

PRO-filen

Medlemsbladet från PRO Frösön
hösten 2008

Välkommen till höstens aktiviteter!

Nu har ännu en sommar gått sin väg. Ibland har solen varit alltför varm, vid något tillfälle i slutet av juli mätte min termometer + 40 grader i solgasset. För det mesta har dock solen lyst med sin frånvaro. Trots det hoppas jag att alla haft en så bra sommar som det varit möjligt. Nu skall vi se framtiden an med tillförsikt. PRO Frösöns styrelse har i alla fall planerat ett antal aktiviteter under hösten, vilket ni kan läsa om på nästa sida.

Cirkelverksamheten planeras för närvarande av studieorganisatören Gun Dahlström. Det finns dock många olösta problem, såsom att få fram lokaler för all cirkelverksamhet och få tider som passar alla. Detta återkommer Gun Dahlström med vid oktobermötet. Lokalfrågan för vår del är väl förhoppningsvis löst tills vidare, eftersom Östersunds kommun nu meddelat att de inte tänker sälja fastigheten Västervik. En grupp arbetar med frågan om vilka verksamheter som skall finnas i huset och här finns ju möjlighet för styrelsen att komma med förslag.

Till dess jobbar vi på som vanligt med gott humör och ett positivt tänkande.

*I skönhet får jag vandra
Hela dagen lång
får jag vandra
Genom årstiderna som växlar
får jag vandra
På stigen beströdd med pollen
får jag vandra
Med gräshoppor kring mina fötter
får jag vandra
Med dagg kring mina fötter
får jag vandra
Med skönhet får jag vandra*

Okänd författare

Karl-Gustaf Brygg
Ordförande



Aktiviteter under hösten

Månadsmöten andra torsdagen i varje månad

11 september	kl. 15.00	Surströmming
9 oktober	kl. 15.00	Seniorshopen
13 november	kl. 15.00	Hatten på
11 december	kl. 15.00	Julgröt och luciafrände, underhållning av The Blue Mountain Boys

Friskvårdsdag 21 september Västervik kl. 12.00

Tipspromenad, blodtrycksmätning, Boule, Pilkastning, Musik, Sång, Diktläsning, Roliga historier, kolbullar.

Kulturdag och Studieupptakt 26 september kl. 14.00

Utställningar av handarbeten, frivoliteter, akvarell, smycken, Information om höstens friskvårdsaktiviteter och studiecirkelar. Underhållning med Bosse Larsson, känd från bl. a. Nygammalt

Söndagspromenader

Start kl. 13.00 Västervik, kaffe och kaka serveras efteråt

21 september, 5 oktober, 12 oktober, 19 oktober, 26 oktober, 2 november

Gymnastik

Måndagar kl. 14.00 – 14.45, lokal Kul och Bus på Frösö strand. Start 29 september
Ledare Solfrid Bäckman tel. 43327. Pris 50 kr/termin.

Stavgång

Tisdagar kl. 10.00 – 11.00. samling vid Västervik. Start 30 september
Ledare Gudrun Sjöqvist tel. 51 93 21

Boule

Onsdagar kl. 10.00 – 11.00, Västervik (så länge vädret tillåter)

Vattengymnastik

Söndagar kl. 10.00 – 11.00. Start 28 september. Pris 100 kr/termin
Ledare Solfrid Bäckman tel. 43327

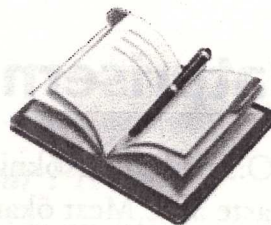
Bowling

Start torsdag 25 september kl. 11.00 – 12.00. Plats. Bowlinghallen. Banhyra 120 kr
(3 personer delar bana)

Line dance

Tisdagar kl. 14.00 – 15.00. Plats: Matsalen, Västervik. Start 30 september.
Ledare Ingrid Antonsson tel. 861 79

Gå i cirkel i PRO – är roligt må ni tro!



Välkommen till höstens cirklar:

<i>Cirkel</i>	<i>Dag</i>	<i>Plats</i>	<i>Ledare</i>
Litteratur	Måndagar	Hornsgatan 20	Evy Lundström
Litteratur	Tisdagar	Hornsgatan 20	Marianne Jansson
Litteratur	Tisdagar	Västervik	Åke Asplund
Handarbete	Måndagar	Västervik	Irene Pettersson
Handarbete	Fredagar	Västervik	Sari Olsson
Trafikkunskap	Tisdagar ev.	Västervik	Olle Höckert
Hälsocirkel	Tisdagar ev.	Hornsgatan 20	Ingeborg Karlsson
Akvarell	Måndagar ev.	Hornsgatan 20	Ingeborg Karlsson
Mobilär		Fjällgatan 19	Olle Jonsson
Data PROsIT		ABF	
Engelsk konversation		Västervik	Elsy Walter
Härjedalens historia		Västervik	K G Brygg
Vi minns vårt 1900-tal		Västervik	

OBS!

Tider, lokaler och ledare är inte klara för alla cirklar just nu. Har du önskemål eller frågor, ring Gun Dahlström tel. 12 42 90 eller K G Brygg tel. 12 25 79.

Gratis!!!

Tänk på att det inte kostar något att delta i våra cirklar. Det enda du betalar för är kursmaterialet. Datakursen kostar däremot omkring 300 kr för 10 tillfällen (30 timmar), därför att vi hyr lokal och datorer av ABF.

Cirkelledare sökes!

Vi behöver fler cirkelledare! Du måste inte vara proffs i ämnet för att leda en cirkel, man söker 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 krävs vissa kunskaper t ex för datakursen – och just där behöver vi fler ledare.

Genom ABF och PRO kan du få utbildning (kostnadsfritt). Ring Gun Dahlström tel. 12 42 90.

Nya tandvårdsstödet

- ❖ Ett allmänt tandvårdsbidrag på 600 kronor vartannat år för patienter 20 – 29 år och över 75 år. För patienter 30 – 74 år blir bidraget 300 kronor vartannat år.
- ❖ Ett högkostnadsskydd där patienten, oavsett ålder, får betala hälften av kostnaden för tandvård över 3000 kronor. För kostnader över 15 000 kronor står staten för 85 procent.
- ❖ För att undvika att tandläkarna tar ut högre priser när subventionerna införs senare i höst, finns en prisportal på Försäkringskassans hemsida där referenspriset för varje behandling anges.



Matpriserna bara ökar

PRO:s prisundersökning i våras visar att matpriserna ökat med cirka sju procent det senaste året. Mest ökar priset på basvaror som mjöl, smör, ost och filmjolk.

I Östersund är matkorgen billigast på Willys, 1 401,90 kr, tätt följd av ICA Kvantum där matkorgen kostar 1422,70 kr. I övriga länet är ICA supermarketet i Järpen billigaste där matkorgen kostar 1579,70 kr och Supermarket Simonsson i Strömsund där kostnaden ligger på 1 596,95. Högsta priset för matkorgen, 1664,20 kr fanns på Supermarket i Sveg och *ICA närköp på Frösön* 1671,36 kr. 23 butiker ingår i undersökningen. Varukorgen består av 60 varor.

Syftet med PRO:s prisundersökning är att hålla press på matpriserna som har stor betydelse för pensionärer inte minst mot bakgrund av att man ofta har små inkomster. Nedan finns samtliga undersökta butiker och deras priser på matkorgen.

Östersund

Willys Östersund	1401,90	ICA Traktören	1625,85
ICA Kvantum	1422,70	Hemköp Bangårdsgatan	1631,77
Coop Forum Ösd	1465,15	Coop Nära Torvalla	1645,40
Konsum Extra Frösön	1546,50	ICA Brunflo	1662,65
Coop Extra Östersund	1559,49	ICA Nära Frösön	1671,36
Hemköp Kyrkgatan	1619,55		
Coop Brunflo	1625,05		

Frösöluffen

En allians av sex föreningar arrangerade *Frösöluffen*, en promenad på vårt vackra Frösön den 14 juni i år. PRO Frösön är en av dessa föreningar. Totalt deltog 72 vandrare plus ett antal funktionärer. Vi på Frösö PRO deltog med ett mindre antal deltagare. Stämningen var god och trots väderrapport som talade om regn, sken solen upp och vi fick ett strålande promenadväder. Alla fick medalj och priser lottades ut till nöjda deltagare. Vid

målet på Stocketitt ordnades även en tipspromenad där man fick priser efter sitt resultat. Nästa år, 2009, ordnas *Frösöluffen* lördagen den 13 juni. Då kommer både start och mål att ske på vår vackra hembygdsgård Stocketitt. Förhoppningsvis kommer Frösö PRO vara ännu talrikare representerad än i år.

Nöjd deltagare
Karl-Gustaf Brygg

Sommarens upplevelsepromenader

Även i sommar har vi kunnat njuta av upplevelsepromenader varje vecka. Annonsering skedde i vårens PRO-filén. Sommaren 2007 hade vi tur med vädret. Sol alla gånger men i år, 2008, fick vi ställa in ett par gånger på grund av regn. Flera smultronställen har besökts och avslutningen skedde på vackra Andersön där Sveaskog byggt ett lyxigt vindskydd vid Andersöns playa, Oxmelsviken. Nu hinner jag inte skriva mer för höstens harrfisk väntar. Harrfisket är som bäst i september när de flesta ställt in fiskeutrustningen i förrådet. Hej och trevlig höst!

Harrfiskare *Karl-Gustaf Brygg*

PRO Kontakt

Föreningens medlemsantal ökar så vi behöver fler personer till vår PRO-kontakt. Känner du för att komma med i vår gemenskap och göra en liten insats, så hör av dig till Solfrid Bäckman tel. 433 27

Område med postnr. 831 30-34

Maud Johansson tel. 106722

Område med postnr. 83136-45

Eva Wedberg tel. 128173

Anita Forseth tel. 100056

Område med postnr. 83146-74

Ulla Edin tel. 120353

Ulla Modén tel. 123823

Område med postnr. 83241

Sonja Edlund tel. 518891

Karin Högberg tel. 43838

Område med postnr. 83242

Elsbritt Johansson tel. 105696

Elsy Walter tel. 103880

Område med postnr. 83243

Gun Dahlström tel. 124290

Sonja Lindell-Hedblom tel. 120139

Solfrid Bäckman tel. 43327

Område med postnr. 83244

Axel Sjögren, tel. 070-3973462

Solfrid Bäckman tel. 43327

Område med postnr. 83245

Harry Dahlgren tel. 121004

Område med postnr. 83246

Sten Blom tel. 070-0425207

Område med postnr 83247

Irene Stenlund tel. 131942

Karin Högberg tel. 514105

Område med postnr. 83251 – 55

Gun Olofsson tel. 43119

Gudrun Strömstedt tel. 43518

Om du inte hittar någon kontaktperson inom ditt område – hör av dig till Solfrid Bäckman tel. 43327 eller Gun Dahlström tel. 12 42 90.

Poesi från svunnen tid

Ros och törne om varandra

Växa på din levnadsstig

Måtte du så kunna vandra

Att ej törnet sårar dig

Rosor mot dig le

Önskar vännen alltid se.

När du plockar blommor

Plocka även en till mig

När du räknar dina vänner

Glöm då ej att räkna mig

(ur min mammas poesibok från 1920-talet)

Gun Dahlström

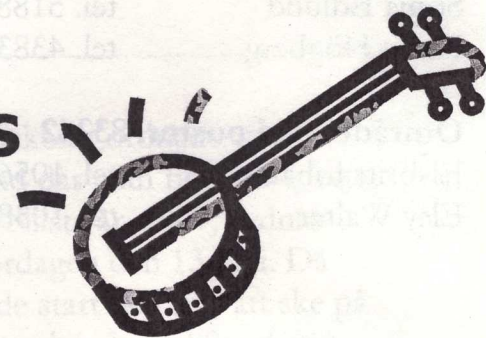
A-X i PRO Frösön	Lägre än	Siffror	Blomma eller himna i ögat	Oror utspätt	Jet-plan	Kreativ eller påhittig	Hörsade	Instrument eller lackljud	Musik-tem	Utan avbrutt	PRO Frösön			
	U	T	B	I	L	D	N	I	N	G	S	A	N	S
Kort nummer	N	R	R	R	O	R	D	O	T	P	R	O	V	
Läckerhetererna	D	E	L	I	K	A	T	E	S	S	E	R	N	A
Sade-slag	R	A	G	A	S	K	A	R	L	S	R			
Nedre botten Var 3:e torsdag	N	B	K	N	A	K	P	T	R	O	G			
Ur-laddningen	M	O	K	A	N	S	E	N	A	P	B			
Ryaktnej	N	J	E	T	A	T	U	G	N					
Österrike	A	N	A	G	G	S	N	I	T	S	L	A		
Deci-tion	D	T	S	N	U	S	A	D	R	A	R			
Stad i Uppland	S	I	G	T	U	N	A	E	R	S				
Härrys på lätt	M	O	R	R	D	A	H	L	S	T	R	O	M	
Hörnel-organ	Ö	R	A	O	K	B	I	S	T	E	G	E		
Hemma-sis	T	O	F	F	L	A	S	O	I	O	D			
Stad i USA	E	R	I	E	G	A	S	L	O	N	L			
Gångart för fyrfota djur	S	K	R	I	T	T	H	A	N	S	E			
Knycka	T	A	N	O	A	L	E	G	I	T	I	M		
Bely i solar	E	K	P	A	R	K	E	T	T	O	Å	R		

Korsordslösning

Vinnare i vårens korsordstävling

- 1) Olle Jonsson Fjällgatan 19 a
- 2) Ola Ingemarsson, Stensgård, Frösön
- 3) Bertil Jonsson, Önevägen 11, Frösön

The Blue Mountain Boys



Den 11 december kommer gruppen till Västervik i samband med julfirandet. De underhåller med jullåtar och countrylåtar.

Med högt tempo, tvära kast och en stor portion humor kastas publiken mellan a capella-gospel, westernvals och snabba banjolåtar.

Peter Roos, fiol, mandolin och sång. *Fredrik Mårtensson*, gitarr, mandolin, dobro och sång. *Peter Danielsson* gitarr, banjo, fiol och sång. *Pedro Blom* bas och sång.

Curt Persson – ny ordförande för PRO

Curt Persson, född 1938, valdes 20 september till ny ordförande i PRO av en enig kongress. Curt Persson har tidigare bland annat varit ordförande i Statsanställdas förbund.

Curt Persson var ordförande i Statsanställdas förbund åren 1984-95. Han kommer från Malmö men bor sedan länge i Uppsala. Sedan 2005 har han varit ordförande i Uppsala läns PRO-distrikt. På senare år har han därtill haft uppdrag som ordförande i Statens bostadsakt, Venantius och SOS Alarm.

– Jag känner mig hedrad. PRO är en av Sveriges största och mest aktiva folkrörelser. Vi har ett viktigt uppdrag, säger Curt Persson efter valet.