25 95	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Revisor	Rigmor Hollsten	tel: 29 47 18	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	sumpas@gmail.com
Valberedningen	Kai Dittmer	tel:	073 - 630 57 58	kai.dittmer@tele2.se
Valberedningen	Gun-Britt Sellin	tel: 550 842 22	0739 - *0 48 34	gunbritts@yahoo.se
Valberedningen	Vakant	tel:		
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel: 28 64 73	070 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Äldreombud	Karin Öhrner		070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

Bildgalleri våren 2018



Restaurangbesök på Alex Bar



Manikyr



Ärtsoppa



Våra representanter i Veteranvetartävlingen

Bildgalleri våren 2018



Dart



Matlagning för herrar



Räkafton



HANDSLAGET OCH KPR.

Dessa ord hörs titt som tätt på en del av våra träffar och flera har undrat vad de står för.

KPR är det kommunala pensionärsrådet. Det finns ett reglemente för Sundbybergs stads pensionärsråd, som antagits av kommunfullmäktige (KF) och gäller from 1 feb 2012. Rådet väljs på fyra år from 1 jan året efter val har hållits till KF. KF utser fem ledamöter (politiker) med ersättare och utser bland dem ordf, förste vice ordf och andre vice ordf. Ordf nu är Maritta Hellström, KD. Varje nämnd skall vara representerad med tjänsteman, som svarar för sin förvaltning och nämnd. AB Förvaltaren är också representerad i rådet. Pensionärsorganisationerna (PRO och SPF) är representerade av två ordinarie och två ersättare var. Pensionärsrådet skall träffas minst sex gånger per år. Protokollen från sammanträdena finns på kommunens hemsida (diariet). Rådet är knutet till kommunstyrelsen. Syftet då? Enligt reglementet:

- Verka för pensionärernas jämlikhet och fulla delaktighet i samhället
 - Vara organ för ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunen
 - Säkerställa att pensionärerna ges medinflytande och insyn i kommunens verksamhet
 - Ge kommunen information om pensionärernas behov i olika frågor
- PRO representeras av: Gunnel Sundberg och Karin Öhrner är ordinarie, Rigmor Hollsten och Gun-Britt Sellin är ersättare.

Handslaget. Sundbybergs stad har sedan 2010 ett sk Handslag med stadens pensionärsorganisationer. Under perioden 2010-2015 samverkades det kring områden: trygghet, goda matvanor, fysisk aktivitet och socialt liv. Under perioden 2015-2018 är det övergripande målet för Handslaget: Äldres möjlighet att leva ett aktivt, tryggt liv och ha inflytande över sin vardag ska öka. Handslaget arbetar med fyra utvecklingsområden: Ett hälsosamt och socialt liv, trygghet, teknik, fysisk planering och alternativa boendeformer. Handslaget har en politisk styrgrupp och en tjänstemanna styrgrupp. Handslaget skall verka för att stadens seniorer, utifrån sina förutsättningar, ges möjlighet att leva ett hälsosamt, socialt, aktivt och tryggt liv samt vara delaktiga i samhällslivet på jämlika villkor.

Handslagets arbetsgrupp träffas en gång i månaden och skall enligt organisationsmodellen bestå av gruppchefen för träffpunkterna (Karin Ankarudd), stadens utvecklingsledare folkhälsa från stadsledningskontoret (Sofia Jakobsson Sandin), ordf i PRO, ordf i SPF och stadens äldreombud (från PRO och SPF). Gruppen är dock utökad med ytterligare representanter från pensionärsorganisationerna. PRO representeras av Hans Johansson, Karin Öhrner, Gunnel Sundberg, Gun-Britt Sellin.

Studiekommittén uppmärksammar och påminner om aktiviteter som pågår och startar under våren.

Bridge för nybörjare, Filosofin, Litteraturen, Musiken, Matlagning för herrar, Telefoner, paddor, datorer- frågor och hjälp och Välfärd har avslutat/avslutar inom kort denna omgång.

Fortfarande kan du:

Må och ons 13-15	Spela kort i lokalen Lötgatan 6
Ti 10-12	Handarbete med något du själv valt, Lötg 6
Ons 9.30-11.30	Lösa korsord tillsammans med Hans Johansson, Lötg.6
Må och ons 13-15	Tillsammans lägga pussel, Lötg. 6

NYSTART:

Må 12-ca 13	Cykla och upptäck Sundbyberg (Anmäl senast 9 april)
Må och ons	Boule på grusplanen vid Golfängarna (så snart vädret tillåter)

Tillsammans ska vi skapa förutsättningar att leva hela livet med hälsan i behåll.

Viktigt för oss är att stärka kroppen fysiskt och mentalt, och samtidigt få känna gemenskap, sammanhållning och glädje. Alla är vi olika och har erfarenheter som kan leda till nya kunskaper. Vi lär så länge vi lever.

Vi vill få in förslag om nya aktiviteter inför hösten. Tänk på att bland våra medlemmar finns en stor åldersspridning, ca 40 år, och intressen och ork varierar. Önskan är att var man än befinner sig i livet, hitta något som kan intressera.

Birgitta, Marianne och Ingrid

Manikyr

Manikyr i vår lokal på Lötgatan 6.

9 april och 16 maj klockan 15.00. Manikyren tar cirka 45 minuter per person och kostar 250 kr.

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



Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6



Vårlunch den 29 maj klockan 13.00 på Lötgatan 6

Vi serverar inkokt lax med romsås

Kostnad 100 kr, betalas senast 22 maj

Insläpp tidigast 12.30.

**Kräftskiva torsdagen den 23 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@blixmail.se** eller telefon **076 - 889 00 51**. **Anmälan är bindande.**

Betalningen sätts in på vårt bg 227 - 8026.

Det är viktigt att ni ringer Kicki Lehnberg, 070 - 777 64 77 om ni får förhinder så att vi kan kontakta de som skrivit upp sig på reservlistan.

Sommarkaffe



**Kaffe i sommar varje onsdag
13 juni - 8 augusti, klockan 13.00**

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

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



ENKÖPINGS PARKER ONSDAGEN DEN 13 JUNI 2018

Enköping kallar sig stolt för Parkernas Stad. Parkerna är olika stora och har olika specialiteter. Fridegårdsparken, Munksundskällan och Gustav Adolfs plan är namnen på några av de vackra parkerna. Mest känd är Drömparken, den stora perennparken skapad av den holländske trädgårdsdesignern Piet Oudolf. Genom gröna, frodiga parkmiljöer med olika karaktär lockas människor ut i friska luften att promenera runt i parkerna.

Kl. 09.20 Avresa från Lysgränd/Järnvägsgatan, hemresa cirka 16.00.

Vid ankomst till Enköping får vi egen guidad tur med Parktåget som kör oss runt i de gröna miljöerna. Här har vi med en guide som berättar om både parker och lite om stadens historia. Gruppen delas i två där ena halvan stiger ombord på parktåget och efter en timme skiftas grupperna.

Lunch intas på Restaurang Park Astoria i Enköping.

Pris 575 kronor, betalas senast 20 maj 2018 till Bg nr 227-8026

I priset ingår bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, besök Enköpings parker med guidning per tåg, guidad visning av Enköpings museum. Anmälan i pärmen på expeditionen. OBS! Begränsat antal platser.

Dartkväll den 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@blix-mail.se eller telefon 08-29 55 97. Anmälan är bindande och senast 2 maj.



Särskilt boende i Sundbyberg

Särskilt boende, vård- och omsorgsboende, äldreboende flera benämningar förekommer. En ansökan måste göras, biståndshandläggaren utreder och ett beslut om bistånd fattas. Plats beviljas på ett äldreboende om det finns ett omfattande och varaktigt behov av omvårdnad som inte kan tillgodoses med hemtjänst. Med omfattande omvårdnadsbehov menas behov av kontinuerliga hjälpinsatser dygnet runt för att klara sin dagliga livsföring. Behoven kan vara både fysiska och psykiska. Det är behovet av omvårdnad som avgör om plats beviljas. Kommunen skall inom 3 månader erbjuda en plats efter att beslutet fattats. Valfrihet råder, men finns det ingen plats just dit man önskar, kan något annat erbjudas.

Följande boenden finns att välja på:

Solskiftet, Artillerivägen, Rissne. Ett boende för personer med olika demenssjukdomar. 28 lägenheter, uppdelat på 4 avdelningar, i ett 2-våningshus. Lägenheterna varierar 34-53 kvm. Trädgård utanför. Drivs av kommunen. Maten levereras från Hallonhöjden.

Bällstahof, Vasagatan 9, centrala Sundbyberg. Totalt 55 lägenheter, två avd för personer med somatiska/kroppsliga problem och tre avd för personer med demens, en demensavd för finsktalande. 2 lägenheter finns för växelvård och 6 lägenheter för korttidsvård. Lägenheternas storlek varierar 27-51 kvm. Tillgång till stor terrass och bastu. Drivs av kommunen. Maten lagas i huset. Träffpunkt i samma hus.

Duvbopark (Ekbacken, hus K), Ekbacksgränd 4, Duvbo. 76 lägenheter för personer med somatiska/kroppsliga sjukdomar, varav 12 platser för korttidsboende. Ett våningsplan, 14 platser, är avsett för personer med psykiatriska sjukdomar, tillhör ej Äldreförvaltningen. Varje lägenhet är 32 kvm. Tillgång till inglasade terrasser och trädgård. Drivs av kommunen. Maten lagas på Ekbacken av Fazer Amica.

Ekbacken, hus F, Ekbacksgränd 4, Duvbo. 48 lägenheter kommer att upphöra under våren-18, eftersom lägenheterna, framför allt badrummen, ej uppfyller de krav som ställs på särskilt boende. Verksamheten har drivits av Vardaga. De som bor där har demens eller somatiska/kroppsliga besvär. De flyttar till Tule Plaza eller till andra boenden på Ekbacken.)

Ekbacken, hus H, Ekbacksgränd 4, Duvbo. 89 lägenheter. En våning har 13 platser med inriktning somatik och sex våningar med 76 platser för personer med demens. Lägenheternas storlek varierar 32-43 kvm. Hus H drevs fram till 1 april 2017 av Humana. Därefter tog Frösunda över och svarade för verksamheten till 30 nov 2017, då kommunen sade upp dem eftersom de misskött sig. Kommunen har stämt dem. Nu svarar kommunen för verksamheten med stöd av personal från Vardaga och Humana. Tillgång till trädgård. Maten lagas på Ekbacken av Fazer Amica.

Hallonhöjden, Lötsjövägen 6, Hallonbergen. 56 lägenheter, varav 2 lägenheter är för växelvård och en lägenhet för socialjour. Inriktning somatisk. Nyrenoverat och inflyttning under hösten-17. Lägenheternas storlek varierar 30-40 kvm. Tillgång till stora balkonger på våningarna och vinterträdgård. Drivs av kommunen och maten lagas i huset. Träffpunkt i samma hus.

Fortsättning på sid 16

Nya medlemmar under perioden januari - mars 2018

Arenmo Gerd	Lena Höglund
Bengtsson Ulla	Hans Jansson
Majvor Brehammar	Ingalill Larsson
Inger Eriksson	Maire-Mall Lellep
Gunilla Forninge	Ulf Nehlin
Ulla Frithiof	Laila Nilsson
Marie Furu	Björn Oback
Git Gerdell Jonsson	Anita Ottosson
Tua Hellén	Karl Pearsson
Kerstin Hemmingsson	Birgitta Rykling
Laila Henriksson	Helen Åman
Ebbe Hjälms	Stig Åminneborg

9 personer har avlidit



Öppet hus den 13 augusti klockan 13.00 - 15.00

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

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

Medlemsmöten

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



Medlemsmöte torsdagen den 3 maj

Information om nedgrävningen av järnvägen
Modevisning av Tingeling

Kostnad 40 kr



Trippelskrapet

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

Gökotta

Gökotta. Torsdagen den 10 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 föransmälan behövs.



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.

Söndagskaffe



Kaffe fortsätter varje söndag t o m 3 juni, klockan 13.00.

Fr o m 13 juni går vi över till sommarkaffe på onsdagar se mer info på sid 8

Alla är välkomna och ingen föranmälan behövs. Vi erbjuds kaffe/te med smörgås för 40 kronor.

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

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

PRO håller med kaffe, bröd tar du med dig själv.

Fredagarna den 6/4, 13/4, 20/4 och 27/4 (avslutning).



Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.45.

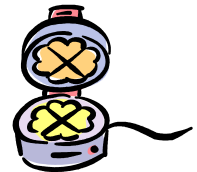
Alla spelsugna hälsas välkomna!

Bingoflickorna

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

onsdagen den 4 april

onsdagen den 2 maj



Restaurangkvällar



23 april klockan 17.00, ses vi på Restaurang Taco Bar, Landsvägen 69

23 maj, klockan 17.00, ses vi på Restaurang Lotus, Stationsgatan 1

21 augusti, klockan 17.00 Restaurang Lilla Hörnan, Fredsgatan 27

Ingen föranmälan behövs

Aktuellt från Filmklubben

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

Torsdagen den 26 april visar vi



Monica Z

Filmen skildrar en period under 1960-talet i musikern Monica Zetterlunds händelserika artistliv och behandlar hennes stormiga kärleks- och familjeliv, från telefonist i Hagfors till jazzsångerska i New York. Huvudrollen som Monica spelas av Edda Magnason. Sådär grym var inte Bengt. Han var snäll, och jätterolig," säger Zetterlunds kusin Greta Olsson. Birro har klarlagt att han inte ville skriva en dokumentär om Monica Zetterlund, utan enbart berätta vem hon var och identifiera några grundproblem hon fick tas med, och då var hennes relation till pappan någonting som återkom.

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

Välkomna!

Filmklubbkommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
9 april	17.00	Manikyr	Lötgatan 6
13 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6
15 april	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
16 april	17.00	Dart	Lötgatan 6
20 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6
22 april	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
23 april	17-00	Restaurangkväll	Taco Bar
26 april	14.00	Film	Allaktivitetshuset
27 april	13.15	Bingo	Lötgatan 6
29 april	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
2 maj	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
6 maj	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
10 maj	08.00	Gökotta	Tornparken
13 maj	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
16 maj	17.00	Manikyr	Lötgatan 6
18 maj	07.00	Ålandsresa	Lysgränd/Järnvägsgatan
20 maj	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
23 maj	17.00	Restaurangkväll	Lotus
27 maj	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
29 maj	13.00	Vårlunch	Lötgatan 6
3 juni	13.00	Söndagskaffe	Cino, Nybergs torg
5 juni		Stänger för sommaren	
13 juni	13.00	Sommarkaffe startar	Cino, Nybergs torg
13 juni	09.20	Enköpings Parker	Lysgränd/Järnvägsgatan
8 augusti	13.00	Sista Sommarkaffe	Cino, Nybergs torg
13 augusti	13.00	Öppet Hus	Lötgatan 6
21 augusti	17.00	Restaurangkväll	Lilla Hörnan
23 augusti	15.00	Kräftskiva	Lötgatan 6

Fortsättning från sid 10.

Aleris Tule Plaza, Tulegatan 23 B, Tuletorget. 63 lägenheter fördelade på 4 våningar. Har demens och somatisk inriktning. Öppnar mars -18 och ägs och drivs av Aleris. Ingår i LOV (Lag om valfrihetssystem). Kommunen har för 2018 budgeterat för 34 platser på Tule Plaza. Andra kommuner kommer förmodligen att teckna avtal med Aleris. De som bor på Ekbacken, hus F, har erbjudits att flytta till Tule Plaza och 20 personer flyttar dit. Lägenheterna är 30 kvm. Vid huvudentrén finns ett stort gemensamhetsrum, plaza. Varje plan har orangeri. Det finns vinterträdgård, takterass, solrum med juicebar, wifi.

Gammeluddshemmet, Gammeluddsvägen 51, Saltsjö-Boo, Nacka. Ingår i LOV. 31 lägenheter. Sen 20 år tillbaka familjeägt och har demens och somatisk inriktning. Ligger naturskönt på en udde vid infarten till Stäketsundet.

PRIVAT
TANDLÄKARNA

Esplanadkliniken

Tradition	Omtanke	Kvalitet
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.