



PRO *filen*

Medlemsblad från PRO Frösön hösten 2009



Luciafirande 10 December kl. 15.00

Matsalen Västervik

Underhållning

Luciatåg med ungdomar från Friggaskolan

Lotteri

Servering:

Glögg & Pepparkaka

Skinkstut, Risgrynsgröt,

Kaffe & Kaka.

PRO Frösöns motto

Gott Humör
God Gemenskap
Goda Ideer
Gott Samarbete

Att vara med i PRO är roligt må Du tro!

Oden gick vidare till distriktstävlingen.

Torsdagen den 26 maj ägde PRO- distriktets veteranvetartävling rum i IOGT- lokalen i Brunflo. PRO - föreningar från Alsen , Berg , Bodum , Brunflo , Frösön , Hallen , Lit , Häggenås , Oden och Offerdal hade anmält var sitt lag, bestående av tre personer. Vi tackar Thelma Olsson Bylin, Göran Lidström och Valda Andersson som ställde upp för Frösön och grattar dem till en tredje plats, delad med Brunflo och Lit-Häggenås.

Bodum kom tvåa. Vann gjorde alltså Odens lag med Erik Berglund, Sven Åke Eliasson och Inger Nordström. Stort grattis till dem!

Ny tävling går i vår, så välkomna att delta då!

Oden gick alltså vidare till regiontävlingen i Teg, Umeå. I PRO-tidningen har vi kunnat se frågorna och läsa att Timrå vann regiontävlingen och gick vidare till finalen i Stockholm.

Ta del av finalfrågorna i PRO-pensionären nr.9 och se vinnarna från Blekinge.

I fjol gick Oden spikrakt fram genom tävlingen och vann distriktstävlingen – regiontävlingen - riksfinalen och stolta kom de hem med en stor ,blank vinstpokal ,som sedan vandrar vidare till årets vinnare.

Ingrid A.



I en studiecirkel, under våren, har man läst om Härjedalen och i sommar gjorde gruppen en två-dagars utflykt, och besökte några ställen i landskapet. Det blev en härlig upplevelse i den vackra fjällnaturen. Här ser vi den gamla Vadmalstampen i Vemån från resan.

Redaktionen:

Ansvarig utgivare: K.G Brygg

Ingrid Antonsson, Gun Dahlström, Solfrid Bäckman

i samarbete med ABF Z

Tryck: ABF Z

Ordföranden har ordet.

Vi ser slutet på ännu ett starkt år för PRO Frösön i våra gamla kära lokaler på Västervik, men orosmolnen har börjat smygga sig på oss.

Lokalfrågan

Vi i styrelsen kallades till ett brådskande möte i september av vård och omsorgsnämnden med ordförande Katarina Nyberg- Finn i spetsen. Beskedet var att våra kära lokaler på Västervik skulle byggas om till lägenheter åt äldre med särskilt vårdbehov och vi var tvungna att söka nya lokaler för vår verksamhet. Kommunen skulle dock hjälpa oss så långt man kan. Katarina Nyberg- Finn var medveten om att Frösö PRO har en omfattande verksamhet med bl.a. friskvård och studieverksamhet till gagn, inte bara för våra medlemmar utan även för kommunen och landsstinget. Vi lovades att frågan ska lösas men i skrivande stund är detta ännu ej klart, men viss verksamhet, studiecirk- lar kan troligen fortsätta på Västervik, dock ej i samma lokal som vi använder i dag.

Skattefrågan

Inget annat land än Sverige beskattar pensionärer mer än löntagare. Regeringen har ju aviserat att vi kommande år ska få en skattelindring, men vid närmare granskning visade det sig att precis som i sagan blev det bara en "tummetott". Kanske måste vi bli mer militanta i denna fråga nästa år.

Vår Grupplivförsäkring hos Folksam

Många medlemmar i PRO har en grupplivförsäkring i Folksam. Nu meddelar Folksam att man sänker ersättningen vid utfall med ca 50 % från ett basbelopp som idag är t.ex. 42,400 till 24,000 fr.o.m. år 2011. Många reagerar säkert som jag. "Här har man gjort ett avtal som man trodde var bindande och så sviker plötsligt försäkringsbolaget när man gått och betalat sin avgift i många år". Jag har hört många som reagerar precis som jag, milt uttryckt, förbannade. Man känner sig grundlurad.

Framtiden

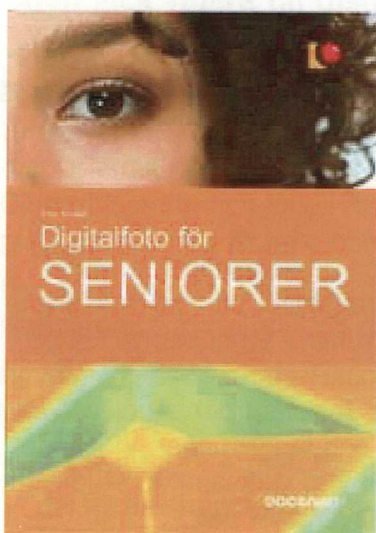
Vi ser framtiden an med tillförsikt trots alla orosmoln. PRO Frösön är en av de starkaste föreningarna i länet med över 600 medlemmar, men vi vill gärna bli fler. Just nu pågår en värningskampanj i länet med deltagare från PRO Frösön. Även Du kan hjälpa till! Känner Du någon som kanske vill bli medlem, tala om hur trevligt vi har på våra möten och förmånen att delta kostnadsfritt i våra många aktiviteter. Ta gärna med honom eller henne på ett "prova på möte"

Tack

Sist, men inte minst. Ett stort tack till alla ideella krafter i PRO Frösön. Vi har många som arbetar ideellt i föreningen. Många arbetar i det tysta och kanske inte syns, men det är just Ni som bär upp PRO Frösön. Tack vare Er har vi ett starkt PRO Frösön och ingenting kan knäcka en sådan förening. Vi ser framtiden an med tillförsikt. Tack än en gång!

Med förhoppning om ett nytt starkt år 2010 tecknar jag

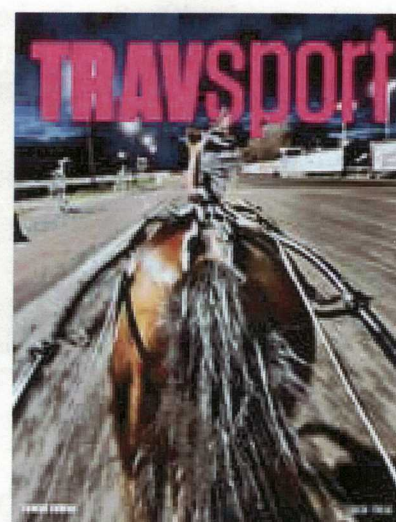
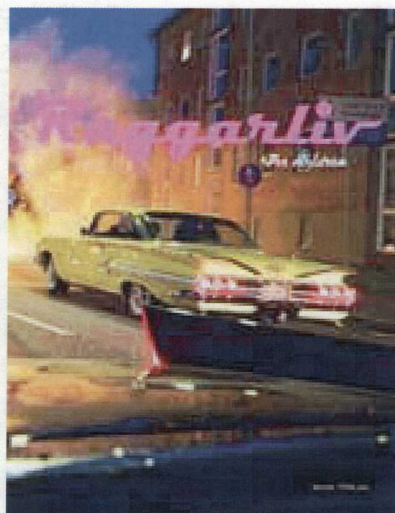
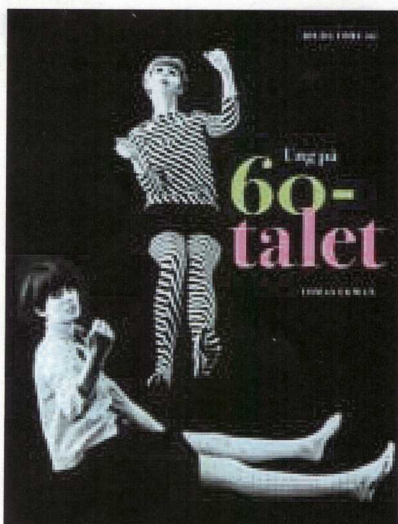
Karl-Gustaf Brygg
ordförande



Nya spännande studiematerial från Bilda förlag.

Prata med Gun Dahlström 063-12 42 90

alla cirklar och kurser genomförs i samarbete
med vårt studieförbund



Glada Grabbar Manskör

inbjuder till

Jul, Jul, strålande Jul

Tisdag 8 dec kl. 13.30 Solberg

Fredag 11 dec kl. 14.00 Lövberga

Blomsterfonden i dec. datum ej fastställt

Arrangemang för äldreboende m.fl.

I samarbete med PRO Frösön och ABF Z

Det här är styrelsen

Ordförande	Karl Gustav Brygg	063-12 25 79
Vice ordförande	Harry Dahlgren	063-12 10 04
Kassör	Gunno Andersson	063-12 27 33
Sekreterare	Margareta Landmark	063-51 54 09
Studieorganisatör	Gun Dahlström	063-12 42 90
Ord. Ledamöter	Inger Breil	063-12 58 73
Ord. ledamöter	Solfrid Bäckman	063-433 27
Ersättare	Elsy Walter	063-10 38 80
Ersättare	Eva Larsson	063-438 90
Ersättare	Christer Johansson	063-51 20 76

Revisorer

Ordinarie	Åke Asplund	063-51 83 05
Ordinarie	Göran Lidström	063-10 44 96
Ersättare	Birgitta Brygg	063-12 25 79

Valberedningen:	Solveig Reichenberg	063-10 01 56, sammankallande
	Stig Johansson	" - " -
	Evy Lundström	063-851 31

OBS!

PRO Frösön är en mycket aktiv förening!

Känner Du för att delta i arbetet, i någon form, så kontakta Solveig, Evy, eller Stig.

Månadsmöten vi haft under hösten 2009:

September	Torsdag den 10	Surströmming
Oktober	Torsdag den 8	" Hatten på"- Glada Grabbar
November	Torsdag den 12	Budget – Seniorshoppen
December	Torsdag den 10	Lucia – Julgröt

Månadsmöten våren 2010

På grund av lokalfrågan återkommer vi med datum, tid och plats senare.

Söndagspromenader under hösten 2009. Samling vid Västervik kl. 13.00

27 sept- 4 okt.-11 okt.- 18 okt.-25 okt.- 1 nov. -8 nov

Vi bjuder på kaffe

Till våren promenerar vi igen! Se annons!

Välkommen till våra studiecirklar och övriga aktiviteter

Du som är medlem i PRO är välkommen att delta i studieverksamheten och våra övriga aktiviteter. En fin förmån, är att vi kan träffas, läsa om något som intresserar oss, umgås under gemytliga former, knyta nya kontakter och ha trevligt tillsammans och dessutom behöver vi inte betala någon avgift för att delta. Vi har medlemmar som ställer upp ideellt som ledare, det enda vi betalar är kurslitteraturen. Många cirklar och deltagare har vi, så det kan vara svårt att hitta ledare så om Du är intresserad och har lite tid över tar vi tacksamt emot Din hjälp att hålla i trådarna för någon cirkel. Du behöver inte vara "proffs" för att vara cirkelledare, i en cirkel söker man sig gemensamt fram till kunskaperna.

Du kan kostnadsfritt delta i ABF:s cirkelledarutbildning.

Studiecirklar som vi kört under hösten och som vi hoppas kunna fortsätta med under våren 2010, beroende på lokalfrågan.

Data (PROsIT) (här betalas en avgift för att vi anlitar ledare och datorer genom ABF)

Kost och Hälsa
Tisdag kl. 10.00
Ledare: Ingeborg Karlsson

Mobilär
Hur använder vi mobiltelefonen?
Tisdag kl. 10.00
Ledare: Olle Jonsson

Engelska Konversation
Onsdag kl. 13.00
Ledare: Ingrid Nordstrand

Engelska Konversation
Onsdag kl. 10.00
Ledare: Elsy Walter

Läs och Res
Tisdag kl. 10.00
Ledare: K.G Brygg



Akvarell
Måndag kl. 13.00
Ledare: Ingeborg Karlsson

Litteratur
Måndag kl. 11.00
Ledare: Evy Lundström



Gökotta med PRO Frösön på Skidleken, Frösön den 21 maj 2009.

Litteratur
Tisdag kl. 11.00
Ledare: Marianne Jansson

Litteratur
Tisdag kl. 9.30
Ledare: Åke Asplund

Handarbete
Måndag kl. 9.30
Ledare: Inger Falgén
Handarbete
Fredag kl. 9.30
Ledare: Sari Olsson

Damkör
Onsdag kl. 13.00
Ledare: Ej klart

Manskör
Tisdag kl. 13.00
Ledare: Sören Larsson

Vi minns vårt 1900-tal
Onsdag kl. 10.00
Ledare: Thelma Olsson
Bylin

Vi minns vårt 1900-tal
Onsdag kl. 10.00
Ledare: Ingeborg Karlsson

Line Dance
Västervik tisdag kl. 14.00
Ledare: Ingrid Antonsson

Vattengymnastik
Östbergsskolan
Söndag kl. 10.00
Ledare: Solfird Bäckman
Gymnastik
Kul o Bus lokalen Frösöstrand
Måndag kl. 14.00
Ledare: Solfrid Bäckman

Stavgång
Västervik
Tisdag kl. 10.15
Ledare: Gudrun Sjöqvist

Trafikkurs 65+
Vänner emellan

Välkommen med frågor eller egna förslag! Ring din studieorganisatör

Gun Dahlström
tel. 12 42 90

Kontaktombud

Område med postnummer
83251 – 53

Margareta Landmark
tel. 51 54 09
K.G.Brygg
tel. 12 25 79



Område med postnummer
832 54 – 55

Solfrid Bäckman
tel. 433 27
Gudrun Strömstedt
tel. 435 18

Område med postnummer
832 41

Sonja Edlund
tel. 51 88 91
Karin Högberg
tel. 438 38

Område med postnummer
832 42

Els-Britt Johansson
tel. 10 56 96
Elsy Walter
tel. 10 38 80

Område med postnummer
832 43

Gun Dahlström
tel. 12 42 90
Solfrid Bäckman
tel. 433 27
Ingrid Hagström
tel. 51 23 96

Område med postnummer
832 44

Solfrid Bäckman
tel. 433 27
Axel Sjögren
tel. 070-397 34 62
Harry Dahlgren
tel. 12 10 04

Område med postnummer
832 45

Krister Johansson
tel. 51 20 76

Område med postnummer
832 46

Krister Johansson
tel. 51 20 76

Område med postnummer
832 47

Irene Stenlund
tel. 13 19 42
Karin Högberg
tel. 51 41 05

Område med postnummer
831 30 - 31- 32 – 33- 34

Maud Johansson
tel.10 67 22

Område med postnummer
831 41- 43

Axel Sjögren
tel. 070-397 34 62

Område med postnummer
831 36 – 37- 38 – 45

Eva Wedberg
tel. 12 81 73

Område med postnummer
831 46 – 73

Ulla Edin
tel. 12 03 53
Ulla Moden
tel. 12 38 23

Vill du bli cirkelledare?

Tycker du att det verkar roligt att leda en PRO-cirkel? Hör av dig så berättar jag mer: Gun 063-12 42 90.

Reserapport 2009

Sommarens reseverksamhet har tyvärr präglats av lågt deltagarantal och inställda resor. Endast två endagsresor har genomförts. Den ena till Ådalen (Kramfors) med båtutturen på Ångermanälven. Drygt 30 personer deltog. Tyvärr regnade det hela dagen. Årets 80 + resa lockade 35 personer. Vi besökte Hovermo gårdsmuseum, där det fanns mycket att titta på. Därefter åt vi en god lunch på Strömbacka kvarn. Nu är planeringen så smått igång, för nästa års resor. På vårt första medlemsmöte i höst fick vi bra gensvar på vår lilla enkät. Där fanns önskemål om både en och flerdagsresor, teater, musik, kultur och fiskeresor. Vi hoppas så klart på bättre upplösning och flera tips om trevliga resmål.

Vi gör heller ingen adventsresa i år eftersom intresset var svagt förra året.

Vi tar nya tag 2010 !! Hälsar Maj-Britt och Elsy Resekommitteen.



Resetips!

Succen " Hair Spray" fortsätter i vår.

Finns intresse ring Maj-Britt tel. 0643-10781

Prisundersökning

I genomsnitt kostar matkassen i Sverige 1516 kronor och i Jämtland 1582 kronor. Då har kostnaderna minskat med 28 kronor jämfört med förra året. Priserna skiljer sig mellan olika butiker, billigast var Willys där en matkasse kostar 1325 kronor, dyrast var CoopNära i Torvalla där kassen kostade 1697. Konsum Frösön deltog inte i prisundersökningen eftersom de hade fler än fem varor som fattades i undersökningen. ICA Nära däremot finns med och deras matkasse kostar 1538 kronor.

Inger Breil - Solfrid Bäckman har gjort undersökningen.

Seniorlotteriet

Kassören uppmanar medlemmarna att i första hand gynna den egna föreningen, genom att köpa Senior – Trippelskraplotter direkt från PRO Frösön (gäller även prenumerationer) PRO får drygt 600 lotter/ säsong från "Riks" som vi måste hjälpa åt att sälja, så köp eller Prenumerera direkt från din egen förening. Kassören har lotter.



Finns på Aspnäs gatan 1-7 på Frösön	Införde alliansregeringen för pensionärer	Gas i lyktor	Gått vilse	Av på engelska	Sällsynt	Nita eller hejda	Kan ryp göra	Pa-stod	Bac-ken	Kåkadö	Icke	Smiska	Säljer jäm-kraft	Kan man ta efter dom				
	S	E	N	I	O	R	B	O	S	T	Ä	N		D	E	R		
Många i början på året, även på Frösön	T	Vana Används vid räkning	E	R	F	A	R	N	A		Slott Blommor	P	A	L	Ä			
En som ledde FN	A	N	R	A	N	Barn-mat	M	Kan man lägga på		Skröd Leder X	R	A	S	T	T			
X när hon meter	F	R	I	T	I	D	S	F	I	S	K	A	R	E				
Råd eller rasp	F	I	L	T	I	A		Byggede arken			N	O	A		I	G		
Byggede MC:n i England	B	S	A			Frösön	I			Pron	E	R		S	K	Å		
Hitlers liv-vakt	E	Kan ekan	R	O	S						D	Tsar Leif Pål	I	V	A	N		
Ägget är cirka 7 minuter	K	S	S	Barn-Sjuk-dom	Rut Krut	R	K						A	L	L	E		
Cassius Clay	A	L	I	Idag	Äsna	I	V			Tilltal	Ar villan ofta	E	N	P	L	A		
Vri-den	T	O	K	I	G	Ort-ubst	A	L	O	E		Lan vilt	G	R	T	O		
Natio-nal-encyklo-pedin	T	Basun Bränsl	H	O	R	N				Led Värk	K	N	Ä		Fd mittar skola i Os Kam som jämtort	T	S	
Med L blir rätt objektiv	I	N	S			Okto-ber-tös	D	A	N	T	O	N	S	S	O	N		
Nora Eriksson	N	E	T	E		Ort-dryc k	V	T	Vik	A	V	A			Flicknamn Puss	T	E	A
Visar termometer	G	R	A	D	E	Lästid Präst i Silo				Pascal Trivas	P	A		Vikt o mynt Jan Ahl	P	U	N	D
Gemenskap	E	G	I	L		By eller kåre			Är X rädd om		M	I	L	J	Ö	N		33 E
Närmar sig några i vår förening	N	I	T	T	I	O	Å	R	S	Å	L	D	E	R				

Korsordsvinnare i Pro-Filen – vårnumret:

1. Margareta Nilsson, Bergsgatan 46, 832 41 Frösön
2. H. Klingvall, Eriksgatan 33, 749 35 Enköping
3. Nora Eriksson, Fritzhemsgatan 48, 832 44 Frösön

Insändarspalten

Har Du synpunkter eller idéer som rör arbetet inom föreningen – hör av dig! Skriv eller ring till någon i styrelsen, det går kanske att ändra på något som inte är bra, eller tillföra något nytt som intresserar våra medlemmar.



PRO

Limericktävling (limerick på ordet Västervik)

Till limericktävlingen kom det in 8 bidrag från tre personer-
Bjarne Breil - Ingvar Bergdahl och Gun Dahlström .

Juryn bestod av ordförande K.G.Brygg och kassören Gunno Andersson. Juryn enades om att den limerick som inlämnats av Ingvar Bergdahl skulle belönas i första hand.

En tillgiven äldre dam på Västervik
Ägde en korthårig glupsk pudeltik
Den fick inga rosor
När den åt hennes trosor
I stället fick den en liten karott arsenik.

Som god tvåa kom följande limerick inlämnad av Bjarne Breil

En äldre herre på Västervik
Är sig inte riktigt lik
En jäkel på dans
Men se” veken” hans
Är mer lik en rostig spik.



Övriga bidrag

Det var PRO möte på Västervik
Men stämningen var inte sig lik
Man serverades soppa, det var inte gott
Alla tyckte att bättre vi fått
Soppan var kokt på en spik.

Det hänger en tavla på Västervik
Motivet är en nyfångad sik
Mannen säger till sin fruga
Till middag du får nåt som kan duga
Jag går till sjön och drar upp en slik.

Det finns en lokal på Västervik
Den är faktiskt ganska unik
Man sjunger, studerar broderar och trivs
Lokalen bör bevaras till varje pris
Av aktiviteterna vår fritid blir rik

Det bor ett par på Västervik
Dom har en gammal gråhundstik
Nu tar vi och rastar vår hund
Sen går vi hem och tar oss en blund
Och känner om sängen är sig lik

Häpp!

Två arbetslag grävde ner telefonstolpar. Vid arbetsdagens slut frågade förmannen det ena laget hur många stolpar dom hade klarat av. – Tolv svarade lagbasen.-Inte illa , tyckte förmannen.-Så frågade han det andra laget. Två sa lagbasen.- Två??? Det andra laget har klarat av tolv! –Kan väl hända. Men titta bara hur mycket dom har lämnat kvar ovanför marken!

Tips!

Att få knäckformarna stå stadigt på plåten är ofta svårt, men om du penslar plåten med lite smält smör innan du sätter ut formarna står dom utan att tippa!

Barn beskriver ord.

Alla har den inom sig och man säger att den är röd. (Kärleken)

Dom är platta och så har dom ben på varje sida. (Långkalsonger)



Löjtnanten (till sin om två minuter blivande brud)
– För juvelen, Amanda, gå i takt!

PRO



"Fikapaus" i strålende sol vid rastplatsen i Tännaldalen med vackra Andersåfallet i bakgrunden.

Säkerhet hemma

Ta bort mattorna eller lägg halkskydd under.

Fäst sladdar så de inte ligger lösa på golvet.

Bra belysning är viktig, tumregel- lika många watt som sin ålder.

Tänd nattlampor som lyser upp vägen till toaletten.

Skaffa en extra bärbar telefon som är nära till hands.

Placera köksredskap som du använder ofta så du kan nå dem utan stol eller stege.

Be om hjälp med gardinbyte, lampbyten och annat som du har svårt att göra.

Vad är ett kretslopp och varför är det viktigt?

Allt vatten som finns på jorden går runt. Vi dricker det, badar i det och använder det till tvätt och sånt. Allt som vi inte kan ta hand om i reningsverken eller den egna avloppsbrunnen hamnar i vår natur och förgiftar den. Därför är det oerhört viktigt att vi slänger och lämnar saker på RÄTT ställe så vi kan ta hand om det så det INTE förorenar naturen och vattnet!

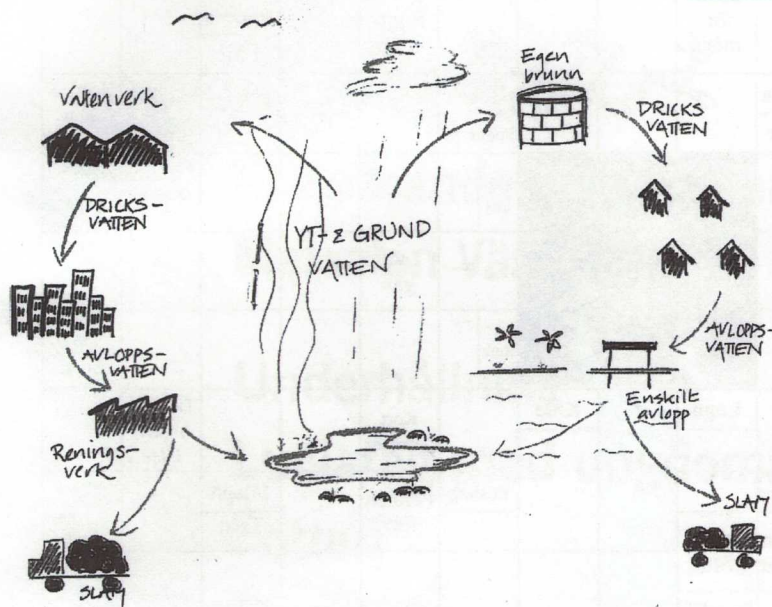
Droppsäkert.

Om man dukat med en vacker duk är det tråkigt om de tända ljusen droppar ner på duken. För att undvika detta kan du lägga ljusen i frysen innan du ska använda dem så droppar de inte!



Häpp!

-Du pappa, kan du inte berätta igen hur det var när du var barn och ni var tvungna att gå genom hela rummet för att byta kanal.

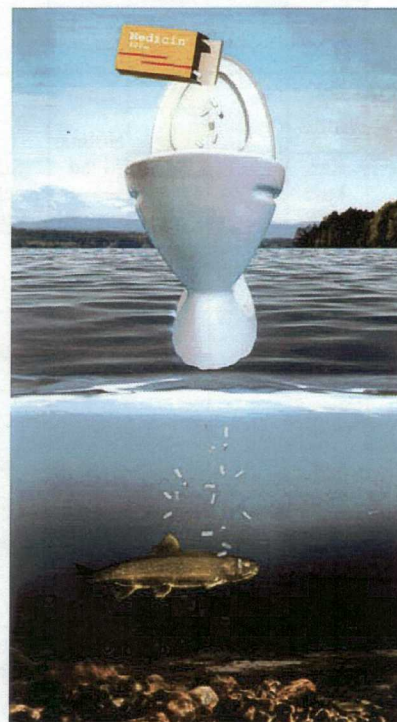


Drick ett glas vatten- och Du sköljer strupen med hela världen!

Drastiskt uttryck? Ja, men på ett sätt alldeles sant.

Den klara vätskan har släckt törsten hos miljoner andra varelser på jorden innan den tar vägen in i din kropp. Den har skvalpat i magen på Afrikas lejon, spätt blodet i oceanens hajar. Just detta vatten har kanske slussat näring och syre till energiska småfågelhjärnor. Eller varför inte hängt som silvriga droppar i ormbunksskogarna en het morgon för trehundra miljoner år sedan.

(citat ur boken "Jordens sång" av Stefan Edman)



Avgifta Avloppet!

Är X vid månadsmötena	Står man i vid boulespel	Högsta kortet	Högsta punkten på byggnad		Frösön	Ålder-man	Färgning på bomullstyg		Sovrum som stuteri	Halsens baksida	Bjuder X ofta på
Olycks-tal							Finkfågel				
							Idag				
Mat för många			Förrä-diska på våren	Scen					Dryck	Asta Alm	
Har X ett glatt											
Vikt			Odla eller kar		Pres-ta-tions-för-måga		Prickas			Ger mjölk	
							Lugn				
USA-stat									Post-låda	Pronomen	
										Fält	
Buske			Plan eller höjder		Trappa				Etage		Hette X som flicka
					Begär				Popgrupp		
Dåre eller nöt		På det stället	Olle Ek						Löv-träd		00000
										Lys-gas	
Björk-bark											
									Bruk		
Är många PRO medlemmar				Sup		Lugn	▼	Kille		Kort nummer	Tidning-ar som kläm
Kroppspuls-åder		Union		skogshöna					Ensling	Persien förr	Inlaga
		Kan dia-manter vara		Får son efter far	Kan X köttet						Träd
					Erik Ek						
Nils Sund			Ental								
Kan kniv vara			Holmar i led	Stå och sitta		Filar			Dal-karl		Siv Sand
											Kontrakt
En svin-variant är aktuell						Bäckar		Replik			
Gorilla				Regeln						Luft-värn	Fågel som inte kan flyga
Lyssnar X "Dagens Eko" på								Ordning	Lövträd		
Björn-bo				Melodi						Dres-serad	© IB
För-ärar						På jul-paket				Räv-aktig	

Namn:.....

Adress:..... Telefon:.....

Postnr:..... Postort:.....

Insändes senast 1 februari till K.G Brygg, Hårdvallsvägen 25A, 83253 Frösön.

Märk kuvert "PRO-kryss"