



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 1/2021



Ett stort grattis till Brita Berglund som fyllt 100 år

Foto: Kicki Lehnberg

Utgiven av PRO Sundbyberg 2021-01-07 Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 11, 2021 Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2021-03-08

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 hoppas att ni har haft en trevlig Jul och ett Gott Nytt År. Vi får hoppas på ett mycket bättre år 2021.

Jag börjar med vår följetong "Coronan", så har andra vågen slagit till med en kraft man aldrig trodde skulle ske. Nu är det extra viktigt att hålla avstånd. Undvika folksamlingar, tyvärr lite svårt, då man träffar på folk som går och tittar i sina telefoner istället för på omgivningen. Noggrann handhygien, själv har jag en flaska handsprit i jackfickan. Tyvärr trots all sjuka finns det hjärtlösa personer, som försöker sko sig på oss. Ringer någon och vill ha pengar för vaccin så är det en SKOJARE all vaccinering mot Covid-19 är gratis, varken Bank eller Polis ringer och frågar efter koder.

Vi har haft många utomhusaktiviteter under hösten som glädjande nog har samlat många deltagare. Friluftsdagen med tipspromenad blev den populäraste med över 25 personer närvarande. Konstvandring i Rissne, promenad efter Bällstaån. Dessa aktiviteter kommer att fortsätta. Titta i kalendariet längre fram i tidningen. Vi hade lucia-kaffe i Tornparken, trots duggregn dök det upp 15 personer. Ett stort Tack till Lena, Karin och Björn som fixat glögg och pepparkakor.

Sköt om er och glöm inte kaffet på onsdagarna på Nybergs torg och när ni går ut glöm inte reflexerna.

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 2020

Fågelskådning 29 oktober



Foto; Karin Holmberg

Marabou parken 6 november



Foto; Karin Holmberg

Onsdagskaffe 25 november



Foto; Kicki Lehnberg

Promenad 9 december



Foto; Karin Öhrner

Fotosafari 12 november



Foto: Annette Sundin



Foto: Siv Blomberg



Foto: Inger Lindén

Mellanboende – Trygghetsboende

Äldreförvaltningen hade ett uppdrag att utreda frågan om s.k. mellanboende i staden. I november 2016 hölls en temadag på Träffpunkten Allén om olika boendeformer för seniorer. Därefter följde fyra olika tillfällen för gruppdiskussioner fram till och med januari 2017. Synpunkter och önskemål om boendeformer framfördes. Förutom tjänstemän från Äldreförvaltningen deltog politiker, handslagets arbetsgrupp och seniorer från staden. Detta resulterade i en utredning ”Mellanboende i Sundbyberg. Bostäder för äldre-hur vill vi bo? Februari 2017. Äldreförvaltningen”. Just begreppet ”mellanboende” fastslogs av någon anledning. Definierades som en form av bostad för äldre personer som inte uppfyller kraven på stora vård- och omsorgsbehov i ett särskilt boende men där en bostad i det ordinarie bostadsbeståndet inte räcker till. Några grundkrav på mellanboende ställs i utredningen: TILLGÄNGLIGT (ex. centralt, lätt att ta sig fram, hyresrätt), TRYGGHET (ex. porttel, kamera, larm, värdinna), TRIVSEL (ex. gemensamma utrymmen, närhet till träffpunkt, värdinna), TEKNIK (ex. internet, larm, påminnelsefunktioner).

PRO Sundbyberg yttrade sig över utredningen och framförde: GEMENSKAP, gemensamhets-lokaler för sociala aktiviteter, gästlägenhet för övernattnig, tillgång/närhet till restaurang, närhet till träffpunkt, värdinna, ANPASSNING av yttre miljön och inre miljön, ex god belysning, soffor utomhus och i entré, både marknära lägenheter och icke, hiss, breda dörrar, inga trösklar, handtag i badrum, god sophantering, TEKNIK, välfärdsteknik kan bidra till ökad trygghet, aktivitet, delaktighet och självständighet, men tekniska lösningar kan aldrig ersätta personal och anhöriga. Exempel på teknisktöd är bildportstelefon och kamera, bildskärm för kommunikation mellan boende och personal, trygghetslarm, spisvakt, andra påminnelsefunktioner, larmmatta, wifi. TILLGÄNGLIGHET, till butiker med dagligvaror och service, god kollektivtrafik. SLUTSATS att god tillgänglighet, väl anpassning, genuin gemenskap samt välutvecklad teknik leder till ett tryggt boende. Det är trygghetsboende, som behövs och att upplåtelseformen är hyresrätt med rimlig hyra.

Redan i detta skede planerades mellanboende i Ursvik och Ör. Men hur är läget nu?

Trygghetsboende finns i Hallonbergen, Lötjövägen 2, med 34 lägenheter, ettor 45 kvm och tvåor 60-61 kvm. Där finns anpassade lägenheter, gemensamma utrymmen för umgänge och gästlägenhet. Värdinna, anställd av kommunen, kommer dagligen ett par timmar. Fastighets AB Balder äger trygghetsboendet. Det planeras att huskroppen, som trygghetsboendet ligger i, skall rivras. Men ett nytt trygghetsboende i Hallonbergen skall finnas innan.

Vill man anmäla sig och köa för trygghetsboende görs detta till Fastighets AB Förvaltaren. Först vid 65 år kan man anmäla sig och 70 år gäller för att få flytta in. Kön (3/12-20) består av 906 personer, varav 771 är över 70 år.

I Ör planeras mellanboende och äldreboende/SÄBO. Byggherre är Folkhem. Under s.k samråd hösten 2019 yttrade sig PRO Sundbyberg över detaljplanen för centrumutvecklingen i stadsdelen Ör. Synpunkter framfördes på storleken på lägenheterna och vad mellanboendet skulle innehålla. Ännu finns ingen detaljplan för Ör eftersom det är problem med spillvattnet. Besked härom från SAVAB förväntas först till sommaren.

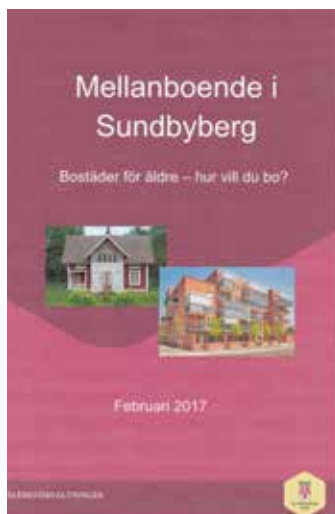
I Ursvik är detaljplanen klar och Förvaltaren planerar för "så kallat 'mellanboende' för 65 plussare" enligt hemsidan. I Torghuset planeras 39 lägenheter, 1-or på 30 kvm och 2-or på 48 kvm. I planerna finns inga gemensamhetsutrymmen. Bristen har påtalats för projektansvarig hos Förvaltaren och äldreförvaltningens lokalsamordnare.

Ingen har väl missat att det byggs och förändras runt om i staden, men tyvärr lär vi få vänta ännu några år på mellanboende eller trygghetsboende.

I Bulletinen 4/2019 skrev jag om övriga boendeformer för äldre i Sundbyberg. 2020-12-09 Karin Öhrner, äldreombud. Tel: 070-087 59 37, 070-795 37 40.

Mer information om mellanboende i Sundbyberg hittar ni på:

<https://www.sundbyberg.se/register/filedownload?documentId=549159&versionId=705639>



Boktips



Marguerite van Geldermalsen,
Gift med en beduin



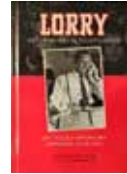
Ett jävla solsken
Ester Blenda Nordström



Simon Häggström,
I skuggan av Sektor 5



Stephen King,
Outsidern



Annelie Nilsson och Kjell E. Genberg,
Lorry- Det tragiska Glädjepalatset - Ett
nöjesimperiums uppgång och fall



Carin Gerhardsen,
Tjockare än vatten



Jojo,
Arvet efter dig



Jens Lapidus,
VIP-rummet



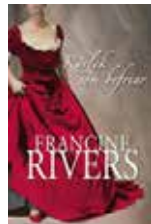
Tina Turner, My love
story (The autobio-
graphy). På engelska



Simona Ahrnstedt,
Överenskommelser



Ewa Klingberg,
Hemligare kan ingen
vara



Francine Rivers,
Kärlek som befriar

Promenader som vi gör tillsammans, ingen föranmälan.

Torsdag, 21 januari klockan 13.00

samling vid Tuvanparken, strandpromenad och Annedal.

Torsdag, 28 januari klockan 13.00

samling vid 506:ans busshållplats Hallonbergen, vandring i Ör.

Torsdag 4 februari klockan 13.00

samling vid lokalen Lötgatan 6, vandring i Duvbo

Torsdag 11 februari klockan 13:00

samling vid T-banan Stationsgatan, hemlig vandring

Onsdag 17 februari klockan 13:00

samling lokalen Lötgatan 6, Tipspromenad

Torsdag 25 februari klockan 13.00

samling vid Lokaken Lötgatan 6, Fotosafari

Vid halka och/eller snömodd ställs vandringen in

Gissa Fåglar

1. Ska man göra enligt Susanne Lanefeldt?
2. Satmara?
3. Manlig utslagsgivare?
4. Thaityg med ändslut?
5. Skidkung?
6. Svarta Agda?
7. Fågel i näsan?
8. Andraplacerad brudnäbb?
9. Kommunistisk låsanordning?
10. Moderatfärgad ryggsäck?
11. Nybörjare?
12. Mun?
13. Lönnlövad Mårten?
14. Motionsförbund?
15. Fågel i kaffet?
16. Möta?
17. Lyckliga?
18. Efter Vättern runt?
19. Morgonpiggt godis?
20. Bladsopran?
21. Skräcken?

Svaren finns på sid 15.



Nya medlemmar oktober 2020 – december 2020

Astrid Bäckström
Hilkka Ekblom
Kurt Ohlsson

Mona Parmstig
Monica Wallin
Pirjo Zain

6 personer har avlidit.

Käraste Medlem!

Vår stora önskan är att vi ska kunna nå ut till alla våra medlemmar med information av olika slag. Det gör vi ju via vår Bulletin och vår Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg men framför allt när vi träffas delger vi varandra vad som händer och har hänt. Det går även att maila oss på sundbyberg@pro.se om ni har några funderingar.

Vi hoppas att det nya året ska ge oss tillfälle att ses igen. Studiebilagan kommer att skickas ut så snart vi kan planera för våra aktiviteter.

Till dig som inte kan logga in på vår hemsida!

Vem skulle du kunna be om att logga in på sin dator eller mobil och se om något nytt har lagts in?

Tänk på alla våra PRO-medlemmar, barn, barnbarn och vänner och jag är säker på att någon gärna ställer upp. Men DU kanske själv måste ge dig till känna med ett litet telefonsamtal.

Hälsningar Ingrid Courtar

Trippelskrapet

- 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 Trippelskrapslott som tack.



Receipt

FISK I UGN

TORSK
RÄKOST
GRÄDDE
DILL
CITRONPEPPAR
SALT
MATLAGNINGSVIN

LÄGG TORSKEN I EN FORM.
KRYDDA MED CITONPEPPAR
SALTA
HÅLL PÅ MATLAGNINGSVIN. CA 1/2 DL
SÄTT IN I UGNEN CA 10 MIN.

RÖR IHOP RÄKOST MED GRÄDDE OCH
DILL. HÅLL DET ÖVER FISKEN.

GRÄDDA I UGNEN CA 30-40 MIN.

SERVERA MED PRESSAD POTATIS.

och bacon

Sundbybergs Trygghetsringning söker volontärer

Vi har under 5 år arbetat med att ge våra äldre en tryggare tillvaro. Nu behöver vi rekrytera ytterligare några volontärer för uppdraget som avlyssnare. Uppdraget som volontär lyssnar du av vår telefonsvarare mellan kl 12.00 -13.00 och för därefter in uppgifterna i datorn. Du arbetar med fördel hemifrån, bör ha datavana och kunna hantera programmet Word. Vi utbildar dig i det program som, utöver Word, används för att föra in dagens uppgifter. Det finns möjlighet att utföra arbetet på någon av Träffpunkterna där du har tillgång till telefon och dator. Arbetet schemaläggs till 2-3 dagar var 3-4:e vecka, varje dag hela året.

Känner du att detta kan vara något för dig ser jag framemot att höra ifrån dig.
Louise Bergwall

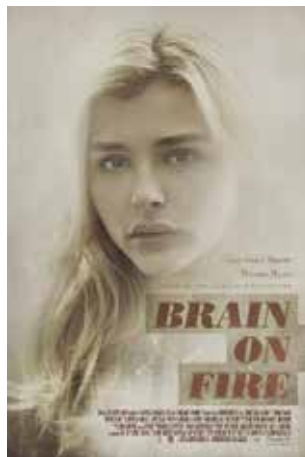
Telefon: 08 - 706 85 57

Mail: louise.bergwall@sundbyberg.se

Streamingtips från Netflix.

Två filmer: All inclusive och Brain on fire

Två serier: The Crown (engelska kungahuset) och Fångade en iskländsk (Beck)



Restaurangkvällar

Ingen föranmälan behövs



måndagen den 22 februari, klockan 17.00, ses vi på
Restaurang Avenyn, Esplanaden 18

onsdagen 24 mars klockan 17.00, ses vi på
Restaurang Fågelboet, Tulegatan 14

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

Brita 100 år



Foto: Kicki Lehnberg

Aktuellt från Filmklubben

Nu visar vi filmerna i Stora salen på entréplanet, i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10.

Torsdagen den 18 februari visar vi

En blomma i Afrikas öken



Filmen baseras på Waris Diries självbiografi. Waris Dirie är född i Somalia, i en nomadfamilj. När hon var tolv skulle hon giftas bort med en för henne okänd sextioårig man. Hon flydde då till London där hon senare upptäcktes och inledde en karriär som toppmodell

Filmen visas kl 14.00 och vi träffas kl 12.30 och äter wienerbröd och dricker kaffe/te till ett pris av 50 kr.

Lokalen är rymlig så vi kommer att kunna hålla avstånd.

Anmälan krävs till Inger Lindén 076 238 18 87 eller

mail: ingerlinden2@gmail.com

Nästa film 18 mars

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
21 januari	13:00	Strandpromenad Annedal	Tuvanparken
28 januari	13:00	Vandring i Ör	506 busshållplats Hallonbergen
4 februari	13:00	Vandring i Duvbo	Lötgatan 6
11 februari	13:00	Hemlig vandring	T-banan Stationsg.
17 februari	13:00	Tipspromenad	Lötgatan 6
18 februari	14:00	Film	Allaktivitetshuset
22 februari	17:00	Restaurangbesök	Avenyn
25 februari	13:00	Fotosafari	Lötgatan 6
18 mars	14:00	Film	Allaktivitetshuset
24 mars	17:00	Restaurangbesök	Fågelboet

Har nu frågor om promenader/vandringar går det bra att kontakta Hasse Johansson eller Karin Öhrner.

Medlemsmöte och Årsmöte sker tidigast i april.

Studiebilagan kommer att skickas ut när vi får träffas igen.

Varje onsdag fikar vi 13:00, på Nybergs Torg, Café Bon Bistro. Vi börjar med fiket den 13 januari. Ingen föranmälan behövs.



Måndagar och onsdagar Boule 10:00, anmälan till Inger Idman. pling45@hotmail.com eller 076 - 800 16 17

Fåglar rätta svar:

1. Knipa, 2. Skata, 3. Domherre, 4. Sidensvans, 5. Svan, 6. Sothöna, 7. Kråka, 8. Tärna, 9. Rödhake, 10. Blåmes, 11. Gröngöling, 12. Trut, 13. Canadagås, 14. Korpen, 15. Gök, 16. Råka, 17. Glada, 18. Rödstjärt, 19. Nötväcka, 20. Lövsångare, 21. Fasan.

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Stängt tills vidare

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