



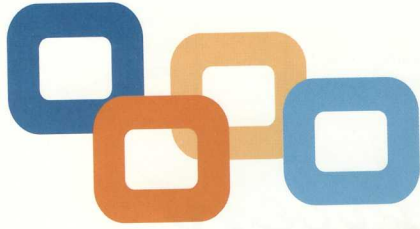
PRO *filen*

*Medlemsblad från PRO Frösön
hösten 2010 våren 2011*

PRO Frösöns motto

Vi finns till för varandra
Vi träffs - Vi trivs
Vi ger - Vi tar emot
Vi har roligt - Vi umgås
ALLA TILLSAMMANS!

Att vara med i PRO är roligt må Du tro!



Styrelsen fr. v. Gunnar Bergman, Elsy Winblad von Walter, Karl-Gustaf Brygg, Solfrid Bäckman, Gunno Andersson, Gun Dahlström, Wido Lith och Harry Dahlgren

PRO Frösöns styrelse :

Ordförande	Karl Gustaf Brygg	063-12 25 79
Vice ordf.	Elsy Winblad von Walter	063-10 38 80
Kassör	Gunno Andersson	063-12 27 33
Sekreterare	ElsBritt Johansson	063-10 56 96
Studieorganisatör	Gun Dahlström	063-12 42 90
Friskvårdsansv.	Solfrid Bäckman	063-433 27
Ledamot	Harry Dahlgren	070-33 99 204
Ersättare	Gunnar Bergman	063-77 30 03
Ersättare	Wido Lith	063-51 37 19
Ersättare	Christer Johansson	063-51 20 76

Valberedning:	Solveig Reichenberg - sammankallande	063-10 01 56
	Stig johansson	
	Evy Lundström	063-851 31

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

Ansvarig utgivare: K G Brygg i samarbete med ABF JH

Ordföranden har ordet.

När jag skriver detta är det i mitten av september 2010. Valet står för dörren och är mycket osäkert.

Lokalfrågan. När vi flyttade från Västervik för att bereda plats för kommunens ombyggnader, blev vi lovade nya lokaler på Lernia, men ingen informerade oss om att vi skulle betala hyra för dessa lokaler. Nu kräver kommunen oss på 50.000 kr. om vi behåller båda rummen eller 25.000 om vi hyr ett rum, allt per år och detta ska gälla fr.o.m. 2011. Förhandlingar pågår. Svårt är att verka för en ideell förening i en kommersiell värld!

Skattefrågan. Skattefrågan har ju uppmärksammats av alla partier inför valet och alla tycks ta oss på allvar, men vi får se vad som händer efter valet.

Pensionerna. Vi har informerats om att vi får sänkta pensioner nästa år. Den s.k. bromsen har slagit till. När det går dåligt för Sveriges ekonomi då ska pensionärerna också få det sämre ekonomiskt tycker man.

Grupplivförsäkringen hos Folksam. Grupplivförsäkringen har diskuterats hett och livligt och förhandlingar har förts. Folksam har delvis backat på sina krav att halvera utbetalningen vid dödsfall fr. o.m. 2011. Nu gäller att man betalar som förr t.o.m.2011 och sedan får vi se hur det blir. Folksam återkommer om de nya reglerna.

Framtiden. Vi ser med en viss oro på framtiden. PRO Frösön är visserligen en stark förening med ca. 600 medlemmar, med omfattande verksamhet, men det blir allt svårare att värva nya ideella krafter till våra förtroendeuppdrag. I skrivande stund ser jag styrelsen bli allt tunnare. Flera tunga namn har aviserat sin avgång vid nästa årsmöte. Medlemmar!!! Kom med namnförslag till vår valberedning !! Alla 40-talister -VAR ÄR NI ?? Vi hoppas på Er och vi behöver ER !!

Tack. Sist men inte minst. ETT STORT TACK till alla ideella krafter i PRO Frösön . Vi har många som arbetar ideellt trots den nuvarande motvinden. 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 och vi hoppas att alla frågetecken rätas ut så vi kan se framtiden an med tillförsikt.

Tack än en gång !

Med förhoppning att allt ordnar sig till det bästa inför år 2011 tecknar jag -
Karl-Gustaf Brygg.

Frösöluffen2010. Lördagen den 12 juni gick "Frösöluffen" av stapeln. Det är ett arrangemang som ordnas varje år av en allians av föreningar med Vandrarklubben i spetsen. Övriga är PRO, SPF, Hembygdsföreningen, Kyrkan och Korpen. En liten startavgift tas ut. Starten sker vid Stocke Titt, liksom målgången. Banorna är 3-5-eller 7 km, man får gå- jogga - eller springa allt efter tycke och smak. Alla får medalj. I årets upplaga deltog omkring 100 spänstiga jämtar och några norrmän och alla fick njuta av den vackra utsikten från Frösön. Nästa år går Frösöluffen den 11 juni. Kom och vandra Du också hälsar K.G. !

PRO

Titta och tänk!

Titta på ett träd i höstens vackra färger! Har Du någon gång funderat över hur ett pyttelitet björkfrö kan ge upphov till ett 10 - 12 meter högt träd? Hur kan det ske? Vad för slags mat äter egentligen träden? Jord - trodde man förr men nu vet vi. De tar sitt kol direkt ur luften. En medelstor björk som arbetar med fotosyntesen ungefär 150 dagar per år här i Jämtland producerar 375 - 1500 gram ved per dag.

Att det finns träd i en stad är viktigt. De rensar luften genom att suga upp koldioxid genom bladens och barrens klyvöppningar och dammsuger samtidigt luften på dammpartiklar och bakterier.

Ungefär 75 liter vatten per dag behöver en medelstor björk i genomsnitt. Med hjälp av vattnet suger rötternas finaste trådar i sig de livsnödvändiga salterna av kväve, fosfor, svavel, kalium, kalcium, magnesium och järn.

Vattnet för sedan de viktiga ämnena med sig upp i trädet. Från bladen susar vattnet ner till alla övriga delar av trädet med socker och annat gott. Hur mycket vatten strömmar genom trädkronorna? En stor bok kan sommartid avdunsta 500 liter om dagen. man har räknat ut att genom alla trädstammar strömmar mera vatten än genom planetens alla vattendrag. Dessutom producerar björken 500 - 1000 gram syre per dag. Tre normalstora träd producerar all den syrgas en människa behöver.

Källor: Stefan Edman - Jordens sång

Tidningsartikel av Gösta Olsson.

För Dig som vill ha hjälp i hemmet

Då finns Handtaget, som är en ideell förening som hjälper pensionärer från 65 år. Du måste gå med som medlem i föreningen (200 kr /år) för att få hjälp. Du kan få hjälp med t.ex. handling, städning, tvätt, gräsklippning ,snöskottning m.m. eller sällskap för en promenad eller till affären.

Kostnaden för praktiska tjänster är f.n. 80 kr/tim. eller 130/tim. + 40 kr i resekostnad.

Ring gärna "Handtaget" tel. 063-10 68 30
måndag - fredag 09.00-12.00 för övriga upplysningar.

Fixartjänster

Har Du fyllt 67 år och bor i Östersunds kommun har Du rätt till "Fixartjänster".

I fixartjänster ingår sysslor som att sätta upp tavlor, byta gardiner, glödlampor, hämta saker från förråd.

Fixartjänsterna utförs av handtaget, men inget medlemsavgift krävs för fixartjänster.

Kontakta Handtaget på tel. 063- 10 68 30



Planerade aktiviteter och cirklar

Manskör

Damkör

Teater

Akvarell

Trafikkurs

Handarbete

Litteratur

Hälsocirklar

Läs och Res

Vi pratar och minns

Din hembygd (nu Östersund)

Engelsk konversation

Mobilär

Data (PROsIT)

Digitalfoto

Natur och fåglar

Kortspel

Tunnbrödsbakning

Linedance

Stavgång

Gymnastik

Vattengymnastik

Söndagspromenader

Boule

Frisvårdsdag (sept. o maj)

" Vi har cirklar i det mesta för de flesta" !

Om det finns intresse att delta ,försöker vi ordna lokaler, tider och ledare. Hör av Dig till vår studieorganisatör Gun eller någon i styrelsen . Varmt välkommen !

Det är brist på ledare, så om Du känner att Du vill hjälpa till är Du **VÄLKOMMEN!**
Vi jobbar ideellt, men vi har väldigt roligt och man får många nya kamrater.



Vy från cykelutflykt vid Storsjön
(foto: Gun Dahlström)

Prisundersökning 2010

PROs varukorg kostade 2010 i genomsnitt i landet 1.472 kronor. Priset i Jämtlands län ligger ungefär i mitten, 1.492 kronor. Den billigaste varukorgen fanns i Södra Älvsborg och den dyraste i Stockholm. Totalt sett ökade matpriserna med cirka 1,2% enligt SCB.

De butiker som undersöktes på Frösön var ICA Supermarket i Valla, 1.476,02 samt Coop Konsum, 1.484,24.

Totalt 23 butiker i vårt distrikt finns med i sammanställningen.

I våra 2 undersökta butiker på Frösön gick det rätt enkelt att genomföra undersökningen via deras pristerminaler. Dock framförde vi synpunkter på Coop Konsums terminal. Den var betydligt svårare att hantera.

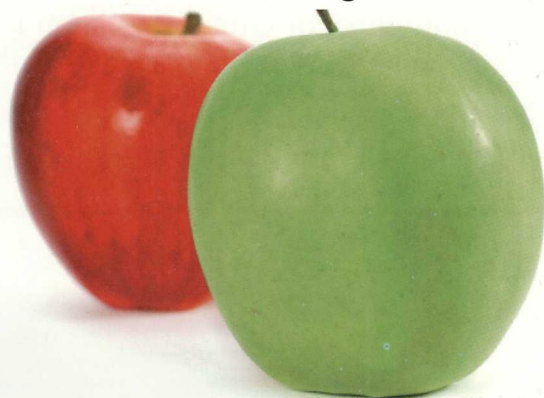
På bägge butikerna var cheferna mycket tillmötesgående och vi hade inga som helst problem att genomföra prisundersökningen.

Vill ni veta mer om övriga priser i länets butiker och har tillgång till dator, gå in på www.pro.se och gå sedan vidare till antingen PRO Jämtlands läns distrikt eller vår egen hemsida, PRO Frösön.

Du som inte har tillgång till internet, kontakta undertecknade för mer info.

Solfrid Bäckman, 43327

Barbro Höckert, 37014



Koll på läkemedel

PRO har tillsammans med bl.a. apoteket framställt ett mötesmaterial kring detta ämne. Ett projekt som skall pågå i 4 år och syftet är att läkemedelsbehandlingen av äldre kan bli bättre.

Studier har visat att det ofta är fel i läkemedelslistor när man skrivs in eller ut på sjukhus. Detta kan innebära felmedicinering med allt vad det innebär.

Man kalkylerar med att läkemedelsrelaterade problem kostar samhället cirka 30 miljarder per år. Vad det sen kostar den enskilda människan går inte att uppskatta i kronor och ören.

Är du intresserad av att PRO Frösön anordnar några mötesträffar kring detta tema?

Ta kontakt med studieorganisatören Gun Dahlström eller någon i styrelsen.



Delsträcka. - Gamle Kalle suckar: Det blir bara sämre och sämre. Förr orkade jag gå runt hela sjön där hemma, men nu orkar jag bara lite mer än halvvägs. Sen får jag vända och gå tillbaka igen!

Planerade möten och träffar hösten 2010.

(se annons i LT o Öp på onsdagar, spar annonsen)

Medlemsmöten 2:a torsdagen varje månad.

9 Sept. Surströmming- lokalfrågan- underhållning: Bertil Bladh

14 oktober Program ej fastställt

11 november Budget

9 december Julgröt - Lucia

Övriga aktiviteter:

Söndagspromenader

Start den 26/9 - 3/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 7/11

Vattengymnastik

Start den 26/9 Östbergsskolan kl.10.00 (ring Solfrid tel.433 27)

Gymnastik

Start den 27/9 kl.14.00 ” Kul o Bus lokalen” (ring Solfrid tel.433 27)

Stavgång

Start den 28/9 kl.10.00 samling Konsum Frösön (ledare Gudrun tel.519321)

Linedance

Start den 28 sept.kl.14.00 PRO lokalen Lövsta (ledare Ingrid tel. 861 79)

Akvarellkurs

Start den 27 sept kl.13.15 Hornsgatan (ledare Ingeborg tel.12 28 43)

Boule

Lövsta IP så länge vädret tillåter.
höst o vår kl.12.00 sommar kl.10.00)

Medlemsmöten våren 2011: 20/1,
10/2 (årsmöte), 10/3, 14/4, 12/5

OBS! reservation för ev. ändringar se annons.



Fikarast på torsdagsutflykt på Rödön
(foto Gun Dahlström)

Välkommen till våra aktiviteter och vår studieverksamhet hösten 2010

Nu är det dags att samlas till möten och delta i vår övriga verksamhet. Sommaren har börjat gå mot höst och många ser fram emot att man får träffas i olika aktiviteter – gymnastik – stavgång – söndagspromenader - linedance och studiecirkclar .

Du som är ny medlem eller inte varit med i någon aktivitet tidigare, titta i programmet och anmäl Dig till något som Du tycker verkar bra. Kom gärna med egna önskemål, kanske vi kan starta något nytt.

För gymnastiken betalar man en liten summa per termin och man betalar bara för kursmaterialet i studiecirkclarna, för övrigt är våra aktiviteter gratis , för datautbildningen får man betala en kursavgift. Vi samarbetar med vårt egna studieförbund ABF där vi också hyr deras datorer, kostnaden är lägre för dig som medlem i PRO eftersom våra cirkelledare i data ställer upp gratis! Du som känner att Du har kunskap inom datorområdet och vill dela med dig av dina kunskaper får gärna höra av dig till mig vi har stor brist på ledare i just data och digitalfotoredigering.

Ta vara på din förmån, att utan kostnad vara med i vår verksamhet. I framtiden kommer vi pga av det kärva ekonomiska läget som gäller även för föreningarna, eventuellt bli tvungna att ta ut en avgift även för studiecirkclarna, så passa på att vara med i höst så länge vi har så bra villkor.

För att verksamheten ska fungera behövs det medlemmar som vill hjälpa till, bl. a. som cirkelledare och kontaktombud. Inom PRO arbetar vi ideellt och i utbyte får man många nya vänner och kamrater. Du kan få utbildning genom ABF och PRO. PRO har en egen folkhögskola i Gysinge dit man kan söka till olika kurser.

Du som kan tänka Dig hjälpa till – ta kontakt med någon i styrelsen.

Ring mig gärna!

Med vänlig hälsning

Studieorganisatör Gun Dahlström tel. 12 42 90



PRO Frösöns grabbar beundrar Peter Lindes bronsskulptur i Torvalla (foto Gun Dahlström)

Här kan Du se vem som är kontaktombud i Ditt område!

Har Du några frågor finns möjlighet att ringa "Ditt" kontaktombud eller kontaktombudsansvarig Solfrid Bäckman tel. 433 27.

Område med postnr.	Kontaktombud
83251 – 83253	Karl.Gustaf.Brygg 063-12 25 79 Kristina Nilsson 063-12 60 38
83254 – 83255	Gudrun Strömstedt 063-435 18 Solfrid Bäckman 063-433 27
83241	Sonja Edlund 063-51 88 91 Karin Högberg 063-438 38
83242	Elsy Walter 063-10 38 80 Yvonne Lexelius 070-3936833
832 43	Ingrid Hagström 063-51 23 96 Margareta Landmark 063-51 54 09
83244	Axel Sjögren 070- 3973462 Solfrid Bäckman 063-433 27
83245	Harry Dahlgren 063-12 10 04
83246	Mona Flander 073-8028925
83247	Irene Stenlund 063-13 19 42 Karin Högberg 063-51 41 05

83130-83131-83132-83133-83134 OBS saknas ombud

83135,36, 37, 38	Eva Wedberg 063-12 81 73
83141, 42, 43	Axel Sjögren 070-3973462
83146- 83162	Birgitta Håkansson 063-10 85 45
83171 – 83175	Anita Bergqvist 063-231 66

För övriga postnummer hänvisas till Solfrid tel. 063-433 27



Rast och vila för Irma ,Wido, Margareta
(Foto: Gun Dahlström)



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

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 hjälpas åt att sälja, så köp eller. Prenumerera direkt från din egen förening. Kassören har lotter.

PRO Frösön har haft livlig verksamhet hela sommaren 2010.

Gökotta den 13 maj samlades ett gäng morgonpigga PRO are vid grillplatsen på Lövsta. Det snöade så marken var täckt av den vita varan och med lite små knep fick Rune Stenlund i alla fall fart på grillen och korvarna blev både varma och goda. Trots "snöblasket" och blåsten blev det en trevlig morgonstund med lite vårsånger och roliga historier som piggade upp och värmdde. Nästa år hoppas vi på att morgonsolen ska stråla och fåglarna kvittra.

Måndagar har det varit cykelturer, några entusiaster har trampat runt i omgivningarna och upptäckt många fina "smultronställen". Man har njutit av sol, vind, vackert väder, fin utsikt och det har smakat bra med kaffe och "macka" när man tagit en välförtjänt rast.

Tisdagarna har varit vikta för "Tisdagsdags" på Jamtli där man träffat medlemmar från andra föreningar och lyssnat på underhållning och haft en trevlig stund.

Onsdagarna har några spelat boule på Lövsta IP. Det har inte varit så många deltagare men roligt har man haft och många glada skratt har ekat på Lövsta.

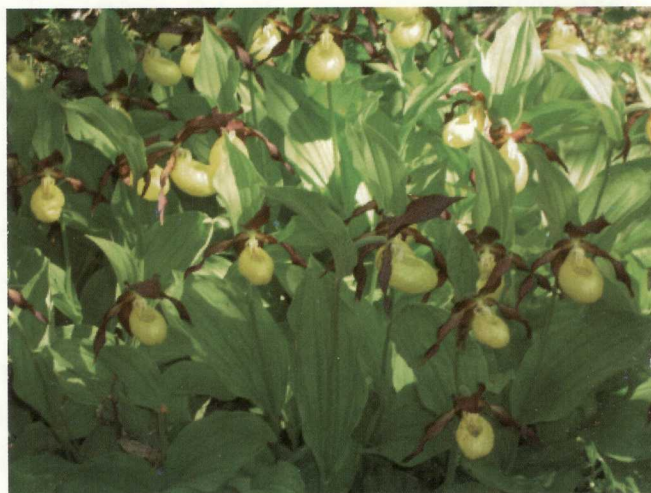
Torsdagarna har man samlats vid Lernia på Lövsta för samåkning och gjort utflykter till olika platser runt om på Frösön och Östersund. Blomstervandringarna till Vikekärret på Rödön där Guckuskon stod i full blom och när vi tittade på Brunkullan som finns i Marieby, var riktiga fullträffar. Det var dessutom underbart sommarväder (tur med vädret har man haft vid så gott som alla träffar)

På söndagarna har man träffats i Badhusparken och spelat bangolf. Det har väl varit lite olika med poängen, men det har spelat mindre roll vem som "puttat" bäst, roligt har alla morgonpigga damer haft och dessutom har Frösö IF sponsrat varje spelare med 10 kronor i spelavgift /tillfälle.

Söndagen den 18 juli samåkade några medlemmar till Svartsjöarna på fäbodgudstjänst. Det är en vacker fäbodvall, men tyvärr kom det lite regn, så vädret hade kunnat vara lite bättre, men det var ändå en hel del folk som satt ute och lyssnade till ungdomar från sommarkyrkan och predikan av Svante Tängmark. Efter gudstjänsten smakade det bra med innehållet i den medhavda "fikakorren".



Konsten i Torvalla Ingeborg vandrar ut genom "Blå Porten" (foto Gun Dahlström)



Guckuson -Vikekärret Rödön
(Foto: Gun Dahlström)

Till Hälsingland drog en fullastad buss med glada pensionärer. Det var vår reseledare Maj-Britt som ordnat resan. En grupp som under året läst om Hälsingland i en studiecirkel var mycket förväntansfulla. Första besöket gjordes på Stenegård vidare till Arbrå och Träslottet, Växbo, Trolldalen och till Trönö med besök i Natan Söderblomsgården där alla andäktigt lyssnade till



Fäbodgudstjänst i Svartsjöarna (foto Gun D)

man glatt överraskad av P.O. Wikström som roade alla med sång och musik. God mat serverades och efter en fin dag var alla nöjda när man vände tillbaka mot Frösön.

Maj-Britt ser fram emot att fler deltagare anmäler sig till PRO resorna och vill få in förslag och önskemål om olika platser och sevärdheter.

Inlandsbanan, ett erbjudande från Länstrafiken är att de som löst seniorkortet fick åka på inlandsbanan också. Det nappade 11 damer på, så den 10 augusti bar det av mot Gällivare. Det skulle ju bara bli en dagstur, så Vilhelmina fick bli målet, om vi skulle vara hemma igen innan kvällen. En trevlig resa upp, god mat en massa fina upplevelser och en bra hemresa i glada vänners lag och alla var glada.

Veckan därpå bar det av med Inlandsbanan söderut mot Mora. Glada och morgonpigga på nya äventyr. I Fågelsjö stannade några ur gruppen och begav sig till Fågelsjö Gammelgård "Bortom åa", där tiden har stått stilla i 100 år. Ja, det var en upplevelse att rekommendera! Det bästa tänkbara sommarväder fick vi också njuta av. Resten av gruppen gjorde ett besök i Mora innan det var dags att ta tåget tillbaka till Östersund igen. Två härliga spontana utflykter!

Veteranvetartävlingen 2010


Årets regionalfinal för region 5 hölls i Jämtland på hotell Clarion i Östersund. Fem lag skulle göra upp, om vem som ska representera regionen i riksfinalen, som avgörs den 25- 26 oktober. Tävlingsledare var Per Ove Öberg. På 1:a plats med 24 poäng kom PRO Teg Västerbottens lag ,Laila Sjodin, Ingvar Åström och Agnar Kagervall. På 2:a plats kom Medelpads lag Timrå med 23 poäng. På delad 3:dje plats med med 21 poäng kom Norrbottens PRO Nederluleå och Ångermanlands PRO Grundunda. Endast 4 poäng efter vinnarlaget kom Jämtland med 20 poäng. Det var Åke Eliasson, Erik Berglund och Uno Essvall från PRO Oden som försvarade Jämtland. Det blev en jämn tävling och inga utslagsfrågor behövdes.



Torsdagsgänget på vandring vid Lillsjön (foto Gun Dahlström)

berättelsen om Natan Söderbloms liv. Efter övernattnig i Hudiksvall fortsatte färden till utsiktsplatsen på Avholmsberget, tyvärr var det lite mulet och disigt så den vackra utsikten gick man miste om. Bjuråkers forngård var väl värd besöket, de gamla fina byggnaderna med sina takmålningar och inredning var otroligt intressant att se. Det blev även besök hos "Bror Erik" där det fanns konst och mycket annat att titta på (och handla), bl.a alla hans kluriga "tankeord".

80-årsresan. Ett antal medlemmar var med på den årliga bussresan för 80-åringar och äldre som i år gick till Avagården i Dvårsätt. Där blev

Verkade X som under sin aktiva tid	I Frösö-Sportstuga	Grova bräddor	Förvirrad	Användbart material i dagens samhälle	Domare eller målvakt	Silver	Dambyxor	Eniga	Norrbotens län	S, V o MP	Sportklubb	Märrar
Sällsynt				Kan osten vara Drar ner byxan						Pjäsdel Brist		
Holmen			Väska Då o då			Preposition			Erik Modd Rufsig i håret		Mansnamn	
Utan mor eller far?												
Godis i Piteå		Kurera AAAAA				Vokaler		Strå	Övergång			Mest slöa
				Lura Fåglar						Saab el volvo		
Kommit överens								Ond		Medla Beröm		
iii		Trallor för bärs	Mitt					Fisket m flötet				
Mot norra								Lögn			Myrdahl	
Stormby			Var hälsad	Utseende		ooo		Sportdrogas				
Felen som lasterna								Vass på kniv	Gör tupp Restau på Frösön			
Medelpunkt				Rut Dahl Höjdhopparspöket		Bänknötare						
Gör den som har				Erhålla Kvällsnöjet		Jämtort				Gosse		
Radon			Ö i Storsjön					Antilop Min			Reklam	
De ogifta makarna								Rysk flod				
Engelsk herre			Barium Ånga			Infall		Toa				Gör tandvård
Kan upplevas på Hornborgasjön		Har tårator ofta Rita Skaf				Erik Anton Ohlsson					Singel Hal fisk	
							Okänd	Visa som trall	Träckla			
Högst i lek				Reklamtavla med gas								2010 © JB

Namn:.....

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

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

Insändes senast 1 februari 2011 till K.G Brygg, Hårdvällsvägen 25A, 83253 Frösön.

Märk kuvert "PRO-kryss" 3 personer får var sin "Trippelskraplott"