



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 3/2018

Sommarkaffe



Foto: Kicki Lehnberg

Utgiven av PRO Sundbyberg 2018-07-31 Org.nr: 815201-2202
Nästa utgivning: vecka 43, 2018 Ansvarig utgivare: Hans Johansson
Nästa sista dag för inlägg mm 2018-10-07
Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg
Telefon: 076 - 889 00 51 Bankgiro: 227 - 8026
E-post: pro.sundbyberg@blixtnil.se Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg
Redaktör: Kicki Lehnberg Swiss nummer: 123 237 5525



Hej Allihop

Hoppas ni har haft en trevlig sommar trots hettan. När jag skriver detta sitter jag på vårt lantställe och det är 29 grader varmt. Var ute kollade om någon potatis hade kommit, men det var bara 2 pluttisar under.

Jag måste tacka Ragul för Ålands-resan som var den tredje hon ordnade. En verklig toppendag hade alla som var med. Där vi besökte ett gammalt slott Kastelholm där Erik den XIV satt fången några år. Provsmaeking av öl på Stenhagens bryggeri med tillbehör, verkligen gott.

Från våra politiska partier märks det att valet står för dörren, om de skulle hålla vad de lovar så får vi pensionärer en ljusnande framtid. Men som vanlig har de väl glömt vad de lovat efter valet.

Efter Fotbolls VM där vi får vara nöjda med Svenska landslagets insats så bjuder AIK på fotboll den 26 augusti läs mer på annan plats i tidningen. Nu går vi mot en ny säsong, med start den 13 augusti kl 13.00 med öppet hus på Lötgatan.

Läs nu aktivitetslistan noga du hittar säkert något intressant där.

Valberedning söker fortfarande efter en person, finns det ingen som kan ställa upp? Är du intresserad kontakta mig.

Kom ihåg att aldrig lämna ut kontonr eller koder via telefon. Varken Banker eller polisen frågar efter sådana uppgifter på telefon

Till sist glöm inte fikaten på cafe Cino på onsdagarna kl 13.00

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: | 070 777 64 77 | mormorkicki@yahoo.se |
| Ledamot | Barbro Eriksson | tel: 733 12 21 | 0730 - 64 05 81 | Skvadronsbacken 43, 174 47 SBG |
| 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 | 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 våren 2018



Dart



Taco Bar



Gökotta



Ålandsresa

Bildgalleri våren 2018



Restaurangkväll



Vårlunch



Enköpings Parker



Enköpings Parker

Välfärdsteknik för äldre.

Idag går det knappt att slå upp en tidning utan att man dyker på detta begrepp. Även på radio och TV blir vi påmind om detta. Vi kommer inte undan vare sig vi vill eller ej. Möter vi detta med viss misstro eller entusiastisk nyfikenhet. Eftersom vi äldre är en mycket intressant målgrupp både för forskare, planerare och ekonomer så måste vi vara med på tåget och hålla oss informerade och framföra våra erfarenheter och idéer.

I senaste numret av PRO-tidningen nr4/5 2018 finns en artikel om välfärdsteknik i Japan. Där går utvecklingen snabbt mot mer och mer användande av robotar och teknik i vården. Framtvingat av att om några år är personalbristen stor inom äldreomsorgen där. I Sundbybergs kommun prövar nu några äldre viss teknik i hemmet som alternativ till hemtjänst. Noteras skall också att regeringen avsatte i vårbudgeten 350 miljoner i stöd för investeringar i ny teknik och nya hjälpmedel inom omsorgsverksamheterna i landets alla kommuner. Det blir intressant att se hur Sundbybergs kommun kommer att använda sina tilldelade 1,1 milj.

I år kommer Senormässan i Sundbyberg att äga rum torsdagen den 18 okt. Årets tema är Teknik och välbefinnande. Föreläsning av Claes Tjäder och Tomas Lagervall om "Välfärdsteknologi – hot eller möjlighet". Claes och Tomas är författare till PRO/ABF's studiematerial "Välfärdsteknik för äldre - hot eller möjlighet ? ", som vi använt oss av till gångna vårens kurs.

Kursen fortsätter. – Anmäl dej ! – Vi måste informera oss, samla kunskap och tala om vad vi tycker !

/Karin Öhrner, äldreombud

Se även övriga cirklar i vårt bifogade studieprogram.



Använd gärna Närtrafikbussen när ni ska till någon av våra aktiviteter. Det går bra att be dem lämna eller hämta utanför PRO lokalen, Lötgatan 6.

Tel nr till Närtrafiken är 076-7629867.

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.

Söndagskaffe

Från och med 19 augusti börjar vi fika på söndagar.

AIK mot Trelleborgs FF

Söndagen den 26 augusti klockan 17.30 spelar AIK mot Trelleborgs FF i Herrallsvenskan i fotboll.

PRO Sundbyberg har fått en intresseförfrågan om att se denna match på Friends Arena gratis. Även transport till arenan och kaffe och kaka ingår.



Bussen hämtar 15.30 vid Lysgränd/Järnvägsgatan.

Ni som är intresserad av att se matchen, hör av er senast 10 augusti till Kicki Lehnberg, telefonnummer 070 - 777 64 77 eller mail mormorkick@yahoo.se.

HÖSTMARKNAD PÅ LJUNGS SLOTT

Slottet Ljung betraktas som ett av den gustavianska tidens viktigaste byggnadsmonument. Följ med oss dit på höstmarknad!



LÖRDAGEN DEN 6 OKTOBER 2018

En bussutflykt med lunch som serveras på Vårdshuset Löfstads slott. Den unika slottsmiljön som gör varje måltid till en resa genom tiden. Säteriet Ljung har anor från mitten av 1600-talet. Slottet Ljung är privatägt, men visas sommartid av Föreningen Ljungs Slotts Bevarande. Säsongen avslutas alltid med en höstmarknad första helgen i oktober.

Kl. 09.30 Avresa från Lysgränd/Järnvägsgatan Sundbyberg.

Kl. 10:00 Avresa från Royal Viking, Stockholm

Vid ankomst till Löfstads slott serveras lunch. Därefter fortsätter färden till Ljungs slott för att besöka höstmarkanden.

15: 00 Guidad visning inne på slottet följt av eftermiddagskaffe i Laqueijkammaren, Ljungs slott.

16:30 Avresa till Stockholm med beräknad ankomst kl. 19:00 till Royal Viking och 19.30 till Lötgatan 6 Sundbyberg.

Pris per person: **795 :-** Betalas senast 6 september till Bg 227 - 8026

I priset ingår: Bussresa, lunch, eftermiddagskaffe, besök på höstmarknaden samt guidad visning av Ljungs slott

Obs! **ANMÄLAN ÄR BINDANDE**; vilket innebär att resan ska vara betald 30 dagar före avresa. Vid avbokning senare än 30 dgr debiteras resans pris i sin helhet, såvida inte sjukintyg kan uppvisas.

KRYSSA MELLAN HUVUDSTÄDERNA OSLO - KÖPENHAMN DEN 14 - 16 OKTOBER 2018



14 oktober avgår bussen 06:10 från Lysgränd/Järnvägsgatan.

Vi åker västerut genom Närke och Värmland för att framåt eftermiddagen komma fram till Oslo. Under resvägen görs stopp för möjlighet till kaffe/lunch och bensträckare.

16.30 avgår fartyget genom den vackra Oslofjorden samtidigt som vi intar gemensam middag ombord. Efter middagen finns tid för egna aktiviteter, fartyget erbjuder relaxavdelning med pool, taxfree butiken, baren och dansgolvet.

15 oktober Frukost ombord, ankomst Köpenhamn 09:45. Vid ankomsten startar vi med en guidad bussrundtur i Köpenhamn och sedan en stund för egen tid i de centrala delarna av Köpenhamn, innan det är dags att återvända till vårt fartyg. Vi lämnar Köpenhamn klockan 16:30 för återresa till Oslo, gemensam middag ombord därefter fri kväll för att ta dansgolvet i besittning,

16 oktober Frukost ombord, ankomst till Oslo klockan 09:45. Efter att vi kommit iland väntar en guidad rundtur i Oslo och därefter är det dags att återvända mot hemorten. Under resvägen görs stopp för kortare bensträckare men även en längre rast för möjlighet till lunch/kaffe.

Pris 2.590 kronor per person Betalas senast 14 september till Bg nr 227 - 8026

Priset inkluderar bussresa, boende i tvåbäddshytt insides, 2 frukostar, 2 middagar och guidetur i Köpenhamn och Oslo.

Tillägg: 2-bädds utsideshytt 300 kronor per person

Tillägg: singelhytt ej fönster 500 kronor per person

OBS! På grund av säkerhetskontroller krävs giltig ID-handling (körkort, pass, nationellt ID-kort).

Obs! **ANMÄLAN ÄR BINDANDE**; vilket innebär att resan ska vara betald 30 dagar före avresa. Vid avbokning senare än 30 dgr debiteras resans pris i sin helhet, såvida inte sjukintyg kan uppvisas.

Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6

Dartkväll den 10 september och 3 oktober, 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 och trevliga.

Kostnad 20 kr, observera begränsat antal.

Anmälan görs i pärmen på expeditionen, eller via mail pro.sundbyberg@blyxt-mail.se eller telefon 076 - 889 00 51.

Anmälan är bindande, senast 7 september respektive 5 oktober.

Surströmming torsdagen den 27 september klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Om Ni hellre vill ha inlagd sill är det bara att säga till när ni anmäler Er.

Kostnad: 70 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026, senast den 15 september.



Ärtsoppa torsdagen den 11 oktober klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6

Kostnad 70 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026, senast 6 oktober

Nya medlemmar under perioden april- juni 2018

Johanna Accaries
Britt-Marie Barkeskog
Marie Envall
Gunnel Forsberg
Conny Lindberg

Lena Näslund
Marianne Pettersson
Agneta Rehn
Monica Wikström

10 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 6 september, *Obs: klockan 17.00*
Observera att detta möte är på Träffpunkten Allén, Landsvägen 60.
Byte av lokal på grund av valet.

Info från PRO kongressen och sångkör från Centrumkyrkan
Kostnad 40 kronor

Medlemsmöte torsdagen den 4 oktober
Information om Nedgrävning av järnvägen.
Dag Larsson från Landstinget
Kostnad 40 kronor

Medlemsmöte torsdagen den 1 november:
Höstmöte, verksamhetsplan och budget 2018
Västerorts pensionärskör
Kostnad 40 kr

Trippelskrapet

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



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

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

Fredagarna den 21/9, 28/9 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11 och 30/11 (avslutning).

Observera att det är ingen bingo den 2/11



Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.45.

Alla spelsugna hälsas välkomna!

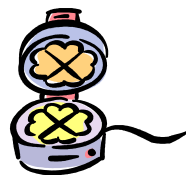
Bingoflickorna

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

onsdagen den 5 september

onsdagen den 3 oktober

onsdagen den 7 november



Restaurangkvällar



21 augusti, klockan 17.00, ses vi på
Lilla Hörnan, Fredsgatan 27

20 september, klockan 17.00, ses vi på
Tre Bröder, Landsvägen 43

22 oktober, klockan 17.00
Parma, Tulegatn 56

Ingen föranmälan behövs

Almanackor

Fr o m 15 september kan ni beställa almanackor för 2019.

Priset blir cirka 60 kr.

Information om färger och exakt pris kommer senare i höst.



Aktuellt från Filmklubben

PRO:s filmklubb visar film i Festvåningen i Allaktivitetshuset
Sturegatan 10, en trappa ner. Hiss finns.

Torsdagen den 13 september visar vi

TÅRTGENERALEN



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 till expeditionen tel: 076-889 00 51 eller mail pro.sundbyberg@blixtnil.se

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

| Dag | Tid | Aktivitet | Plats |
|--------------------|--------------|--------------------|---------------------------|
| 13 augusti | 13.00 | Öppet Hus | Lötgatan 6 |
| 21 augusti | 17.00 | Restaurangkväll | Lilla Hörnan |
| 23 augusti | 15.00 | Kräftskiva | Lötgatan 6 |
| 26 augusti | 15.30 | AIK - Trelleborg | Friends Arena |
| 5 september | 13.00 | Våfflor | Lötgatan |
| 6 september | 17.00 | Medlemsmöte | Träffpunkten Allén |
| 10 september | 17.00 | Dart | Lötgatan 6 |
| 13 september | 14.00 | Film | Allaktivitetshuset |
| 20 september | 17.00 | Restaurangkväll | Tre Bröder |
| 21 september | 13.15 | Bingo | Lötgatan |
| 27 september | 15.00 | Surströmming | Lötgatan |
| 28 september | 13.15 | Bingo | Lötgatan |
| 3 oktober | 13.00 | Våfflor | Lötgatan |
| 3 oktober | 17.00 | Dart | Lötgatan |
| 4 oktober | 13.15 | Medlemsmöte | Folkets Hus |
| 5 oktober | 13.15 | Bingo | Lötgatan |
| 6 oktober | 09.30 | Höstmarknad | Lysgränd/Järnvägsg. |
| 11 oktober | 15.00 | Ärtsoppa | Lötgatan |
| 12 oktober | 13.15 | Bingo | Lötgatan |
| 14-16 oktober | 06.10 | Två huvudstäder | Lysgränd/Järnvägsg. |
| 18 oktober | 14.00 | Film | Allaktivitetshuset |
| 19 oktober | 13.15 | Bingo | Lötgatan |
| 22 oktober | 17.00 | Restaurangkväll | Parma |
| 26 oktober | 13.15 | Bingo | Lötgatan |
| 1 november | 13.15 | Medlemsmöte | Folkets Hus |

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

| 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.



Prova på squaredans

Squaredansklubben Seniorerna inbjuder till gratis

”Prova-på-dans” tisdag 18 september 2018 kl. 14 – 16 i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Ensam eller i par går lika bra.

Servering finnes.

Vår nybörjarkurs börjar veckan därpå i samma lokal:

tisdag 25 september 15.00 – 16.45.

Frågor? Ring Eva 072 30 93 159