



# PRO – Bulletinen



## *Nytta, Nöje och Hälsa*

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg  
Nr 3/2022

**Gökotta 26 maj**



Foto: Inger Lindén

Utgiven av PRO Sundbyberg 2022-08-05

Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 42, 2022

Ansvarig utgivare: Lena Svahn

*Nästa sista dag för inlägg mm 2022-10-07*

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

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

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

Redaktör: Kicki Lehnberg

Swish nummer: 123 237 5525



## Hej kära medlemmar!

Nu har vi äntligen fått lite sommar. Vi kan njuta av naturen och sitta ute och fika eller äta. Jag gillar att gå runt på spåren i Ursviksskogen. Så lugnt och fint trots att så många kommer dit. Jag har ju varit där hela mitt liv. Skönt att det finns kvar och inte bebyggs. Det byggs ju i Sundbyberg överallt. Trots att vi är Sveriges till ytan minsta kommun. Och nu nedgrävningen av järnvägen. Det kommer nog tyvärr ta sin tid och skapa problem för dem som bor nära. Hoppas det blir värt det när det blir klart.

Vi har ju jobbat med manifestationen vid tunnelbanan med PRO. Många har hjälpt till och vi har synts bland folk. Jättebra. Vi får se om politikerna kommer att ta hänsyn till våra åsikter. Ni går väl alla och röstar i valet 11 september. Det är ju viktigt!

Seniorkollot blev ju tyvärr avbrutet av

smitta. Jättetråkigt men bra att ingen blev allvarligt sjuk. Vi får tydligen fortsätta att leva med det viruset i olika varianter.

Kriget har ju heller inte slutat. Mycket tråkigt. Man blir ju tyvärr van vid rapporterna och orkar inte ta in allt lidande och elände. Hoppas att vi kan se ett slut snart.

Hoppas att ni alla får behövlig avkoppling och omväxling i sommar. Vi har ju skickat ut förslag på utflykter och några resor och många har anmält sig. Göta Kanalresan är redan full.

I höst ska vi fortsätta att ha verksamhet i lokalen och ute så länge det går. Vi ska också fira 80-årsjubileum. Håll utkik efter det.

Jag önskar er alla en fin sensommar så ses vi i höst igen.

*Lena Svahn*

<b>PRO Styrelse och funktionärer</b>			
Ordförande	Lena Svahn	070 - 825 32 05	lenasvahn53@gmail.com
Sekreterare	Inger Lindén	076 - 238 18 87	ingerlinden2@gmail.com
Studieorg.	Solveig Larsson	073 - 693 01 01	solveig@hem1.com
Kassör	Göran Brännbo	070 - 281 24 12	goran@brannbo.net
Ledamot	Kicki Fjellström	070 - 713 08 80	kicki.fjellstrom@hotmail.com
Ledamot	Inger Idman Nilsson	076 - 800 16 17	pling45@hotmail.com
Ledamot	Leif Elofsson	072 - 975 58 54	leif.elifsson@gmail.com
Suppleant	Göran Nogård	073 - 330 43 36	goran@nogard.se
Suppleant	Per Völker	073 - 050 01 94	per.volker@telia.com
Suppleant	Ulla Sällström	070 - 351 37 56	ulla.sallstrom@telia.com
Suppleant	Hans Johansson	076 - 188 62 24	hassenika@hotmail.com
Suppleant	Kenneth Almgren	070 - 602 6 68	kennethalmgren1945@gmail.com
Revisor	Uno Karlsson	072 - 209 15 23	uno.karlsson@ownit.nu
Revisor	Jörgen Silén	070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Suppleant	Marianne Höckne	070 - 774 58 88	m.hoc@hotmail.com
Suppleant	Kjell Häll	072 - 240 66 80	sumpmas@gmail.com
Valberedning	KarinHolmberg	073 - 339 87 12	karin.h.holmberg@gmail.com
Valberedning	Gunnel Sundberg	073 - 541 34 58	gunnel-sundberg@hotmail.com
Hemsida	Kicki Lehnberg	070 - 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Äldreombud	Karin Öhrner	070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

# Bildgalleri våren/sommar 2022

Medlemsmöte 5 maj.

Axel Conradi (M), Lena Svahn (PRO) och Peter Schilling(S).



Foto: Inger Lindén

Vandring på Solna kyrkogård  
12 maj.



Foto: Göran Nogård

Sopplunch 25 april.



Foto: Marianne Höckne

Konstpromenad 31 mars i  
Marabou parken med hjälp  
av appen Kulturspåret.



Foto: Inger Lindén

## Äldreomsorgslag

I senaste numret av PRO Pensionären 4/2022 kunde man läsa att ett förslag till äldreomsorgslag skulle presenteras av utredarna månadsskiftet juni/juli. *Nästa steg - Ökad kvalitet och jämlikhet i vård och omsorg för äldre personer, SOU 2022:41* publicerades 28 juni 2022. Ansvarig för utredningen är Olivia Wigzell, generaldirektör på Socialstyrelsen. Förslaget ska förtydliga äldreomsorgens uppdrag och innehåll och skapa likvärdig kvalitet i äldreomsorgen i hela landet. Den nya lagen om äldreomsorg skall komplettera den lag som gäller idag, dvs socialtjänstlagen.

Coronapandemin visade att äldre personer behöver bättre vård och omsorg. Det var länge sedan reglerna för äldreomsorg gjordes om i Sverige. Den sjukvård som kommunerna ansvarar för behöver också tydligare regler, som ex sjukvård på äldreboenden (SÄBO). Det skall tydligt stå vad kommunerna måste göra och då blir kontrollen lättare. I den nya lagen föreslås två mål: Äldreomsorgen skall arbeta förebyggande och vara tillgänglig. I lagen föreslås förbättringar när det gäller samordning vård och omsorg, delaktighet, individanpassning, kontinuitet, information, trygghet och säkerhet, ledarskap och personal med rätt kompetens, anhöriga ska få det lättare att få stöd.

Ett förslag till förordning, som förklarar lagen tydligare har tagits fram, NOK (Nationell Ordning för Kvalitetsutveckling i äldreomsorgen). Ansvarsfördelningen mellan kommun och region klargörs. För att alla ska veta om det är kommunen eller regionen som är ansvarig behöver dessa två ta fram en gemensam plan för primärvården. I planen ska det finnas en långsiktig planering. Det ska också framgå vem som ansvarar för vad. Fast läkarkontakt, fast vårdkontakt, fast vårdcentral och fast omsorgskontakt poängteras. Fler personer än tidigare skall kunna få en individuell plan. Det föreslås två nya tjänster på huvudmannanivå: ledningsansvarig för kommunens primärvård samt ledningsansvarig på regionen för hälso- och sjukvårdsinsatser i kommunens primärvård. Nya tjänster på vårdgivarnivå föreslås: ledningsansvarig person för kvaliteten på omvårdnad samt ledningsansvarig person för kvaliteten på rehabilitering. Dessa nya förslag om tjänster skulle ersätta nuvarande regler om medicinskt ansvarig sjuksköterska, MAS.

## Statsbidragen

PRO har ställt frågan i Sundbybergs stads pensionärsråd ang användningen av statsbidragen under 2021. Äldreförvaltningen fick fem bidrag som tillsammans omfattat ungefär 27 miljoner kronor:

- *Teknik, kvalitet, effektivitet med den äldre i centrum (ca 400 000 kr):* Användes för att köpa in tekniska produkter såsom iPads, VR-glasögon, kameror och informationskärmar på SÄBO.
- *Säkerställa god vård och omsorg (ca 11 900 000 kr):* Omfattande bidrag som har använts i många olika områden. Bland annat för att köpa in utrustning och tekniska lösningar för förbättrad måltidsmiljö, inköp av material för att motverka smittspridning och förhöjd bemanning och kompetensutveckling.
- *Motverka ensamhet bland äldre och ökad kvalitet i vården och omsorgen om personer med demenssjukdom (ca 1 800 000 kr):* Har använts för att förbättra tillgänglighet i lokaler, genomföra sociala aktiviteter på SÄBO, kompetensutveckla och finansiering av Seniorkollo.
- *God och nära vård (ca 2 600 000 kr):* Främst inriktat på vårdinsatser. Har använts till ökad sjuksköterskebemanning inom SÄBO, inköp av material för att bättre hantera Covid, vidareutbildning av Sjuksköterska och samverkan med regionen.
- *Äldreomsorgslyftet (ca 10 100 000 kr):* Har använts för språktest och språkutveckling (för 65 medarbetare), flertal utbildningar till undersköterska, kompetensutveckling till chefer, övrig kompetensutveckling till undersköterskor och vårdbiträden. Då det har varit svårt att ha tid för utbildningstillfällen under pandemin så har endast hälften av detta bidrag använts. 5 miljoner återbetalades.

*Karin Öhrner, äldreombud*

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

## Presentation av nya styrelsemedlemmar

Jag är föreningsmänniska och aktiv i flera olika sammanhang. Har lett olika slags organisationer som förtroendevald men också varit anställd i flera. Den röda tråden i livet har varit mitt politiska engagemang. Jag tycker om mötet med människor och att ta del av deras erfarenheter och synpunkter.



Jag bor i Sundbyberg sedan 35 år. Här har mina båda barn gått i skola och skaffat sina vänner. Har två små barnbarn och får ett tredje i sommar. Det är som många säger livets efterrätt. Har en koloniträdgård i Sundbybergs koloniträdgårdsförening och lägger många timmar på att röja och odla där. Jag tycker mycket om att resa - gärna mer äventyrligt! Ser fram emot att kunna göra det igen.

*Kicki Fjellström*

Jag är 76 år, flyttade till Sundbyberg 1975. Har varit ersättare i PRO;s styrelse men är nu studieorganisatör. Är nämndeman i Solna Tingsrätt. Har varit med i PRO sedan 2011.

*Solveig Larsson*



### Trippelskrapet

- Det går bra att köpa lotter och lösa in din vinst (max 100 kr) på onsdagarna, när det är onsdagskaffe på Nybergs Torg,
- Om du värvar en ny medlem får du en Trippelskrapslott som tack.



## Bridge

Vi spelar bridge i **Träffpunkten Hallonbergen** **måndagar klockan 10-13**; lokal varierar inom Träffpunkten (inte fastställd än för hösten). Inga uppehåll annat än röda dagar eller om Träffpunkten Hallonbergen är stängd.

**Ingen föränmälan, alla är välkomna!**

Susanne Shelley, telnr 073 - 100 37 38



**Bridge i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10. Startar torsdag 18 augusti, klockan 10.00 - 13.00**

Medtag fika

Har du frågor går det bra att kontakta Marianne Höckne,

Telnr 070 - 774 58 88 eller mail: m.hoc@hotmail.com

## Engelsk konversation

Vi börjar tisdag den 20 september kl 10.00 och den pågår 8 ggr i lokalen på Lötgatan 6.

Anmälan görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: ingerlin-den2@gmail.com eller telnr 076 - 238 18 87



**Höstens Bingo, fredagar kl 13.00 - 15.15 i lokalen, Lötgatan 6.**

PRO håller med kaffe. Bröd tar du med dig själv. Fredagarna den 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 11/11 och 18/11(avslutning).

**Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.30.**

Alla spelsugna hälsas välkomna!

*Bingoflickorna*





## Skapande verksamhet

Varje **tisdag kl 13-15** i PRO-lokalen på Lötgatan 6. Det är en öppen verksamhet så det är bara att komma dit. Ta med det du pysslar med – kan vara handarbete av olika slag eller annat hantverk. Symaskin och strykjärn finns i lokalen. Och en kopp kaffe hinner vi alltid med.

Vi startar 30 augusti.



## Läsecirkeln hösten 2022

Vi träffas **måndagar kl 11-12.30** i Allaktivitetshuset med start den 12 september. Sommarbok är "Bara ett litet mord" av Carin Hjulström och sedan fortsätter vi med "Londoflickan" av Susanna Alakovski.

Anmälan till Gudrun öbrink. Tel 070875817

## Ny i PRO

Nya medlemmar eller du som känner dig som ny hälsas välkommen till PRO-lokalen på Lötgatan 6. **torsdagen den 13 okt kl 13**. Information kommer att ges om vad PRO riks driver för frågor, hur vi informerar oss om vad som planeras för 65+ i vår kommun och vilka fritids- aktiviteter som vi genomför i vår förening.

- Dina förväntningar är vi också nyfikna på ! Det kommer att serveras kaffe och smörgås.

Anmälan görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se) eller tel:076-8890051 senast 10 okt.

## Boule

Boule spelas **måndagar och onsdagar** klockan 10.00 på Golfängarna i närheten av utegymmet.

Hör av er till Inger Idman, telefonnr 076 - 800 16 17 om ni har några frågor.



## Dart

**Onsdag 21 september och onsdag 19 oktober kl 17.00.**

Det var ett tag sen det kastades pil i PRO lokalen på Löt-gatan 6, men nu återupptar vi den populära aktiviteten, som har hundratals av år bakom sig enligt Wikipedia. – Lite tilltugg och gott att dricka finns till självkostnadspris.

**Anmälan görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se) eller tel:076-8890051.**



## Surströmming

Du som längtat och nu är det dax. **Onsdagen den 14 september kl.15.00** i PRO-lokalen, Lötgatan 6. Den som föredrar inlagd sill anger detta vid anmälan.

Anmälan senast 7 september görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se) eller tel:076-8890051.

**Anmälan är bindande och 80 kr insättes på bankgiro 227-8026 alternativt Swish 123 237 5525**



## PRO:s nationella friluftsdag



För tredje året i rad och i år genomförs friluftsdagen **torsdagen den 22 sept. Samling kl 13.00** utanför PRO-lokalen, Lötgatan 6, där en tipsrunda börjar. Vi går runt Lötsjön och kyrkogården och en sväng in i Duvbo. Det blir ett litet stopp med aktivitet vid grusplan intill Lötsjöns Utegyms. Tipsrundan avslutas i PRO-lokalen med kaffe och kaka.

## Kräftskiva torsdagen den 18 augusti

**klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6**

Insläpp tidigast 14.30

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

Kostnad: 100 kr, betalas senast 11 augusti.

**Anmälan är bindande och 100 kr insättes på bankgiro 227-8026 alternativt Swish 123 237 5525**



## **MICKELSMÄSSMARKNADEN I ÖRSUNDSBRO -**



**söndagen den 2 oktober**

**Avgång från Cityterminalen kl 09.00.**

Kostnad 350 kr. I priset ingår bussresa och "busskaffe"

**Anmälan senast 1 september till**

Monica Gullberg. [monica.gullberg51@gmail.com](mailto:monica.gullberg51@gmail.com)

eller telefonnr 070-389 75 22

## **Restaurangkvällar**



tisdagen den 20 september, klockan 17.00,  
ses vi på Rosina, Kyrkogatan 13

torsdagen den 27 oktober, klockan 17:00  
ses vi på Parma, Tulegatan 56

onsdagen den 23 november, klockan 17:00  
ses vi på Selmas, Fredsgatan 17

**Ingen föranmälan behövs**

## **Soppluncher** - sista måndagen i månaden.

Det blir sopplunch i lokalen på Lötgatan sista måndagen i september och oktober.

26 september och 31 oktober kl 13.00 serveras soppa med bröd, kaffe och kaka till en kostnad av 50 kr.

Anmälan senast 19/9 resp 24/10 i pärmen på Lötgatan 6, via mail: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se) eller telefon 076-889 00 51.



## **Våfflor**

Första måndagen i månaden serveras våfflor i vår lokal på Lötgatan 6, mellan klockan

13:00 - 15:00.





## **Öppet hus måndagen den 22 augusti klockan 13.00 - 15.00**

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

## **Onsdagskaffe**



**Välkomna till onsdagskaffe klockan 13.00**

Vi erbjuder kaffe/te och smörgås för 55 kronor.

**Vi träffas på Café Så Gott som ligger på Nybergs Torg.**

**Om Ni inte har fått Bulletinen kan ni hämta en när vi har onsdagskaffe eller läsa den på vår hemsida.**



## **Almanackor**

Fr o m 15 september kan ni beställa almanackor för 2023.

Priset blir cirka 60 kr.

Information om färger och exakt pris kommer senare i höst.

**Sista dagen för beställning är 15 november.**

**Beställningen görs till Inger Lindén, 076 238 18 87 eller mail: [ing-erlinden2@gmail.com](mailto:ing-erlinden2@gmail.com)**

## **Från medlemsregistret:**

Under perioden 14 mars - 20 juli har vi fått 13 nya medlemmar och 9 medlemmar har avlidit.

# Medlemsmöten

**Nedanstående medlemsmöten  
äger rum i ALLAKTIVITETSHUSET, på  
Sturegatan 10, i stora salen kl. 13.00  
- 15.00.**



## **Medlemsmöte torsdagen den 1 september.**

Ämne ej fastställt ännu.

Kostnad 40 kronor.

## **Medlemsmöte torsdagen den 6 oktober.**

Vi firar 80-års jubileum och bjuder på smörgåstårta.

Anmälan senast 1/10 i pärmen på Lötgatan 6, via mail: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se)  
eller telefon 076-889 00 51.

Ingen kostnad.

## **Medlemsmöte torsdagen den 3 november.**

**Höstmöte, verksamhetsplan och budget för 2023.**

Kostnad 40 kronor.

### **NÄRBUSSEN 951**

kan du som har behov av att resa inom Sundby-  
berg måndag tom fredag ringa och boka minst  
30 minuter före avgång.

**Telefonnr: 08 - 556 688 15**



# Aktuellt från Filmklubben

**Vi visar filmerna i Biografen på entréplanet i  
Allaktivitetshuset på Sturegatan 10.**



**Torsdagen den 15 september visar vi  
Pensionat Paradiset**

En klassisk komedi med högt tempo som utspelar sig i Stockholms skärgård i samband med en racerbåtstävling. Den unga Margit, som är dotter till pensionatsinnehavaren Elvira, är förtjust i montören och racerbåtsföraren Eric. Elvira tycker dock att Margit borde intressera sig mer för den förmögne baronen de Planche istället. Men alla på ön är inte vad de utger sig för att vara och snart är förvecklingarna i full gång.

Regi: Weyler Hildebrand. I rollerna: Thor Modéen, Julia Cæsar, Greta Ericson, Folke Helleberg, Maritta Marke, Carl Hagman, Arthur Fischer m.fl.

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 till Inger Lindén 076 2381887 eller mail: [ingerlinden2@gmail.com](mailto:ingerlinden2@gmail.com)

## **Nästa film**

**Den tysta revolutionen 20 oktober**

## **Välkomna!**

**Filmklubbskommittén**

# Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
18 augusti	15:00	Kräftskiva	Lötgatan 6
22 augusti	13:00	Öppet Hus	Lötgatan 6
1 september	13:00	<b>Medlemsmöte</b>	Allaktivitetshuset
5 september	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
14 september	15:00	Surströmming	Lötgatan 6
15 september	14:00	Film	Allaktivitetshuset
16 september	13:00	Bingo	Lötgatan 6
20 september	17:00	Restaurangkväll	Rosina
21 september	17:00	Dart	Lötgatan 6
22 september	13:00	Nationell friluftsdag	Lötgatan 6
23 september	13:00	Bingo	Lötgatan 6
26 september	13:00	Sopplunch	Lötgatan 6
30 september	13:00	Bingo	Lötgatan 6
2 oktober	09:00	Resa Örsundsbro	Cityterminalen
3 oktober	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
6 oktober	13:00	<b>Medlemsmöte</b>	Allaktivitetshuset
7 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
13 oktober	13:00	Ny i PRO	Lötgatan 6
14 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
19 oktober	17:00	Dart	Lötgatan 6
20 oktober	14:00	Film	Allaktivitetshuset
21 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
27 oktober	17:00	Restaurangkväll	Parma
28 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
31 oktober	13:00	Sopplunch	Lötgatan 6
3 november	13:00	<b>Medlemsmöte</b>	Allaktivitetshuset

**ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6**

Måndag kl 13.00 - 15.00

**Kaffeservering**

**Våfflor första måndagen varje månad**

**Sopplunch 26/9 och 31/10 med anmälning (se sid 11).**

**Du är alltid välkommen.**



Vill du prova på  
**Squaredans?**



Squaredansklubben Seniorerna inbjuder till  
**gratis "Prova-på-dans"**  
måndagen den 12 september 2022 kl 12 - 14  
i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Ensam eller i par går lika bra.

Se även vår hemsida [www.seniorerna.org](http://www.seniorerna.org)

**VÄLKOMMEN!**

Ta med inneskor!

Vår nybörjarkurs börjar veckan därpå,  
tisdagen den 20 september kl 15.20 - 17.00.

Frågor? Ring Naemi 0734-335395 eller Eva 0723-093159