

# PRO-filen



Frösön

Medlemsbladet från PRO Frösön med nyheter och bulletiner

hösten 2007

Luciafirande 13 december kl. 16.00  
Västerviks matsal

## *Sweet Christmas 2*

underhåller med sitt julprogram som innehåller amerikanskt inspirerad julmusik och traditionella julsånger arrangerade för herrtrio i en ovanlig sättning med två tenorer och en hög baryton.



**Jan Nilsson , tenor och Björn Löfgren, tenor**

**Torbjörn Edlund, baryton och Stefan B Nilsson, piano**

**Tomten Villgott**

Som vanligt serveras julgröt med skinkstut och kaffe med kaka.  
Se kommande annons under PRO-vinjetten i ÖP och LT.

# Ordförande har ordet

Förhoppningsvis har vi alla – inom ramen för det möjliga – upplevt en skön och givande sommar.

Nu seglar skutan Frösö PRO ut på nya upplevelser väl bemannad med drygt 600 glada, positiva och alerta kamrater liksom ledare, funktionärer och ansvarstagare. Alla som idogt och ideellt ser till att verksamheten löper väl.

Resans färdriktning där vi alla kan lägga ett strå till stacken är:

- ❖ Pensionärernas behov och önskemål
- ❖ Bryt ensamheten
- ❖ Samverkan över generationsgränserna
- ❖ Motionera, inte för att bli yngre men väl för att bli äldre
- ❖ Vänlighet vinner

Vi har många aktiviteter och projekt på gång, och styrelsen är öppen för nya idéer, förslag och synpunkter.

Vi hänger me', av någon anledning gör vi faktiskt de'... och vi syns och hörs!

*Henny Dahlgren*

## Kommande arrangemang

### *Månadsmöten*

11 oktober (information om SOS 112),

8 november (Katarina Finn Nyberg, vård- och omsorgsnämndens ordförande informerar om förändringar vid Västervik)

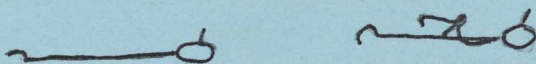
13 december (luciafirande med Sweet Christmas2)

### *Söndagspromenader*

7 oktober, 14 oktober, 21 oktober, 28 oktober, 4 november. Samling vid Västervik.

## Lité morgonrörelse i sängen!

**Liggande:** Dra ett ben i taget mot magen med hjälp av händerna, sträck ut igen



**Sitt på sängkanten:** Växla mellan att krumma och svanka.

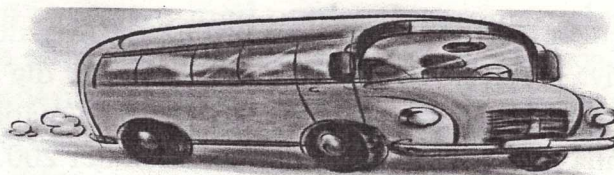


Gör lite hand- och fotrörelser

*Det enkla är ofta det sköna!*

# Resor

## IKEA Sundsvall



**Datum:** Onsdagen den 7 november 2007

**Tid:** 08.30 – beräknad hemkomst kl. 18.00

**Pris:** 194 kr (30 personer), 145 kr (40 personer)

**Anmälan:** Senast 29 oktober

Vi startar från Valla C klockan 08.30, med påstigning vid följande hållplatser: Statoil Mjälle, Gamla Frösö Sport, Konsum Marknad och Busstorget.

Under dagen på IKEA strövar var en fritt, handlar och äter på egen bekostnad när hungern gör sig påmind. Beräknad hemkomst klockan 18.00.

Betalning till PRO Frösön, postgiro 46 90 43-4, eller kontant på bussen (jämna pengar). Bindande anmälan till **Maj-Britt 0643-107 81** eller **Astrid 063-55 42 399**, senast den 29 oktober.

## Adventsresa – Rödö Kyrka

**Datum:** Söndag 2 december 2007

**Tid:** 09.30 – beräknad hemkomst kl. 15.30

**Pris:** 300 kr (30 personer), 270,50 kr (40 personer)

**Anmälan:** Senast 15 november

Vi startar från Busstorget klockan 09.30, med påstigning vid följande hållplatser: Konsum Marknad, Gamla Frösö Sport, Statoil Mjälle, Valla C och vidare till Rödöns kyrka.

Gudstjänsten varar från klockan 11.00 till cirka 12.15. Efter gudstjänsten åker vi till Stocke Titt på Frösön för att äta julbuffé, inkluderar dryck och kaffe med kaka.

Betalning till PRO Frösön, postgiro 46 90 43-4, eller kontant på bussen (jämna pengar). Bindande anmälan till **Maj-Britt 0643-107 81** eller **Astrid 063-55 42 399**, senast den 15 november.

## SAMLINGSFÖRSÄKRING

PRO har en försäkring som gäller vid olycksfall som inträffar när medlem deltar i PROs verksamhet, eller vid färd till och från verksamheten eller när medlem deltar i resa som är arrangerad av PRO. Premien för denna kollektiva försäkring ingår i medlemsavgiften.

Klipp ut!

## Enkät från resekommittén

Det här är en enkät om medlemmarnas i PRO Frösöns deltagande i resor och eventuella önskemål om nya resmål. Vi är tacksamma om du tar dig tid att fylla i formuläret. Vi kommer att sammanställa och redovisa svaren på månadsmöten, i Profilen och på hemsidan. Lämna in ditt svar senast den 1 november 2007 till resekommittén under månadsmötet eller skicka till:

Maj-Britt Andersson (reseledare), Borgen 202, 830 24 OVIKEN /Resekommittén

Har du tidigare åkt med PRO Frösön? Ja   
Nej

Vilken årstid reser du helst? Våren   
Sommaren   
Hösten

Vilken typ av resa föredrar du? Endagars   
Flera dagar   
Ej intresserad av PRO-resor

### Vid flerdagsresor:

Hur vill du bo? Enkel standard   
Mellanklass   
Hög standard

Vill du att middagarna ingår i resans pris? Ja   
Nej

Vill du åka till IKEA i Sundsvall under hösten (nov.) 2007? Ja

Vill du åka med på adventsresan den 2 december? Ja

Räcker det med påstigning vid Konsummarknad (Coop) Frösön och Busstorget? Ja   
Nej

Vart skulle du vilja åka? Du kan avge flera förslag!

.....  
.....  
.....

Namn (frivillig uppgift)

.....

## Upplevelser på promenader med PRO

Frösö PRO har provat ett nytt grepp i sommar med upplevelsepromenader där någon ledare har berättat om någon eller några intressanta objekt på Frösön med omnejd. Totalt genomfördes 13 promenader mellan slutet av maj till i början av september, varje tisdag. Promenaderna arrangerades i samarbete med ABF. Vi hade i alla fall tur med vädret. Eftersom intresset har varit stort tror vi att fortsättning följer nästa sommar. Här följer några axplock från våra promenader:

### Frösö kyrka 800 år

Kyrkan beundrades både inne och ute, särskilt tittade vi på den vackra klockstapeln som ger kyrkan sin karaktär. Den nuvarande stenkyrkan byggdes i början av 1200-talet men troligen stod en stavkyrka på platsen tidigare. När första kyrkan byggdes fälldes det gamla offerträdet, en stor björk som man funnit rester av liksom ben efter djur dom offerats till guden Frö. Allt kom i dagen vid en arkeologisk undersökning i samband med att golvet i kyrkan renoverades på 1980-talet. Hur länge platsen använts som hednisk offerplats vet ingen idag men det kan ju röra sig om mer än 1000 år. Kanske har platsen använts som religiös samlingsplats totalt i mer än 2000 år. Platsen är ju vald med omsorg. Vackrare utsikt kan man inte finna.

### Öneberget

Vi gick uppför berget mot dess topp. Innan toppen stannade vi och studerade fornborgens stenmurar och tänkte oss in i hur den kan ha sett ut för länge sedan. När vi stod på bergets topp hade vi en utsökt utsikt framför oss. Rakt fram såg vi Brunflovisen och snett vänster bredde Östersund ut sig, rådhuset med sin lökkupol och det nya tornet med vårt varmvatten till fjärrvärmens. Rakt fram och mot höger sträckte sig den vackra Vallsundsbron mot andra sidan. Vi hade en liten lektion om bergarten östbergsporfy, som både Östberget och Öneberget består av. Mer om detta i cirkeln om Frösöns historia, som startar våren 2008. Nedanför våra fötter till höger och bakom oss bredde Mjälle ut sig. På medeltiden var Mjälle Frösöns och hela Jämtlands centrum med kungsgård och ting.

### Konsten i Torvalla

Ruth och Ruben Karlsson guidade oss runt i Torvalla på ett utmärkt sätt. Promenaden i Torvalla finns förevigad i bilder av vår utmärkte fotograf, Ingvar Bergdahl, som också lagt in dem på PRO Frösöns hemsida. Själv minns jag bäst promenaden upp till Sky Park och den stora gropan som vi gick ned i. Från botten av Sky Park ser man bara horisonten och himlen. Sedan gick vi promenaden genom skogen och förvånades över alla ståtliga konstverk som stod helt oskyddade ute bland träden. Vid Tors bockar vände vi och förfasade oss en del över den förfulning som någon gjort sig skyldig till genom att måla över en del konst med sprayfärg. Hoppas man kommer till rätta med detta. Väl mött nästa sommar på nya upplevelsepromenader.

*Karl Gustaf Brygg*

# Gå i cirkel i PRO är roligt, må ni tro!

Nu står vi inför en ny säsong med många önskemål om studiecirklar. Men för att ”ro i land” alla önskemål behöver vi **Cirkelledare**. Du behöver inte vara proffs i ämnet för att leda en studiecirkel. I en cirkel söker man sig gemensamt fram till de kunskaper man vill ta del av. Ledaren har ansvaret för de praktiska detaljerna och för rapporteringen till studieförbundet.

I vissa ämnen behöver ledaren däremot kunskap och erfarenhet, till exempel i datautbildningen – och just där behöver vi fler ledare. Du får cirkelledarutbildning genom PRO och ABF.

Hör av dig till **K-G Brygg** tel 12 25 79 eller till **Gun Dahlström** tel 12 42 90.



**Datakurs PROsIT**, fredagar kl. 10.00 – 13.00 ABF-lokalen.

Ledare: Inger Breil och Stig Hedblom

## **Digitalfoto**

Ledare: Rune Stenlund

**Mobilär**, tisdagar 10.00 – 12.00, lokal Fjällgatan 19

Ledare: Olle Jonsson

**Körsång, herrar** tisdagar kl. 14.00 – 16.00, PRO-lokalen Västervik

Ledare: Sören Larsson

**Körsång, damer** onsdagar kl. 12.30 – 15.30, PRO-lokalen Västervik

Ledare: Ingrid Grahn

**Handarbete**, måndagar kl. 09.30 -12.30, PRO-lokalen Västervik

Ledare: Irene Pettersson

**Handarbete**, fredagar kl. 09.30 – 12.30, PRO-lokalen Västervik

Ledare: Sari Olsson

**Litteratur**, måndagar kl. 11.00 – 13.00, Röda Korslokalen, Hornsgatan 20

Ledare: Evy Lundström

**Litteratur**, tisdagar kl. 11.00 – 13.00, Röda Korslokalen,  
Hornsgatan 20

Ledare: Marianne Jansson, Anne Granström

**Litteratur** tisdagar kl. 09.30 – 11.30, PRO-lokalen Västervik

Ledare: Åke Asplund

**PRO Frösöns historia**, måndagar kl. 13.00 – 14.45, PRO-lokalen Västervik  
Ledare: Gun Dahlström, Astrid Bergdahl

**Trafikkunskap**, måndagar kl. 15.00 – 17.00, PRO-lokalen Västervik  
Ledare: Göran Wikberg

**Vår miljö**, tisdagar kl. 11.45 – 13.45, PRO-lokalen Västervik  
Ledare: Ingrid Antonsson

**Våra fåglar**, måndagar kl. 11.00 – 13.00, lokal Fjällgatan 19  
Ledare: Rune Stenlund, K G Brygg

**Jämtlands historia**, tisdagar kl. 10.00 – 12.00, lokal Fjällgatan 19  
Ledare: K G Brygg

**Engelsk konversation**, onsdagar kl. 13.00 – 15.30, lokal Fritzhemsgatan  
Ledare: Ingrid Nordstrand

**Projekt Diabetes**, tisdagar kl. 13.15 – 15.00, Röda Korsets lokal, Hornsgatan 20  
Ledare: Ingeborg Karlsson

**Akvarell**, torsdagar kl. 10.00 – 12.00, PRO-lokalen, Västervik  
Ledare: Ingeborg Karlsson

**Vin, mat och resor**, torsdagar kl. 15.00 – 17.00, PRO-lokalen, Västervik  
Ledare: Elsbritt Johansson

---

## Prisundersökningen

PROs prisundersökning genomfördes vecka 17, den 23-29 april. Den jämförs med undersökningen i vecka 19 (8-12 maj) år 2006. Snittpriset (median) för varukorgen år 2006 var 1 503 kronor och för 2007, 1 531 kronor, en höjning med 3,39 %.

Varukorgen innehåller i huvudsak livsmedel, men även vissa andra förbrukningsartiklar som exempelvis diskmedel och tandkräm.

9 butiker har besökts i Östersunds kommun varav två på Frösön; Ica Supermarknad i Valla och Coop Extra Frösön.

## Resultatet av prisundersökningar i Östersunds kommun

|                           |          |                      |          |
|---------------------------|----------|----------------------|----------|
| 1. ICA Kvantum            | 1 425 kr | 6. Coop Extra Frösön | 1 554 kr |
| 2. Willys                 | 1 431 kr | 7. ICA Traktören     | 1 597 kr |
| 3. Coop Konsum Extra Ösd  | 1 527 kr | 8. Hemköp Kyrkgt     | 1 605    |
| 4. Coop Forum Ösd         | 1 532    | 9. Hemköp Bangårdsgr | 1 608 kr |
| 5. ICA Supermarket Frösön | 1 545 kr |                      |          |

## Veterantävlingen "Vi i 65:an"

Onsdagen den 13 juni gick PRO-distriktets årliga veterantävling av stapeln. Liksom i fjol var platsen Fururparken i Östersund. Tävlingsledare var Fritz Welin. Följande PRO-föreningar ställde upp med lag; Bodum, Brunflo, Frösön, Lit-Häggenås, Mörsil-Mattmar, Oden och Torvalla. Varje lag består av 3 deltagare. I vårt lag ingick K G Brygg, Wido Lith och Stickan Hedblom.

Från och med fjolårets tävling görs frågorna av en arbetsgrupp som förutom Fritz Welin består av Rolf Näsmark, Eric Fors och Gudrun Låsgårdh med samorganisationen i ryggen. Distriktets ordförande Jöns-Bertil Eriksson är distriktsansvarig.

Tävlingen har ibland kallats "Vi i 65:an" en parafras på "Vi i 5:an", men hur vore det för oss veteraner att liksom högstadie- och gymnasieelever tävla i nutidsorientering och mer hålla oss à jour med vad som händer i världen? Nu i dataåldern är det ju enkelt att hitta faktaboksfrågornas svar *om* och *när* vi behöver dem.

Barbro Höckert skrev i inbjudan att hejklackar var välkomna att sätta fart och färg på tävlingen. Inger och Bjarne Breil plus undertecknad hörsammade det och "pushade" de våra med hejarop och ramsor:

*"Heja Hedblom, Brygg och Lith, bra att ni kommit hit.", "Hur var det nu Stickan, har Du nå't i fickan",*

*"Heja, heja KGB, rätta svaren vill vi se", "Wido, när Du tänker stort, går det som smort".*

*Frösön – Frösön – Frösön*

Hur det gick? Oden vann – som vanligt höll jag på att säga. Stort grattis till dem! Torvalla blev 2:a. Frösön kom på hedrande delad 3:e plats med Bodum. Ett stort grattis också till Torvalla, Bodum och Frösön. Bra jobbat!

Dessutom: Regionfinalen gick den 29 augusti i Söråker. Oden vann även där!!! Vad sägs? De grabbarna, Sven-Åke Eliasson, Erik Berglund och Ivan Wettersten går minsann inte av för hackor. Riksfinalen går i Stockholm och vi säger: Lycka till!

Jag förstår att ni är nyfikna på årets frågor på Fururparken. Här kommer de och även facit.

Fråga 1)

a) Vad heter vår EU-minster, b) Vad heter vår jordbruksminister?, c.) Vad heter vår handelsminister?

Fråga 2)

a) Från vilken stad (kommun) kommer friidrottsföreningen Riviera? b) Från vilken stad (kommun) kommer det nya fotbollslaget Bunkeflo i superettan?, c) Från vilken stad (kommun) kommer Skridskoklubben I.K. Wega?, d.GAIS är en förkortning på ett allsvenskt fotbollslag, men vad står hela denna förkortning för?

Fråga 3

a) Höga kusten är ett s.k. Världsarv, naturobjekt. Vilket år fick området denna benämning? b) Höga Kustens område är det ställe där den isostatiska landhöjningen överträffar alla andra platser. Hur hög är denna höjning i meter? c) Vad heter den senaste utnämningen till Världsarv i vårt land? Denna benämning blev till år 2004.

Fråga 4

a) PRO ordnar manifestation i Stockholm inför överlämnandet av PROs namninsamling och budkavle till regeringen. Vilket datum skedde detta? b) Vid detta manifest underhöll en mycket känd musiker och sångare, vad heter han? c) PROs folkhögskola jubilerar i år. Hur många år har den funnits som pensionärernas folkhögskola?

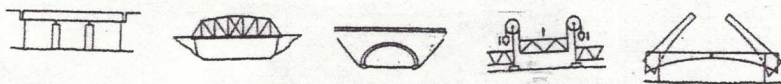


Fråga 5

a). Ögruppen Balearerna består av fem öar. Vilka är dessa öar?

Fråga 6

a) Vad kallas nedanstående brotyper?



Fråga 7

a) Vilka tre färger består Bulgariens flagga av? b) Vilka färger består Slovakiens flagga av? c) Vilka sex färger består Sydafrikas flagga av?

Fråga 8

a) Vad kallas följande vindhastigheter m/sek till lands 0,3-3,3 meter? b) 8,0 – 13,8 meter? c) 20,8 – 24,4 meter?

Fråga 9

a.) Det har upptäckts en ny planet, Gliese 581C, som anses likna jorden. Vilken stjärnbild ingår den i? b) Förra presidentkandidaten Al Gore förekommer som föredragshållare i en film om vår hotade miljö. Vad heter filmen på svenska, c) Vad heter apotekens enda medicin mot fågelinfluensa?

Fråga 10

a.) Vilken skrev "Kejsarens papegoja"? b). Vilken skrev "Den andra hustrun"? c). Vilken skrev "Herrarna i skogen"?

Svar:

Fråga 1 a) Cecilia Malmström, b) Eskil Erlandsson, c) Sten Tolgfors

Fråga 2 a) Piteå, b) Malmö, c) Göteborg, d) Göteborgs atlet och idrottssällskap

Fråga 3 a) 2 000, b) 285 meter, c) Varbergs radiostation i Grimeton

Fråga 4 a) 10 maj 2007, b) Sven-Erik Magnusson, c) 25 år

Fråga 5 a) Mallorca, Menorca, Ibiza, Formentera, Cabrera

Fråga 6 a) Balkbro, Fackverksbro, Valvbro, Lyftbro, Klaffbro

Fråga 7 a) Vit, grön, röd, b) vit, blå, röd, c) svart, gul, grön, vit, röd, blå

Fråga 8 a) Svag vind, b) frisk vind, c) Halv storm

Fråga 9 a) Vågen, b) En obekväm sanning, c) Tamilflu

Fråga 10 a) Nils Ferlin, b) Anders Widén, c) Erik Fichtelius, d) Kerstin Ekman

Ingrid Antonsson  
2007-09-12



## Lunch

PRO:s representant i förtroenderådet på Hornsberg meddelar att man kan äta lunch på Dagcentret på Hornsgatan 20 på Frösön. Vardagar (måndag – fredag) klockan 13.00. Pris: 49 kronor. Man måste boka dagen innan (mellan kl. 13.30 – 15.00) hos Sigrid Kristensson 063-15 70 56