



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 4/2018



Ett stort tack till AIK som även i år, hämtade oss med buss i Sundbyberg. Vi bjöds på kaffe och bröd och vi fick se AIK - Trelleborg. Därefter åkte vi buss tillbaka till Sundbyberg.

Utgiven av PRO Sundbyberg 2018-10-22

Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 02, 2019

Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2018-12-15

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

Ordförande har ordet



Hej Allesammans

Nu har vi passerat Höstdagjämning, och det mörknar minut för minut som det står i visan. Därför är det extra viktigt att kolla era reflexer. Tänk på att de är en färskvara, om de har några år på nacken så byt. Tänk på att även rullatorer och käppar behöver. Sedan när halkan slår till använd broddarna vi fick förra vintern. Om alla gör det slipper vi hamna som en siffra i olycks-statistiken.

Ett stort tack till AIK fotboll som bjöd oss på match, gott kaffe, musik av AIK orkestern och bussfärd fram och tillbaka. Nu kanske inte matchen var den bästa men AIK vann mot Trelleborg med 2-0.

Vid medlemsmötet den 4 oktober skulle vi fått information från projektgruppen ang. Nedgrävningen av järnvägen. Tyvärr var det ingen som kunde komma pga dubbelbokningar. Jag hoppas att de kan komma till vårt möte i februari. Vi får tacka Sundbybergs Demensteam som med kort varsel kunde hoppa in och informera

om sin verksamhet. Därefter berättade författarinnan Anita Hammarstedt om sitt skrivande. Hon började skriva som pensionär, det kanske finns någon i föreningen som har tankar i den riktningen. Vem vet?

Det behövs hjälpande händer i verksamheten, kaffekokande till måndagar och onsdagar då fika serveras i lokalen. Hjälpa till med serveringen på månads mötena. Tänk efter finns det någonting jag kan hjälpa till med. Kan du hjälpa till någon gång kanske 1 gång i månaden eller varannan månad. Om ett halvår är det årsmöte och det behövs folk till styrelsen. Vill ingen ställa upp så kanske vi måste dra ned på verksamheten.

Till sist glöm inte söndagsfikat på cafe Cino.

**Ingen bank eller polis ringer och frågar efter inloggningsuppgifter
Lägg på luren**

Hasse 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	barbr2017@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: 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 sommar 2018



Friends Arena 26 augusti



Medlemsmöte 6 september



Dart 10 september

Bildgalleri sommar 2018



Restaurangkväll på Tre Bröder 20 september



Restaurangkväll på Tre Bröder 20 september



Surströmming 27 september

Anhörigstöd

(Anhörig – den som vårdar eller stöttar någon i sin närhet. Närstående – den som är i behov av vård och stöd).

Många av oss har kanske varit med om att ta hand om föräldrar eller annan närstående, när deras ork och färdigheter avklingat. Skött ekonomin, klädvård, följt med vid vårdkontakter, fixat matportioner, handlat, städat, skött om håret, duschat och senare motiverat till att ta emot stöd och hjälp ifrån kommunen i form av hemtjänst eller annat boende. Någon annan kanske har en partner, som drabbats av sjukdom, som lett till rörelsehinder, personlighetsförändring eller kognitiv svikt/demens. En helt ny situation kan plötsligt uppstå eller komma smygande. Många kämpar på i det tysta, hinner inte känna efter hur man mår och är naturligtvis fulla av sorg. Nöd och lust.

Det är värdefullt att veta och orka ta reda på vilket stöd man kan få som anhörig. Att få kunskap om diagnos, sjukdomsförlopp, behandling är viktigt och ges från sjukvården. För många sjukdomar finns intresseföreningar, som ordnar föreläsningar, samlingar, samtalsgrupper och just att få träffa någon i liknande situation kan ge mycket.

Enligt Socialtjänstlagen ska socialnämnden erbjuda stöd för att underlätta för de personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre. Genom biståndshandläggarna på Myndighetsenheten, Äldreförvaltningen i kommunen kan olika former av bistånd beviljas. Den som behöver hjälp med personlig omvårdnad, som hygien, av-och påklädning beviljas hemtjänst till detta. Däremot ges inte hemtjänst till städning, inköp, eller övriga hushållssysslor, om du som partner och sammanboende är frisk och kan utföra detta. Ibland kan det vara svårt att gå ifrån och lämna sin närstående ensam. Då finns ett bistånd, som kallas avlösning. Det innebär att någon från hemtjänsten eller avlösarservice kommer hem och du som anhörig kan göra det som planerats. Självklart behöver den hjälpen ej ske i hemmet, utan är utevistelse möjligt så är detta ett alternativ. Detta kan beviljas upp till 12 tim/mån och är kostnadsfritt. Det går att ansöka om mer, men då är det förenat med en kostnad. Behövs ytterligare stöd finns dagvård på Solbacken för personer med kognitiv svikt/demens. Ytterligare en form av stöd är korttidsvård på Bällstahof eller Hallonhöjden samt växelvård på Bällstahof eller Duvbopark. Växelvård innebär planerade regelbundna vårdtillfällen.

Förutom information och konkret hjälp till anhörig talas det mycket idag om att den anhörige måste måna om sig själv för att orka. Och detta gäller både kropp och själ. Kroppen måste hålla för påfrestningar och det är viktigt med påfyllnad, energi, glädje och skratt.

För upplysning och information ring kommunen tel: 08-706 80 00 (biståndshandläggare, anhörigstrateg, demensteam).

Karin Öhrner, äldreombud tel: 070-087 59 37 – ring gärna !

Studiekommittén

Glädjande att höstens aktiviteter är i full gång. Teater och släktforskning, två av våra nya, är mycket populära. Fler och fler tillkommer också i Bridgen uppe på Träffpunkten i Hallonbergen som startade i augusti. Litteraturen och Korsordslösning skulle gärna ta emot några fler deltagare.

Om intresse finns startas en ny "Välfärdsteknik för äldre" under våren. (Anmäl dig).

Fortfarande kan du:

Må och ons 13-15	Spela kort eller lägga pussel i lokalen Lötgatan 6
Må 13-15	Telefoner, paddor och datorer – frågor och hjälp
Må 10-13	Spela bridge på Träffpunkten i Hallonbergen
To 10-13	Nybörjarbridge i Allaktivitetshuset
Ons 9.30-11.30	Lösa korsord tillsammans med Hans Johansson, Lötg.6

Övriga aktiviteter fortsätter som planerat, förutom Hantverk som inte haft tillräckligt med deltagare, men som vi hoppas kommer igen under våren.

NYSTART I BÖRJAN PÅ 2019

Program skickas ut som bilaga i Bulletinen nr 1, 2019.

FÖRSLAG FÖRSLAG FÖRSLAG FÖRSLAG FÖRSLAG FÖRSLAG

Vad skulle intressera dig att vara med på?

Du kanske kan tänka dig att leda någon aktivitet.

Glöm inte att höra av dig inför vårt nya program!!!!

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. 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

Boulen har slutat och börjar igen till våren. Välkommen att spela kort på Lötgatan 6, på måndagar.



Viktiga nummer

Sjukdom

Akuta fall	112
Sjukvårdsrådgivning	1177
Helsa Vårdcentral Sundbyberg	08 - 555 509 50
Rissne Vårdcentral	08 - 123 369 00
Hallonbergens Vårdcentral	08 - 587 318 08

Trygghet

SL:s Trygghetscentral	020 - 120 25 25
-----------------------------	-----------------

Polis

Nödsamtal	112
Brottsanmälan, tips, frågor	114 14



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.

VÄLKOMMEN TILL NORDIC WELLNESS EGNA SENIORKLUBB!

Hos oss får du anpassad träning för seniorer med fokus på kondition, styrka, rörlighet och balans.

- ✓ **Gyminfo**
Rundvandring
i gymmet
- ✓ **Seniorpass**
– träna utefter din nivå
- ✓ **Kaffe och gemenskap**
efter passen



Lokala avvikelser kan förekomma.



SENIORKORT
249:-
/ MÅN

NORDICWELLNESS

NORDIC WELLNESS SUNDBYBERG Sturegatan 9, 010-155 53 71

Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6

Dartkväll den 14 november

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 november.



PUB-afton torsdag den 8 november klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Vi serverar potatisgratäng och kallskuret.

Kostnad 80 kr



Kostnad: 80 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026, senast den 1 november.

Trippelskrapet

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



Nya medlemmar under perioden juli- september 2018

Fondelius Monica
Grenby Nygård Evelin
Gustafsson Monica
Hansson Monica

Höttä Riitta
Karlsson Gunilla
Stoevska Milja

Avlidna 4 personer

Vi behöver hjälp i köket i vår lokal på Lötgatan 6, med kaffekokning måndagar och onsdagar. Är du intresserad kontakta någon i styrelsen (Se sid 3 i Bulletinen).



Om ni kan tänka er att jobba i styrelsen hör av er till Valberedningen (Se sid 3 i Bulletinen).



Gå gärna in på vår hemsida. Det händer att vi får erbjudanden mellan perioderna som Bulletinen kommer ut. Den informationen lägger vi ut på första sidan på vår hemsida, pro.se/sundbyberg.

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 1 november: Höstmöte, verksamhetsplan och budget 2019

Västerorts pensionärskör

Kostnad 40 kr

Medlemsmöte torsdagen den 6 december

Sundbybergs stadsnät och Äldreförvaltningens Myndighetsenhet kommer och tillsammans informerar om Trygga hem och vad fibernätet går att använda till för att ge trygghet. Mannekänguppvisning.

Kostnad 40 kr

Lucia måndagen den 10 december klockan 13.00 i Folkets Hus.

Vi hoppas att barn kommer och lussar för oss i år. Ännu ej klart vid tryck.

Fri entré

Ingen föranmälan behövs



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

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

Fredagarna den 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.

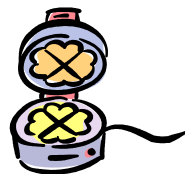
Alla spelsugna hälsas välkomna!

Bingoflickorna

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

onsdagen den 7 november

onsdagen den 5 december



Restaurangkvällar



22 oktober, klockan 17.00
Parma, Tulegatan 56

21 november, klockan 17.00
Boulevard, Esplanaden 18

22 januari 2019, klockan 17.00
Fågelboet, Tulegatan 14

Ingen förannmälan behövs

Almanackor

Nu kan ni beställa almanackor Turkos eller Brun för 2019.

Priset 50 kr.

Sista dagen för beställning är 10 november.



Aktuellt från Filmklubben

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

Torsdagen den 15 november visar vi

Picassos äventyr

Hasse & Tages sista gemensamma film är en av deras allra bästa!



Hasse och Tage skarvar lika hejdlöst som kärleksfullt kring den spanske konstnären Pablo Picassos liv och leverne. Lilla Tomelilla får agera såväl Paris som Madrid, London och New York i den kanske mest infallsrika och påhittiga Svenska Ord-produktionen av dem alla.

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@blixtmail.se

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
22 oktober	17.00	Restaurangkväll	Parma
26 oktober	13.15	Bingo	Lötgatan 6
1 november	13.15	Medlemsmöte	Folkets Hus
7 november	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
8 november	15.00	PUB afton	Lötgatan 6
14 november	17.00	Dart	Lötgatan 6
15 november	14.00	Film	Allaktivitetshuset
21 november	17.00	Restaurangkväll	Boulevard
5 december	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
6 december	13.15	Medlemsmöte	Folkets Hus
10 december	13.00	Lucia	Folkets Hus
11 december		Vi stänger	
21 januari	13.00	Öppet Hus	Lötgatan 6
22 januari	17.00	Restaurangkväll	Fågelboet

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.



Julklappstips!

Fyra generationer kvinnor

Succéroman av Anita Hammarstedt

Läs den spännande historien där vi får följa fyra kvinnor från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Kvinnorna föddes i Malmköping och Valla i Sörmland. Deras öden blandas med Sveriges utveckling. Christina föddes i Malmköping 1808 och fick sex oäkta barn.



Hon var Anitas farmors mormors mor.

Du beställer via AVH förlag **www.avh-forlag.se** eller via telefon till Anita (0709-820016)
Förutom signering ingår en broschyr med foton bl a på verklighetens kvinnor.