

Redaktör: Marie Reifelton 013-10 63 75 | e-post info@ostergotland.pro.se | www.pro.se/ostergotland



## Vi längtar efter er!

**ÄVEN OM DET HAR VARIT** och fortfarande är kämpigt har det visat sig att ni tillsammans är hjältar i samhället. Ni har tagit till er information och ni har följt Folkhälsomyndighetens rekommendationer noga. Ni har bidragit till att sjukvården räckt till fler och att smittan inte fortsatt i samma höga tempo.

Viktigt att tänka på i nuläget är att vi planerar för en tid då vi kan ses igen, men vi behöver också ha träffar, utbildningar och aktiviteter för vårt välbefinnande. Vi har fortlöpande utbildningar i nya hemsidan och i medlemsregistret Harald, mestadels digitalt men också en del fysiska träffar. Vi träffas med avstånd till varandra och vi arbetar på ett säkert sätt med förtäring, allt enligt de rekommendationer som ges ut.

Allting är annorlunda nu och vi behöver vara öppna för nya möjligheter, vi vet inte när allt blir "som vanligt" igen, vi vet bara att många föreningar har haft och fortfarande har mycket aktiviteter igång.

– Ni gör ett fantastiskt bra jobb!

Ann-Louise  
Aspanius



Marie Reifelton



### Vi har mycket att se fram mot under 2021!

PRO Östergötland fyller 75 år och det tänker vi fira på något vis, hur får framtiden avgöra. Har vi tur vinner vi medlemsvärvartävlingen som PRO riks utannonserat. Då kan vi vinna en underhållning till vårt firande. Om vi alla hjälps åt att värva nya medlemmar har inte bara distriktet chans på en vinst, utan den förening som värvar flest medlemmar procentuellt vinner gófika till ett medlemsmöte.

Nu är vi alltså mitt uppe i en medlemsvärvartävling och vi tror att vi tillsammans kan hitta fler som vill bli medlemmar. Det behövs verkligen, vi behöver bli fler för att påverka i pensionärerars intressefrågor, inte minst inför valet 2022. Vi har också en fin gemenskap som vi gärna delar med fler. Tillsammans kan vi hjälpa dem som känner sig otrygga och ensamma genom att bjuda in dem till PRO.

– Nu tar vi gemensamma tag och tar oss an hösten så bra som vi någonsin kan!

### Till sist vill vi önska er alla en riktigt fin adventstid samt God Jul & Gott Nytt År!

Distriktstyrelsen genom  
Ann-Louise Aspanius, ordförande  
Kansliet genom  
Marie Reifelton, ombudsman

### Förändrade rutiner

Under hösten 2020 sammanträder AU via telefonmöten regelbundet och styrelsen träffas nästa gång 1 december.

Höstmötet genomfördes inte som planerat 11 november. Vi återkommer med information via hemsidan och utskick till föreningarnas e-postadresser.

Se till att någon i er styrelse har ansvar för att läsa er e-post regelbundet. Inloggningsuppgifter och lösenord till e-posten finns att få via kansliet.



Anne-Louise  
Aspanius, ordf



Inghild Larsson,  
vice ordf



Ragnhild Wärn,  
sekreterare



Roland Yngwe,  
kassör

### PRO Östergötland

Föreningshuset Fontänen  
Västra Vägen 32  
582 28 Linköping

Tel 013-10 63 45, 013-10 63 75

E-post:  
info@ostergotland.pro.se

Marie Reifelton  
Ombudsman  
0706-22 01 75

Varmt välkomna till  
PRO Östergötlands kansli  
när coronapandemin är över

I nuläget kan vi bara ta emot bokade besök.

# Digitala vårdcentralen

## – snabb hjälp i mobilen

Mikael Procopan, distriktsläkare på vårdcentralen Marieberg, är en av de läkare som jobbat längst i Digitala vårdcentralen – som är en del av regionens egen vårdapp Din vård. Han ser att Digitala vårdcentralen har en tydlig plats i vårdkedjan där oroliga patienter snabbt kan få tillgång till läkarkompetens, rådgivning och behandling.



Varje dag hittills i år har drygt 120 invånare i Region Östergötland bokat tid hos en av de stora digitala vårdapparna. Men det finns ett alternativ – regionens egen Digitala vårdcentral, dit du som patient kan vända dig med åkommor som inte kräver fysisk undersökning.

Distriktsläkare Mikael Procopan är en av de läkare som har jobbat längst på Digitala vårdcentralen. Han arbetar på kvällen utanför sin ordinarie arbetstid.

– Det är både roligt och intressant och vi har väldigt nöjda patienter. Patienterna får snabbt hjälp på sina villkor och behöver inte leta sig fram i vården eller sitta i telefonkö, säger Mikael.

Nästan alla bokningar lämpar sig för digital vård.

– Det rör sig sällan om några onödiga besök och de här patienterna hade bokat tid på sin vårdcentral om de inte hade kommit till oss.

Vanliga sökorsaker är infektioner i övre luftvägarna, vattkoppor, hudproblem som akne, eksem, ögoninflammationer och ibland mindre skador.

– En del kan jag hantera direkt och ibland också följa upp, till exempel vissa hudproblem och infektioner. Ibland ordinerar jag prover, skickar remiss eller bokar tid för fysisk bedömning samma dag.

### Det här är Digitala vårdcentralen

Digitala vårdcentralen låter dig boka tid och träffa en läkare eller fysioterapeut direkt i mobilen eller surfplattan. Allt du behöver är ett bank-id och en bra internetuppkoppling. Du bokar tiden i appen Din vård Region Östergötland.

Här kan våra läkare hjälpa dig vid bland annat förkylning, hosta, hudbesvär, allergi, ögoninflammation eller urinvägsbesvär hos kvinnor. Du kan få rådgivning, en medicinsk bedömning och akut receptförnyelse.

Våra fysioterapeuter kan hjälpa dig med nyligen tillkommen smärta i rygg, nacke, axel, armbåge, knä och fot.

### Så här fungerar det

1. Ladda ner appen Din Vård i Google Play eller App Store.
2. Boka en ledig tid som passar dig.
3. Bekräfta din tidbokning genom att logga in med bank-id. Du får mejl och sms att din tid är bokad.
4. Dagen innan mötet får du en första påminnelse och en timme innan mötet ska äga rum får du ytterligare en påminnelse.
5. Logga in med bank-id i appen för ditt möte. Du placeras i ett väntrum och videosamtalet startas därefter på initiativ av läkaren eller fysioterapeuten.
6. Fakturan för mötet skickas till din folkbokföringsadress.

# Ett bredare och djupare samarbete ska ge mer till fler

Pensionärsforum är en informell grupp där ordförande från alla tre pensionärsorganisationerna i Östergötland samt en ombudsman träffas regelbundet och diskuterar hur ett samarbete kan ske. Det är ett nätverk utan formell föreningsstruktur. Genom ett bredare och djupare samarbete tror vi att vi kan nå fler pensionärer och att vi kan vara en bra samtalspart till Region Östergötland i olika frågor utöver RPR.

EN DEL SAMARBETEN har påbörjats under sommaren som fallit väl ut, t ex en miniturné med sång och musik av Lotta Källström, vi har genomfört en undersökning av vårdcentraler och ett



FOTO: MARI REFFELTON

Distriktsordföranden Jan-Erik Lövbom SPF Seniorerna, Anne-Louise Aspanius PRO, Mari-Anne Andersson SKPF.

pensionärskollo.

Tillsammans har vi tron att det blir bättre för alla om vi samverkar med gemensamma frågor som gör att vi blir starkare. Vår förhoppning är att göra fler arrangemang tillsammans och att *Ge mer till fler!*

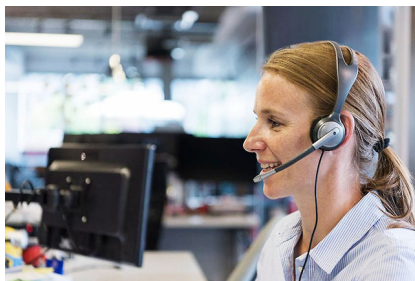
**PENSIONÄRSFORUM HAR SOM MÅL ATT:**

- Skapa lokala samarbeten i Östergötlands kommuner
- Driva pensionärs intressefrågor gemensamt
- Vara en resurs och samtalspartner både lokalt och regionalt

## Behöver du hjälp?

**FÖRLORAT PENGAR** på inställd resa? Hamnat i strid med hantverkaren? Lurad av telefonförsäljare? Nu kan du som är PRO-medlem i en kommun som saknar konsumentvägledning få hjälp av Konsumentcentrum – en del av Råd & Rön.

Ha ditt medlemsnummer till hands vid kontakt. Kontakt: Maria Wiezell och Anna-Lena Ström på Konsumentcentrum.



Telefon: 08-674 43 74, mån-ons kl 9-11 och 13-15  
E-post: [radgivning@konsumentcentrum.se](mailto:radgivning@konsumentcentrum.se)



## Julklappstips

**GE GÄRNA BORT** Trippelskräpslotter i julklapp. Du ger dina nära och kära en chans att vinna pengar samtidigt som du stöttar PRO:s arbete. Tänk på att stödet gynnar föreningar, distrikt och riksorganisationen. Det finns fina gåvofodral att få från distriktskansliet. – Varje lott gör skillnad!

## PRO-flaskor

**FINA VATTENFLASKOR** med logotype PRO Östergötland finns att köpa på kansliet. Flaskorna rymmer 33 cl, har sportkork och är påfyllningsbara. Distriktet sub-



ventionerar med halva kostnaden så att alla föreningar kan köpa 10 flaskor för 50 kr. De första 10 flaskorna är gratis.

## Kom ihåg att uppdatera dina uppgifter i nya medlemsregistret

Logga in med bank-id via [www.pro.se](http://www.pro.se)

## Läs om dina medlemsförmåner

<https://promervarde.se/>

## Följ PRO i sociala medier

[www.pro.se/ostergotland](http://www.pro.se/ostergotland)

[www.facebook.com/ostergotland.pro.se](http://www.facebook.com/ostergotland.pro.se)

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

<https://blogg.pro.se/>

[https://www.instagram.com/pro\\_sverige/](https://www.instagram.com/pro_sverige/)

<https://www.facebook.com/pro.riks>

# Hej senior i Östergötland

Vi gör allt för att erbjuda en trygg kollektivtrafik, trots Corona. För att minska trängseln ber vi dig att, om möjligt, undvika rusningstid. Mellan kl. 8.30 och 15.00 är det oftast gott om utrymme. Välkommen ombord!

## Rabatterade priser för dig

(ordinarie pris vuxen inom paritet)

	Enkelbiljett senior		24-timmarsbiljett senior	
Liten zon/stadszon	18:-	(28:-)	38:-	(62:-)
Mellanzon	34:-	(50:-)	68:-	(100:-)
Stor zon	46:-	(66:-)	90:-	(130:-)
Län	60:-	(78:-)	100:-	(150:-)

## Här kan du köpa biljett:

- I appen
- På våra fordon (ej Östgötspendeln\*)
- Hos kundcenter och försäljningsombud
- På vår webbplats
- I biljettautomater

## Köp biljett i appen

Det enklaste sättet att köpa biljett är i vår app. Här kan du även planera och söka din resa, få störningarneddelanden med mera. Sök efter "Östgötatrafiken" i App Store/Google Play i din mobil så hittar du appen övers i sökresultatet.

## Köp biljett med betalkort ombord\*

På stadsbussar i Norrköping, Linköping och Motala kan du köpa biljett genom att "blippa" ditt vanliga betalkort i biljettiläsaren – då till ordinarie pris för vuxen. Ett blipp för enkelbiljett, två blipp för 24-timmarsbiljett. På landsbygds- och expressbussar köper du biljett av föraren, och får då seniorrabatt.

## Köp biljett och ladda den på vårt röda kort

För dig som oftast gör samma typ av resa fungerar vårt nya kort, med förpackade biljetter, utmärkt. Du köper och laddar det hos våra kundcenter, försäljningsombud eller på vår webbplats.

## Köp pepparbiljett

På våra kundcenter, hos försäljningsombud och i våra biljettautomater går det även bra att köpa en pepparbiljett. Biljettautomater finns på varje pendeltågstation och på större knutpunkter i länat.

**Vill du ha hjälp att komma igång? Tveka inte att kontakta oss!**

Ring kundtjänst på 0771-21 1010 eller besök våra kundcenter vid resecentrum i Norrköping och Linköping.

*När du reser med våra bilar måste du köpa och aktivera din biljett i förväg. Om du inte har vår app går du dit enklast i biljettautomaten på stationen.*