



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 4/2022



Utgiven av PRO Sundbyberg 2022-10-21

Nästa utgivning: vecka 2 2023

Nästa sista dag för inlägg mm 2022-12-15

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

E-post: sundbyberg@pro.se

Redaktör: Kicki Lehnberg

Org.nr: 815201-2202

Ansvarig utgivare: Lena Svahn

Bankgiro: 227 - 8026

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Swish nummer: 123 237 5525



Hej kära medlemmar!

Nu har sommaren sprungit förbi med raska steg. Man längtar och väntar och sen är den snart över. Jag hoppas dock att ni alla fått ut något bra av den ljusa tiden. Jag har själv varit på semesterresa till Danmark med barn och barnbarn. Det var jättetrevligt och jag fick höra lite danska igen. Min pappa var dansk så jag har inga problem med språket.

Sen har vi varit på resor med PRO. Det var också mycket roligt att umgås några dagar och komma hemifrån.

Början av hösten har också handlat mycket om valet i Sverige. Jag sitter med i valnämnden så det blev sena kvällar när rösterna lämnades in på valnatten och sedan på onsdagen då de sena rösterna skulle räknas. Tyvärr vet vi i dagsläget inte riktigt hur den nya regeringen kommer att se ut. Bara att Kristersson håller på och

förhandlar fram en regering. I Sundbyberg är heller inget riktigt klart. I regionen (gamla landstinget) blir det troligen maktskifte. Vi får väl se hur det kommer att påverka oss gräsrotter. Till det bättre hoppas jag.

Höstens verksamhet har dragit igång i lokalen och med olika aktiviteter. Det är fint att kunna vara ute och njuta av de fina färgerna och den klara luften som hösten ger.

Den 6/10 firade vi vårt 80-års jubileum i allaktivitetshuset. Det var många som hade anmält sig. Jubileumet var trevligt med tal, underhållning och smörgåstårta.

Jag hoppas många kommer att vara med på de aktiviteter vi ordnar. Vi ses säkert!

Lena Svahn

PRO Styrelse och funktionärer			
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 68 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	Karin Holmberg	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

En gripande bok.

I vår medlemstidning PRO Pensionären nr 4/2022 lottades denna bok ut. I tidskriften Äldre i Centrum nr 2/2022, som ges ut av Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum fick boken mycket goda recensioner och studenter och beslutsfattare uppmanades att läsa den. Bokens titel är Jag är inte död. Jag är bara gammal (Verbal förlag) och är skriven av dokumentärfilmaren Ylva Floreman.



Bestämde mig snabbt för att läsa denna bok och det var verkligen en gripande läsning, fick lägga ifrån mig boken flera gånger för att hålla mina upprörda känslor och igenkännande tankar i styr. Ylva Floreman beskriver olika situationer när hennes föräldrar successivt blir mer och mer oförmögna att klara sig själva och måste få hjälp i form av hemtjänst och senare äldreboende. Hon ger också en inblick i hur vänner, i egenskap av anhörig, stött på svårigheter när hjälp från samhället måste anlitas.

Hon beskriver hur plågsamt det var att se sin mors begränsade energi huvudsakligen gick till att värna sin integritet gentemot personalen, bevaka sin rätt och att ständigt påminna dem om sådant som vatten. En härskarteknik begränsar de äldres inflytande över sina egna liv och maktbalansen blir snabbt skev. Effektiviteten och scheman prioriteras före vårdtagarens önskemål. Valfriheten handlar till slut om att välja måltidsdryck. Hon beskriver också hur svårt det är som anhörig att nå fram till rätt person och få rätt beslut och insats på plats. Tjugo samtal innan biståndet äthjälp fungerade. Åtskilliga samtal innan modern fick någon som följde till läkarbesöket på grund av att ansökan gjordes om ledsagare istället för följeslagare. I boken ges många exempel på hur ojämlik relationen är mellan anhöriga och omsorgen. Inte sällan uppfattas en engagerad anhörig som besvärlig, trots att de är äldreomsorgens viktigaste medarbetare. Hon poängterar hur viktigt det är att stå på sig och anmäla, klaga, skriva, ringa. Maten och matsituationen kan vara dagens höjdpunkt. God och väldoftande mat borde vara en självklarhet för vårdtagaren. Hon beskriver också väl kropps nära behov. Vissa sinnen försvagas men huden förblir känslig, att kudden verkligen ligger rätt i sängen och vem tar bort köttbiten som fastnat mellan tänderna. En annan reflexion – det finns jättesnygga korta frisyrrer, men varför skall alla äldre kvinnor ha kort hår. Att ge upp sitt yttre är att ge upp en bit av sig själv. Vikten av utbildad personal lyfts fram och chefer som kan planera, organisera och entusiasmera. Avslutningsvis skriver hon: "Har inte personalen det bra så har inte heller de gamla det. Och vice ver-

sa. Äldrevårdens brister speglar personalens miserabla arbetsförhållanden. Personalens omänskliga arbetsförhållanden gör ont på skör hud. Hög statusen. Utbilda. Organisera. Avbyråkratisera. Börja nu.”

Hon inleder boken med att skriva en ”framtidfullmakt”, men inte en vanlig framtidfullmakt som handlar om vem som skall sköta de ekonomiska angelägenheterna när hon eventuellt får kognitiva brister. Nej, detta är en framtidfullmakt till alla dem, som kommer att vara inblandade när de egna krafterna och minnet sviker. Hon ställer kopia till: hemtjänstchef, enhetschef, områdeschef, sektionschef, samordnare, sjukgymnast, sjuksköterska, arbetsterapeut, kontaktperson, ledsagare, medföljare, boendestödjare, Silviasyster. Hon skriver ”Jag skriver till er redan nu, trots att jag är hyfsat frisk, i alla fall självgående. En dag kanske jag inte är det och då kanske jag inte heller kan förmedla vad som är viktigt för mig i min vardag och för min hälsa. Ni kan se det här brevet som en framtidfullmakt, inte rörande ekonomi och ägodelar, utan rörande min själ och kropp.” Hon tar upp hur hon vill bli bemött och att hon är uppdragsgivare och de som ger hjälp/stöd är uppdragstagare.

Själv tycker jag denna tanke med ”framtidfullmakt” rörande min kropp och själ låter mycket tilltalande. Vem vet bäst hur jag vill ha – ingen annan än jag. Musikval, mat, kryddor, dryck, värme/kyla - små detaljer kan betyda mycket. Inte alls säkert att barn, barnbarn eller nära vänner vet, hur vi vill ha det. – Kanske värt att en kväll sätta sig ner och fundera och skriva ihop detta.

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

Telefontid: måndag, tisdag och torsdag mellan 13:00 - 15:00

Telefon: 070 - 087 59 37





Foto: Marianne Höckne



Foto: Marianne Höckne

Resa på Göta kanal 6-7 september.

SPF Seniorerna inbjöd oss i våras att hänga med på resa till Mariestad och en tur på Göta kanal. Det var många från PRO som följde med så det blev en full buss med 78 personer som åkte en solig tisdagsmorgon. Vi fick lunch i Örebro med tid för en stadspromenad. Sedan åkte vi till hotellet där vi installerade oss och kopplade av några timmar. Sedan åkte vi till båten där det serverades underhållning, middag och en trevlig tur på kanalen. Vi var tillbaka på hotellet kl 23. Nästa dag slussade vi igenom kanalen en lång bit. Mycket intressant. Bussen tog oss sedan hem till Sundbyberg igen. Alla verkade mycket nöjda med turen.

Lena Svahn

Mordvandring i Maria Langs fotspår 23 augusti.

Resa med PRO Sundbyberg och Handels Klubb 800.

En guddad Mordvandring i Maria Langs spår. Guide var Maria Langs systerson. Besök i Göthlinska gården. En mycket uppskattad resa.



Foto: Karin Holmberg



Foto: Karin Holmberg

Vandring på Solna kyrkogård.

Onsdag den 26 oktober tar Hasse Johansson åter med oss på en promenad bland kända och okända gravar på Solna kyrkogård. Samling vid ingången till Solna kyrka kl 13.00.

Anmälan senast 19 okt i pärmen på Lötgatan 6, via mail: sundbyberg@pro.se eller telefon 076-889 00 51.



Foto: Göran Nogård

Julgröt



Måndagen den 28 november, klockan 13.00 serveras det julgröt med skinksmörgås i lokalen på Lötgatan.

1:a advent har då firats, dagarna blir kortare och mörkare och vi tänder ljus, äter och umgås.

Anmälan är bindande och görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: sundbyberg@pro.se eller telefon 076-889 00 51.

50 kr insättes på bankgiro 227-8026 alternativt Swish 123 237 5525 senast måndag 21 nov.

Dart

Onsdag 22 november kl 16.00.

Så var det dags för dartzväll i trevligt sällskap för att kasta några pilar. Lite tillugg finns och om du blir törstig finns dryck att inhandla.

Dartzvällarna är mycket uppskattade och trevliga.

Anmälan görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: sundbyberg@pro.se eller tel:076 - 889 00 51.



PUB-afton torsdag den 10 november klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Vi serverar potatisgratäng och kallskuret.

Kostnad: 110 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026 alternativt Swish 123 237 5525, senast den 3 november.



Anmälan är bindande och görs i pärmen på Lötgatan 6, via mail: sundbyberg@pro.se eller tel: 076 - 889 00 51.

Pågåend kurser/grupper:

Filosofi: Onsdagar kl 13.00 - 15.15 i Allaktivitetshuset.

Upplysningar: Siv Blomberg tel 073 - 778 46 02

Läsecirkel: Måndagar kl 11.00 - 12.30 i Allaktivitetshuset.

Upplysningar: Gudrun Öbrink tel: 070 - 87 58 17

Bridge: Måndagar 10-13 Träffpunkten Hallonbergen.

Upplysningar: Susanne Shelley tel:073 - 199 37 38.

Torsdagar kl 10.00 - 13.00 Allaktivitetshuset.

Upplysningar: Marianne Höckne tel: 070 - 774 58 88.

Engelsk konversation: Tisdagar kl 10-12 i PRO-lokalen, Lötgatan 6.

Upplysningar: Inger Linden tel: 076 - 238 18 87

Skapande verksamhet: Tisdagar kl 13-15 i PRO-lokalen, Lötgatan 6.

Upplysningar Karin Öhrner tel: 070 - 795 37 40.

Viktiga telefonnummer

Sjukdom

Akuta fall	112
Sjukvårdsrådgivning	1177
Rissne vårdcentral, Rissne Torg 3	08 - 123 369 00
Hallonbergens vårdcentral, Lötsjöväg 1B	08 - 123 373 00
Ursviks Vårdcentral, Rissneleden 110	08 - 562 766 67
Kry Vårdcentral, Sturegat 2	08 - 555 509 50
To Care Husläkarmottagning, Englundav 9, Solna	08 - 400 221 90
Sundbybergskliniken (Primärvårdsrehab), Lofströms Allé 7	08 - 764 50 98

Trygghet

SL:s Trygghetsnummer 020 – 120 25 25

Polis

Nödsamtal	112
Brottsanmälan, tips, frågor	114 14

PRO Sundbybergs hemsida

Gå gärna in på vår hemsida www.pro.se/sundbyberg. Aktuella aktiviteter hittar man där och ett bildarkiv från vad som passerat.



Felanmälan/synpunkter till Sundbybergs stad.

Vi har blivit uppmanade av tjänstemän och politiker i kommunen att höra av oss när vi upptäcker problem/svårigheter i utemiljön.

Kontakta då: Stadens servicecenter tel:08-706 65 00, vardagar kl 9-11, 13-15.

Det finns även en app, som kan laddas ner – Sundbybergs stads felanmälan.

Sy- & Hantverksfestivalen 28 oktober - 30 oktober är Sveriges största mässa för sömnad, handarbete, smyckestillverkning och eget skapande. På mässorna kan du handla allt du behöver för din hobby. Mässhallen är full av färg, material, inspiration och kunniga utställare.

Presentation av en ny styrelsemedlem

Jag flyttade till Sundbyberg tillsammans med min fru Marie 1987. Vi fick en dotter Alexandra 1989 och första katten 1987. Vi har sedan dess haft Russian Blue katter även om vi har haft Abbesiner också. En hel del arbete gör jag i vår kollonistuga. Vi bodde länge i Rissne där Alexandra gick sina första 9 år i skolan. När Alexandra flyttade så flyttade vi också till Svalgränd.

Gick med i Socialdemokraterna i slutet av 90-talet. Jag blev snabbt med i planering och genomförande av 1:a maj firandet. Där blev jag kvar i cirka 20 år som ansvarig. 2001 blev jag invald i Socialnämnden som jag lämnade 2016 och sitter nu i tekniska nämnden. Sedan några år är jag nämndeman. Nu sitter jag i Förvaltningsrätten och Svea Hovrätt.



Per Völker

Julbordsresa med Viking Line Rosella Torsdagen den 8 december

Buss hämtar oss vid T-banenedgången på Järnväggsgatan kl 10.00.



Båten avgår kl 12.00 från Kapellskär till Mariehamn och är åter i Kapellskär kl 17.30. Då bussen kör oss tillbaka till Sundbyberg.

Vi äter vårt julbord kl 16.00, finsk tid, (kl 15.00 svensk tid) när båten lägger ut från Mariehamn.

Priset är 490:-/person.

I priset ingår bussresan, Julbord inkl öl och vin, läsk, juice och kaffe/te.

Anmälan med namn, födelsenummer och nationalitet görs senast den 25/10 i pärmen på Lötgatan 6, via Mail: sundbyberg@pro.se eller telefon 076-889 00 51. Vi har bokat 50 platser.

Resan betalas in senast den 25/10 på bankgiro: 227-8026 i samband med anmälan.

Med hälsningar
Resekommitten



Sigtuna julmarknad den 27 november.

Vi träffas på Odenplans pendeltågsperrong klockan 10.45, pendeln avgår 11.02.

Sigtuna Julmarknad är sedan drygt 70 år en mycket uppskattad årlig tradition i Sigtuna stad. När julen sakta närmar sig fylls Sigtuna stads gator och torg med en äkta julkänsla från förr. Sigtuna Julmarknad är en marknad som har något för hela familjen!

Denna traditionella julmarknad bjuder på torghandel med alla de klassiska julvarorna, tomtar, kransar, senap, korvar och mycket mer. Musik och dans kring granen för hela familjen, Luciafirande och besök av självaste tomten. Julmarknaden sträcker sig längs Stora gatan till både Stora torget och Lilla torget i Sigtuna stad.

Restaurangkvällar



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

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

torsdag den 19 januari 2023, klockan 17:00
ses vi på Tre bröder, Landsvägen 43

Ingen föranmälan behövs



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

PRO håller med kaffe. Bröd tar du med dig själv.
Fredagarna den 28/10, 11/11, 18/11
och 25/11 (avslutning).

Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.30.

Alla spelsugna hälsas välkomna!
Bingoflickorna

Sopplunch - sista måndagen i månaden.

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

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

Anmälan senast 24/10 i pärmen på Lötgatan 6,

via mail: sundbyberg@pro.se eller telefon 076-889 00 51.



Våfflor

Första måndagen i månaden serveras våfflor i vår lokal, 7 november och 5 december på Lötgatan 6, mellan klockan 13:00 - 15:00.



Från medlemsregistret:

Under perioden 21 juli - 30 september har vi fått 8 nya medlemmar och 8 medlemmar har avlidit.



Kaffe på Café Så Gott som ligger på Nybergs Torg.

Välkomna till onsdagskaffe klockan 13.00 t o m 26 oktober.

Fr o m söndag 6 november 13.00 börjar vi fika på söndagar istället för onsdagar.

Vi erbjuds kaffe/te och smörgås för 55 kronor.

Om Ni inte har fått Buletinen kan ni hämta en när vi har kaffe eller läsa den på vår hemsida.



Almanackor

60 kr/almanacka eller 30 kr/separat inlaga

Almanackan finns i färgerna grön, röd, brun och blå. En spiralbunden kalenderdel och ett löst telefonregister ingår.

Sista dagen för beställning är 15 november.

Beställningen görs till Inger Lindén, 076 238 18 87 eller

mail: ingerlinden2@gmail.com

Medlemsmöten

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



**Medlemsmöte torsdagen den 3 november.
Höstmöte, verksamhetsplan och budget för 2023.**

Kostnad 40 kronor.

Medlemsmöte torsdagen den 1 december

Aktuell information.

Kostnad 40 kronor.

Lucia den 12 december klockan 13.00

Fri entré

Ingen föranmälan behövs



Aktuellt från Filmklubben

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

**Torsdagen den 17 november visar vi
The Professor and the madman**



Professor James Murray antog utmaningen att göra den mest heltäckande ordboken som någonsin funnits. När definitionerna samlades in upptäckte professorn att en och samma man, doktor W.C. Minor hade bidragit med citat och texter till mer än tio tusen ord. Ordboksredaktionen insisterade på att hedra honom, men då uppdagades en chockerande sanning: doktor W.C. Minor var en morddömd veteran från det amerikanska inbördeskriget, inspärrad på en rättspsykiatrisk anstalt. Verklighetsbaserat om första utgivningen av Oxford English Dictionary.

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

Nästa film
16 februari 2023
Välkomna!
Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
26 oktober	13:00	Vandring Solna kyrkogård	Ingång solna kyrka
27 oktober	17:00	Restaurangkväll	Parma
28 oktober	13:00	Bingo	Lötgatan 6
31 oktober	13:00	Sopplunch	Lötgatan 6
3 november	13:00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
7 november	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
10 november	15:00	PUB-afton	Lötgatan 6
11 november	13:00	Bingo	Lötgatan 6
17 november	14:00	Film	Allaktivitetshuset
18 november	13:00	Bingo	Lötgatan 6
22 november	16:00	Dart	Lötgatan 6
23 november	17:00	Restaurangkväll	Selmas
25 november	13:00	Bingo	Lötgatan 6
27 november	10:45	Sigtuna julmarknad	Odenplan
28 november	13:00	Julgröt	Lötgatan 6
1 december	13:00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
5 december	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
8 december	10:00	Julbordsresa	Järnvägsgatan
12 december	13:00	Lucia	Allaktivitetshuset
13 december		Stänger	
16 januari 2023	13:00	Öppet Hus	Lötgatan 6
19 januari 2023	17:00	Restaurangkväll	Tre bröder

Klister etikett med adress

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Måndag kl 13.00 - 15.00

Kaffeservering

Våfflor första måndagen varje månad

Du är alltid välkommen.

Rabatt för seniorer:

ICA Nära Duvbo har 10%, 1 gång per vecka.