



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 2/2021

Glad Påsk!



Utgiven av PRO Sundbyberg 2021-03-18

Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 31, 2021

Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2021-07-21

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

E-post: sundbyberg@pro.se

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Redaktör: Kicki Lehnberg

Swish nummer: 123 237 5525



Hej allesammans!

Jag börjar väl med vår pandemi, det är nu ett år sedan den dök upp. Hörde på radion i dag 2 mars att den tredje vågen har kommit till Stockholm. Är det bara vi pensionärer som försöker skydda oss? I mars 2020 hann vi precis hålla vårt årsmöte innan allt började stängas igen. Vi har fått dispens från PRO att årsmötet skall hållas före den 24/11 2021. Om vi får våra vaccinationer innan midsommar som jag nog tror att så lång tid tar det. Hoppas att vi kan ha mötet kanske i början på september. Angående vaccinationerna, man blir så arg när man hör att skojare ringer upp och försöker lura folk med att de skall betala för detta.

Det är inte sanning: [vaccinationen för Covid-19 är gratis.](#)

Man undrar hur dom är funtade som med berätt mod ringer upp bara för att skoja folk på pengar. Tänker de inte på att andra kan ringa deras föräldrar och göra samma sak.

Att årsmötet blir uppskjutet betyder att ni har längre tid att nominera

till styrelsen. Har ni något förslag på någon ni tror skulle kunna göra en insats, kontakta valberedningen. Kontaktuppgifter finns på sid 3 i tidningen.

Nej nu till något roligare, alla våra promenader vi har haft sedan i höstas. Vi har haft vandringar i Sundbybergs olika stadsdelar, och glädjande nog har vi varit mellan 10-15 personer i snitt. Gå in på hemsidan där finns mera information.

Vi går nu mot ljusare tider och den 28 mars börjar sommartiden.

Jag skall sluta som jag alltid gör, ingen bank eller polis ringer och frågar efter inloggningsuppgifter, är det någon som frågar efter det lägg bara på luren.

Släpp inte någon i lägenheten som bara kommer och ringer på och säger att de kommer från hyresvärden eller säger att de skall kolla brandvarnaren.

Jag önskar er alla en Trevlig Påsk.

Hans Johansson

PRO Styrelse och funktionärer			
Ordförande	Hans Johansson	tel:	076 - 188 62 24
Sekreterare	Inger Lindén	tel: 583 570 91	hassenika@hotmail.com
Studieorg.	Ingrid Courtar	tel:	076 - 238 18 87
Kassör	Göran Brännbo	tel:	070 - 782 22 17
Ledamot	Kjell Sundin	tel:	070 - 281 24 12
Ledamot	Inger Idman Nilsson	tel:	079 - 332 95 53
Ledamot	Lena Abrahamsson	tel:	076 - 800 16 17
Suppleant	Göran Nogård	tel:	073 - 688 25 95
Suppleant	Solveig Larsson	tel:	073 - 330 43 36
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	073 - 693 01 01
Suppleant	Karl Pearsson	tel:	070 - 795 37 40
Revisor	Eva Sjögren	tel:	076 - 768 35 88
Revisor	Jörgen Silén	tel:	070 - 575 67 42
Suppleant	Harriet Granberg	tel: 28 05 01	eva.k.sjogren@telia.com
Suppleant	Kjell Häll	tel:	jorgen.silen@telia.com
Valberedning	Karin Holmberg	tel:	070 - 712 67 74
Valberedning	Gunnel Sundberg	tel:	granbergharriet@gmail.com
Valberedning	Vakant	tel:	sumpmas@gmail.com
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel:	072 - 240 66 80
Äldreombud	Karin Öhrner	tel:	073 - 339 87 12
			073 - 541 34 58
			gunnel-sundberg@hotmail.com
			mormorkicki@yahoo.se
			070 - 777 64 77
			070 - 087 59 37
			ohrnerkarin@gmail.com

Bildgalleri vinter 2021

Strandpromenad Annedal 21 januari



Foto: Karin Öhrner

Vandring i Ör 28 januari



Foto: Karin Öhrner

Vandring i Duvbo 4 februari



Foto: Karin Öhrner

Hemlig vandring 11 februari



Foto: Karin Öhrner

Tipspromenad 17 februari



Foto: Björn Oback



När vädret tillåter och vi kan sitta ute börjar vi med fika igen på onsdagar klockan 13.00 på Café Bon Bistro, Nybergs Torg,



Restaurangkväll



onsdagen 22 april klockan 17.00, ses vi på Restaurang Winner House, Järnvägsgatan 42 och vi sitter ute.

Ingen föranmälan behövs

Kom gärna med förslag på restauranger som har utrymme så vi kan hålla avstånd.

Har ni frågor om onsdagskaffe eller restaurangkvällar kontakta:

Inger Idman, mail: pling45@hotmail.com eller telefon 076 - 800 16 17

Inger Lindén, mail: ingerlinden2@gmail.com eller telefon 076 - 238 18 87

Trippelskräpet

Det går bra att köpa lotter och lösa in din vinst (max 100 kr) på onsdagarna, när det är onsdagskaffe på Nybergs Torg, Cafe Bon Bistro.

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



Fast omsorgskontakt i hemtjänsten.

Riksdagsledamoten Barbro Westerholm har genomfört en utredning, som resulterat i betänkandet "SOU 2020:70 Fast omsorgskontakt i hemtjänsten". En kartläggning gjordes i 20 av landets kommuner. Det konstaterades att de flesta kommuner har fast omsorgskontakt men att omsorgskontaktens roll varierar mellan kommunerna. I utredningen föreslås att den som beviljats hemtjänst ska erbjudas en fast omsorgskontakt i syfte att tillgodose den enskildes behov av kontinuitet, trygghet, individanpassad omsorg och samordning. Den fasta omsorgskontakten ska ha yrkestiteln undersköterska. Rollen bör vara att upprätta och följa upp genomförandeplanen, genomföra omsorgsarbete (serviceinsatser och personlig omvårdnad), utföra delegerade uppgifter från hälso- och sjukvård som att hantera medicin och sårvård, provtagning och rehabiliterande uppgifter, vara "spindeln i nätet". Förslaget om fast omsorgskontakt skall skrivas in i Socialtjänstlagen och föreslås träda i kraft 1 januari 2022. Förslaget att den fasta omsorgskontakten skall ha yrkestiteln undersköterska föreslås träda i kraft 1 juli 2024 alternativt 1 januari 2030.

Äldreförvaltningen i Sundbyberg ställer sig positiv till förslaget och tror att det kan leda till kvalitetsförbättringar i hemtjänsten. Dock ser man ett problem i att rekrytera undersköterskor. Även om anställda vårdbiträden ges möjlighet till validering och utbildning är det inte säkert att alla kan och vill utbilda sig till undersköterska. Tidigare utbildningsåtaganden i Sundbyberg har visat att det i nuläget finns flera hinder för att klara en utbildning till undersköterska, som till exempel bristande språkkunskaper. Vidare anser äldreförvaltningen att utredaren inte tillräckligt analyserat de kostnader förslaget medför, som ökade lönekostnader och kostnader för rekrytering. Förslaget skulle även kunna föra med sig svårigheter till effektiv schema/bemanningsplanering.

Vid sammanträde 2021-02-25 ställer sig Äldrenämnden positiv till att en fast omsorgskontakt i hemtjänsten blir ett lagkrav från och med 1 januari 2022. Lagkravet på undersköterskekompetens till 1 juli 2024 menar äldrenämnden är för tidigt med hänsyn taget till nödvändiga rekryteringar och resultat av ytterligare utredning/analys av ekonomiska konsekvenser av förslaget. Äldrenämnden anser 1 januari 2030 mer rimligt, men anser att tidsintervallet mellan 2024 och 2030 är för stort och kan tänka sig att ett alternativ med övergångsbestämmelser i olika steg. Detta för att säkerställa att det kompetenshöjande arbetet snarast påbörjas och är på plats absolut senast då lagförslaget träder i kraft.

Karin Öhrner Äldreombud

Vilket ordspråk ligger bakom varje stycke text ?

1. Kvaliteten hos ett genom extraktion av animaliska komponenter och vegetabiliska genom upphettning aktiverat Hudium framställt nutritivt preparat förhåller sig omvänt till numenären hos den i produktionen engagerade kulinariska skolade personalen.
2. Ett manuellt baserat specimen av klassen Aves är mer profitabelt än cirka ett fjortondels gross i populationen av förvedade fanerogamer?
3. Att ett objekt som reflekterar majoriteten av den kortvågiga elektromagnetiska strålningen som träffar de yta, utgöres av grundämnet Au, är en förhastad konklusion.
4. En visuellt handikappad feminin individ av den dominicerade arten av släktet Gallus kan i undantagsvis excellera i lokaliseringen av en liten enhet av cerealt födoämne.
5. En med avseende på volym och massa minimal anhopning av mineralisk och vegetabilisk substans kan upphäva den statiska jämvikten hos en vid större, å rullande transportanordning vilande anhopning av materia av icke närmare specificerad natur.
6. Objekt, vilka kamoufleras i en säsongsbetingad kristallisk tillståndsform av H₂O, blottlägges vid övergång till större molekyllär rörlighet.
7. Verbal expansion förenas ofta med ett objektivt sett ringa format på planeten Tellus.

Rätta svar se sid 15.

Bangolf

SPF spelar bangolf/äventyrsgolf måndagar och onsdagar kl 10.00 på Bangolfbanan Dimslöjan 1 (nedanför värmeverket). Medlemsavgift i SBGK är 400 kr/år. De startar den 29 mars och hälsar oss i PRO välkomna att prova på.



Torsdagen den 25 mars kl 13.00. Förhoppningsvis är det nu riktig vårvärme och vi är laddade för lite 3-kamp. Tanken är att vi skall genomföra denna på Sundbybergs idrottsplats. Samling vid konstgräsplanen. Ingen föränmälan.

Torsdagen 8 april kl 13.00. Vandring efter Bällsta ån. Vi möts vid Tuvanparken, ta med kaffe.

Torsdagen 15 april kl 13.00. Ursviks motionsspår tag med kaffe.

Torsdagen 22 april kl 13.00. Tipspromenad träffas vid Lötgatan 6.

Väl mött och så hoppas vi på fint väder och självklart håller vi avstånd.

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

Boktips



Där kräftorna sjunger
Delia Owens



I fikonträdet skugga
Camilla Davidsson



Morgonen hon försvann
Linwood Barclay



Helvetet inifrån (Femton år i Sveriges största brottsorganisation)
Lasse Wierup Daniel Olsson



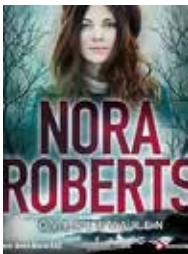
Kvinnohumor
Lars Ahnells



Går genom vatten går genom eld
Christian Unge



Barnbruden
Anna Laestadius Larsson



Överlevaren
Nora Roberts



Vila i fred
Sofie Sarenbrant



Andra andningen

Lite historia om Duvbo

Historiskt har Duvbo alltid tillhört Spånga. Först 1949 inkorporerades till Sundbyberg. Den unga industristaden hade växtvärk och bostadsbrist. Norr om Duvbo fanns obebyggd mark som senare blev stadsdelarna Hallonbergen och Rissne.



Foto: Karin Öhrner

Det ursprungliga namnet på området var Dufvebol, ett boställe som under medeltiden tillhörde Uppsala domkyrka. Enligt Jordeboken 1539 då gården införlivades i Gustaf Vasas arv. Dufvebol var ett litet torp, under åren 1668-1752 låg den under Västergården i Sundby. I början av 1800-talet lämnade Dufvebol torpstadiet och 1819 uppfördes en ny mangårdsbyggnad och en parstuga i det nuvarande kvarteret Pärllhönan. Som ligger mellan Duvkullavägen, Björkhagsvägen, Solvallavägen och Rinkebyvägen. År 1842 bestod Dufvebol av 14 byggnader, 1858 startade man ett tegelslageri, man tog råvara från Duvmossen som då var en mindre sjö. Arbetet sysselsatte 40 personer och produktionen var c:a 100.000 sten per år. Tillverkningen upphörde 1895. Dufvebol såldes 1897 för 34.000 kr till sonen av ägaren till Sundbybergs gård, som själv sålde hemmanet för 90-95.000 kr den exakta summan saknas.

Det börjades bygga villor och Dufvebol blev Duvbo villastad. Tack vare järnvägen inom pendlingsavstånd till Stockholm satsade Separator och LM Ericsson pengar i bolaget Egna Hem på Landet.

Den första byggplanen var 325 tomter, man anlade vägar, öppna platser, borrade gemensamma brunnar. Uppförde badhus, tvättstuga och mangelstuga, vid Löten. Ordnade lån och hjälpte unga arbetarfamiljer med villabygget. Den siste arrendatorn på Dufvebol, Ludvig Thalén skötte tomtförsäljningen. I maj 1899 togs de första spadtagen i september flyttade de första in, vid juletid stod 12 villor klara. Varje tomt fick bara ha 1 hus och högst 2 kök, så man hyrde ut för att klara ekonomin. Var och en byggde efter eget tycke och smak. Så de äldsta husen ser ut som miniatyrer av borgarskapets imponerande familjevillor eller snickarglada sommarnöjen.

Redan 1900 bildade nybyggarna en kolonistförening, som var fristående från Egna Hem. De drev samhällsfrågor som skola, post, telefon, gatubelysning, brandförsvar, m.m. 1903 blev Duvbo municipalsamhälle och 1904 lades kolonistföreningen ned. 1907 lämnade Egna Hem sina intressen till municipalsamhället. Som utvecklade Duvbo villastad till en självstyrande enhet präglad av djup demokrati och genuin arbetarkultur.

1923 var tomterna färdigbyggda, trädgårdarna prunkade och täpporna gav goda skördar. Affärer, serviceinrättningar fanns utsprida överallt i den backiga villastaden. Efterfrågan på tomter var stor. 1934 köptes 12,5 hektar obebyggd mark i väster. Arkitekten Edvin Stenfors upprättade en stadsplan för 98 villatomter och 10 radhus men bara 4 byggdes.



Foto: Karin Öhrner

Vid Tulegatan 65 fanns på 1900-talets början villa Barnkulla som användes som barnkrubba, senare blev villan Epidemisjukhus. 1925 övertog landstinget vården och flyttade till Ekbacken.

Då den andra generationen övertog husen, blev det många förändringar av hus och trädgårdar.

Snickarglädjen byttes ut mot eternitplattor, uthusen blev garage, fruktträdgårdarna och potatislanden blev gräsmattor. Under följande årtionde innebär nytänkande ofta olika tillbyggnader och tomtavstyckningar för lådliknande enplansvillor. De gamla fasaderna fick här och var ny dräkt i mexitegel eller bred lockpanel med mörka gavelrösen. Det är bara skorstenarna som skvallrar om att husen är nästan 100 år gamla.

Källa: Sundbyberg om hus och miljöer från bronsålder till nutid, av Eva Söderlind.



Duvbo från luften

Nya medlemmar januari 2021 – mars 2021

Hassan Abdulla

Hillka Ekblom

Christina Fjellström

Danny Gocial

Hans Gustafsson

Ingrid Jonsson

Kidane Kebbid

Edison Henriquez Leal

Tarmo Ruokamo

Maritha Sigra

Gisela Taylor

5 personer har avlidit.

Seniorkollet planeras preliminärt i sista veckan i augusti och första veckan i september, förutsatt att alla är vaccinerade.

Mer information kommer.



Gökotta

Gökotta. Torsdagen den 13 maj kl 8.00 ses vi vid Vattentornet och väntar på göken. Picknickorg med något varmt och gärna en gök. Vi ses!
Inger Lindén 076 238 18 87
Ingen föränmälan behövs.

NÄRBUSSEN 951

kan du som har behov av att resa inom Sundbyberg måndag t om fredag ringa och boka minst 30 minuter före avgång.

Telefonnr: 08 - 556 688 15



Streamingtips

Netflix. Oscarsbelönad.
Queens Gambit



Netflix. Maria Langs.
Crèmes of passion



Netflix. Kriminalare.
ID:A



TV4 Play. Dokumentär.
Tjocksteffe



TV4 Play. Dokumentär.
Whitney Houston & Bobby Kristina



TV4 Play. Dansk Kriminalare.
Brottet



"Myrstack" (romtårta) till, brukar vara ett poppis drinktilltugg!

200 g philadelphiaost
2 dl creme fraiche
1 finhackad rödlök
salt
svart rom
röd rom
salta kex



Blanda Philadelphia, creme fraiche och finhackad rödlök. Smaka av med salt. Forma smeten till en kupol eller tårta på en tallrik. Bred över rom i önskat mönster. Lägg salta kex runt om och servera! Gästerna skedar sedan i sig osttårtan med hjälp av kexen. Både en rolig grej och grymt gott!!!

Kyckling med soltorkade tomater.

Kycklingfiléer cirka 600 - 700 gram
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 dl persilja
1 burk avrunna soltorkade tomater
5 dl grädde
2 dl vitt matlagningsvin
Soja efter smak



Gör så här:

Lök och vitlök hackas och brynes glansigt.

Kycklingfiléer stekes, kryddas ej.

Lägg löken som brynts i en kastrull.

Lägg även i dom stekta kycklingfiléer i kastrullen.

Lägg i dom avrunna hackade soltorkade tomaterna.

Lägg i den hackade persiljan.

Häll på vinet och sedan grädden.

Smaka av med soja.

Koka ihop cirka 20 minuter, beror på hur tjocka kycklingfiléerna är.

Garnera med persilja och servera med ris.

INGA KRYDDOR.

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
25 mars	13:00	3-kamp	Sundbybergs Idrottsplats
22 april	17:00	Restaurangbesök	Winner House
8 april	13:00	Vandring efter Bällsta ån	Tuvanparken
15 april	13:00	Ursviks motionsspår	Ursvik motionsspår
22 april	13:00	Tipspromenad	Lötgatan 6
13 maj	08:00	Gökotta	Tornparken

Kommande promenader Konstvandring i Rissne, Korvgrillning i Storsko-
gen och vandring med kulturförvaltningen.

Datum inte bestämda ännu mer informatiatiön på våran hemsida.

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Stängt tills vidare



Måndagar och onsdagar Boule 10:00, anmälan till
Inger Idman.

pling45@hotmail.com eller 076 - 800 16 17

Vilket ordspråk, rätta svaren

1. Ju flera kockar desto sämre soppa.
2. En fågel i handen är bättre än 10 i skogen.
3. Allt är inte guld som glimmar.
4. En blind höna kan också hitta ett korn.
5. En liten tuva kan kan fälla ett stort lass.
6. Det som göms i snö kommer upp i tö.
7. Stor i orden men liten på jorden.

Erbjudande till PRO-medlemmar

Däckbyte.....från **295 kr**.....ord. 395 kr
Däckförvaring.....**1150 kr**.....ord. 1295 kr
Biltvätt ut/in.....500 kr.....ord. 650 kr

20% rabatt på all arbetskostnad,
gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort.

Mekonomen Bilverkstad

Sumpan Bilverkstad AB

Vegagatan 7, Sundbyberg

Boka tid på tel: 08-627 92 02

info@mekonomensundbyberg.se

www.mekonomensundbyberg.se