

*Medlemsblad från PRO Frösön  
hösten 2011*

 **PRO**  
*filen*



## Styrelsen 2011

Ordförande 1 år	Barbro Höckert	tel.063-37014 ✓
V.ordförande 2år	Solfrid Bäckman	tel.063-43327 ✓
Kassör 2år	Gunnar Bergman	tel.063-773003 ✓
Sekreterare 1 år	Sylvia Berg	tel.070-3250979 ✓
V.sekreterare 2 år	Olle Höckert	tel.063-37014 ✓
Studieorganisatör 1år	Gun Dahlström	tel.063-124290 ✓
Ord.ledamot 1år	Sune Eriksson	tel.063-122911 ✓
Ersättare 1år	Gunno Andersson	tel.063-122733 ✓
Ersättare 1år	Ingrid Hagström	tel.063-512396
Ersättare 1år	Wido Lith	tel.063-513719

### Ordförande har ordet

6 månader har förflutit efter årsmötet då jag fick förtroendet att bli föreningens ordförande. Att få ansvar för en stark och aktiv förening är ett drömsenario men också en utmaning att kunna bibehålla glöden och ge medlemmar och förtroendevalda bränsle att skapa en ännu starkare förening. Jag kan inte göra mer än mitt bästa och hoppas att det räcker.

Snart är verksamheten i full gång igen. Med studiecirklar, friskvård, medlemsmöten och annat smått och gott. Håll ögonen öppna efter våra annonser i LT och ÖP på onsdagar.

Om du inte hittar de aktiviteter du efterfrågar, slå en signal till mig eller någon annan i styrelsen och berätta. Vi försöker följa ABF:s devis "Omöjligt finns inte". Du kanske brinner för något och vill hjälpa till att starta upp ny verksamhet och såna initiativ tar vi tacksamt emot.

För mig är det viktigt att få lära känna min förening och dess medlemmar. Varje kontakt för mig närmare målet. Tro sen inte att jag kommer ihåg allt och alla. Mitt minne är som alla andras, lite avtagande med åren. Om vi skulle ses på stan och jag inte hälsar, knacka mig på axeln och säg hej!

Kom ihåg!!! Det är du som medlem som är föreningens hjärta, jag är redskapet.

Vi ses på medlemsmöten eller i simbassängen, på föreningens jubileum 1 oktober eller i någon annan verksamhet.

Barbro Höckert  
Ordförande  
063-37014  
070-360 41 44



## Frösöluffen 2011

11 juni 2011, gick Frösöluffen av stapeln. Vädret var strålande och utsikten från Frösön över Storsjön och fjällen var så där vacker, som vi alltid ser i våra turistbroschyrer. Över 200 glada deltagare hade lockats ut i det ljuvliga promenadvädet. Frösö PRO ställde upp med några glada funktionärer med Solfrid Bäckman i ledningen. Frösöluffen arrangeras av en allians där PRO ingår. Övriga föreningar är Vandrarklubben, SPF, Hembygdsföreningen och Kyrkan. Anders Thuren från vandrarklubben hade planerat tre olika banor, 3 - 5 och 7 km. långa.

Alla går i sin egen takt och deltagare fick i demokratisk ordning pris. Medalj eller tygmärke. Dessutom lottades andra priser ut. Finaste priset var en tur och retur resa med flyg Nextjet Frösön – Bromma för två personer. Gissa om det var populärt. Nästa år - 2012 kommer Frösöluffen att gå den 9 juni vid Stocketitt på vackra Frösön. PRO Frösön hoppas att många medlemmar deltar i detta arrangemang. Välkomna!

*K.G.Brygg*



### Upplevelseutflykt till Moose Garden.

En vacker sommardag, 14 juli gjorde PRO Frösön en utflykt till Moose Garden Orrviken. Vägen till vårt mål var en underbar sevärdhet med allt vad vår natur kan bevilja oss. Att möta Moose Gardens tama älgar var spännande och speciellt att få gå in och klappa dem och även mata älgkalvarna. Gårdens personal var mycket tillmötesgående och trevliga och informerade om anläggningen.

En härlig bondgårdsmiljö med utsikt över fjällvärlden.

Kaffe och våfflor med hjortronsylt smakade mycket bra som avslutning på besöket. En minnesrik och spännande upplevelseutflykt som vi för alltid kommer att ha med oss och ett stort tack till medresenärer och anordnare.

*Sune Hermansson*





## Torsdagsutflykter sommaren 2011

Från slutet av maj till början av augusti har vi ordnat utflykter till intressanta mål i närområdet. Andersön har i vanlig ordning varit ett populärt mål för promenad och korvgrillning. Ja till och med bad. Vår tuffa Gun Dahlström kastade sig i Storsjöns vatten under glada tillrop från imponerade kamrater. Rödöns orkideer, Guckusko, Flugblomster m.m. fick besök av oss veckan före midsommar. Veckan därpå var det Mariebys vackra Brunkullor vi tittade på. Den 17 juli var det fäbodsgudstjänst i Svartsjöarna. Det vackra vädret bidrog till att många PRO-are tyckte det var en mycket härlig utflykt. Älgfarmen i Orrviken har vi även besökt. Vår förträfflige Sune Eriksson hade förhandlat sig till ett bra pris hos Häggmark på älgfarmen. Häggmark guidade oss runt med den äran. Vi blev imponerade av att älgarna är så tama att han t.om. vågar låta små barn gå omkring stora älgturen Helges ben. Älgen Helge var from som en söndagsskolepräst. Några av deltagarna vågade även smaka på älgmjölken. Våfflor gjorda på älgmjölk avåts under andakt. Vädret var strålande. En mycket lyckad utflykt var det. Lillsjön besöktes för andra gången i år, i strålande högsommarväder. Avslutningsvis besökte vi "jordgubbslandet" på Rödön. Helt fantastisk blomsterprakt. Anläggningen borde döpas om till "Blomsterlandet". Över huvudtaget har hela sommaren varit mycket vacker. Troligen fortsätter vi med "upplevelseutflykterna" även 2012.



Kom gärna med förslag om nya utflyktsmål, hör av Dig till  
K.G tel.12 25 79 el. Solfrid tel.  
433 27  
K.G.Brygg

### *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!*



## Veteranvetartävlingen - 2011

Storslam för PRO Frösön.

PRO Frösön tog hem titeln vid distriktsmästerskapet och nästa steg blev regionfinalen i Luleå. Laget vid distriktstävlingen bestod av Thelma Olsson Bylin, Elsy Walter och Ivar Nulu. På fotot ser vi det lag som tävlade i Luleå. Thelma Olsson Bylin, Elsy Walter och Gunnar Bergman. Ivar Nulu var förhindrad att delta. I regionfinalen deltog Norrbotten, Västerbotten, Ångermanland, Medelpad och Jämtlands distrikt. PRO Teg, Västerbotten blev övermäktig övriga lag och kommer att tävla på PRO- båten den 24 - 25 /10.

Styrelsen framför ett varmt tack till de som tävlat för vår förening och hoppas på repris nästa år.

*Barbro Höckert*

## Boule på Lövsta IP.

Under våren och sommaren har ett gäng PRO are träffats på boulebanan vid Lövsta I P och spelat Boule. Ett lag utsågs och deltog i Distriktstävlingen på Björkbacka den 10 juli.

Här en bild på några av spelarna.





## Prisundersökning 2011

Receptfria läkemedel som ingår i PRO:s prisundersökning har sjunkit i pris, med mellan 1-3 % i de undersökta butikerna. SCB:s konsumentprisindex visar däremot en genomsnittlig prisökning för alla varor på 1-3 %

PRO:s varukorg kostade 2011 i genomsnitt i landet 1.451 kronor. Genomsnittet i Jämtlands län 1.552 kronor.

De butiker som undersöktes på Frösön var ICA Supermarket i Valla, 1.559:30 samt Coop Konsum, 1.536:85

I våra 2 undersökta butiker på Frösön gick det enkelt att genomföra undersökningen via deras pristerminaler. Dock framförde vi synpunkter på Coop Konsums terminal. Den var betydligt svårare att hantera. Samma problem även förra året så inget är åtgärdat. På båda 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 [Och gå sedan vidare till antingen PRO Jämtlands läns distrikt eller vår egen hemsida, PRO Frösön.](#)

Du som inte har tillgång till Internet, kontakta undertecknad för mer info.

*Solfrid Bäckman, 43327*

*Barbro Höckert, 37040*

## Stor uppslutning vid PRO Frösöns friskvårdsdag.

En friskvårdsdag där alla sinnen fick sitt bjöds på när PRO Frösön hälsade sommaren välkommen. Tipspromenad med Reidars kluriga frågor där både apostlahästar och hjärna fick jobba. Smakupplevelse i form av hembakt bröd och Irmas goda kaffe samt servering av kolbullar. Social gemenskap kring Bertils allsångshäfte och härliga dragspelsmusik. Boule, pil- och bollkastning. Det gavs också tillfälle till en koll på blodtrycket för att se om kroppen var i balans. En härlig dag då endast en kort regnskur gav lite svalka.



Friskvårdsdagen



## Reseminnen

### PRO Frösöns Ålandsresa

I mitten av maj, när vitsippebackarna glänste i den vackra vårgrönskan, tog 17 PRO-are en tripp till Åland. Första stoppet, Geta, är Ålands nordligast kommun. Från Getabergen är utsikten milsvid och väl värd att beskåda. Att bo i 4-bäddsstugor med våningssängar tillhör inte vanligheterna vid PRO-resor men desto mer spännande. En minigolfbana byggd bland klipporna blev kvällsnöjet för några medan ett gäng tuffa kvinns begav sig ut på en äventyrsvandring på en naturstig. Tyvärr kom regnet och både förstörde och fördröjde hemkomsten till det grillade köttet. Några tillbud med skrapsår och blåmärken blev resultatet av vandringen men ingen behövde använda olycksfallsförsäkringen. Pensionärer är tåliga. Resan gick vidare och Sunds kommun, där alla stora sevärdheter är samlade, bjöd på sol och skaplig värme. Vi besökte där Kastellholms slott som på 1300-talet började byggas som försvarsborg inom det svenska stormaktsväldet och idag står som restaurerad ruin. Vi besökte även ruinerna av den stora ryska fästningen Bomarsund. Lämnade sen fasta Åland för en tur ut till Kökar. Med båt förbi Föglö och Sottunga kom vi till Kökar, utskärsbygden. Men vi ville ändå längre ut i skärgården. Trotsade blåst och regn som flög i luften och båtledes åkte vi ut till Källskär, Göran Åkerhjems hus, krocketplan och fantastiska trädgård som är byggd bland kala klippor och havets brus. Att sedan inta lunch på Brudhäll efter avslutad vandring och återfärd med båt till Kökar kändes enormt bra. Att maten dessutom smakade bra föroringade inte upplevelsen. På Kökar ligger också St Annas kyrka som är byggd på ruinerna av ett Franciskanerkloster från tidig medeltid. Mer hanns inte med under den dag vi vistades på ön. Väl inne på fasta Åland igen gjorde vi en heldag i Mariehamn innan vi for tillbaka till vårt boende för sista natten på ön för denna gång. Veckan innehöll även besök på Stallhagen Ålands ölbryggeri, intag av svartbröd och ålandspannkaka, orkidéer för fotodokumentation, kronhjortar och fiskeläger. En bråkdel av vad Åland har att erbjuda.

*Barbro Höckert*





## 80 års resan 2011

Onsdagen den 31 augusti gick årets resa av stapeln. Ett 40-tal glada medlemmar anträdde bussen vid fem hållplatser. Sedan styrdes färden mot Mörsil och Kretslopps- huset. Vid Tängtorpet fick vi byta till en annan buss, då det blev fel på bakdörren, den gick inte att stänga. Vår trevliga "chaffis" Fredrik ordnade detta snabbt och bra. Framme i Mörsil blev det kaffe och gott bröd. Tid att titta på sortimentet i den



fina butiken, med ekologiska och närproducerade varor. Även en promenad bland blommor och örter i höstens vackra färger. Sedan åkte vi vidare mot Alsen och Vångens värdshus och travskola som ligger vackert belägen högt ovanför Alsensjön. Där bjöds vi på en god och riklig lunhbuffe. Vid kaffet berättade Tord Larsson, lärare på Vången, den spännande historien om Vångens tillkomst och utveckling under århundraden. Verkligen intressant tyckte vi alla. Mätta och belåtna var det dags att åka hemåt igen. En trevlig dag med många glada skratt. Vi hade som de sa tur med vädret!

*Elsy Walter*



### **PRO Frösön har firat sina 40 första år.**

Det skedde med en fest på Murklan, Frösön på föreningens födelsedag 1/10. Ett 100-tal medlemmar och gäster från närstående PRO-föreningar, PRO-distriktet, ABF och SPF Frösön deltog. För det kulturella inslaget stod Bertil Bladhs orkester samt Glada Grabbars kör och Åke Jonsson.

PROs förtjänsttecken delades ut till Harry Dahlgren och Evy Lundström. Marianne Jansson,

Åke Asplund, Reidar Engström, Ruth och Ruben Karlsson, Gunno Andersson samt Gun Dahlström kommer att få sina vid senare tillfälle eftersom de var förhindrade att delta i festligheterna.

Presenterna var många. En gästbok, kulturarrangemang och många gåvor till distriktets studiefond, fonden vars syfte är att stötta PRO-föreningarnas utbildning på vår folkhögskola, Gysinge.

Varmt tack till alla som förgyllde dagen och alla fina ord ni sagt efteråt.

*Barbro Höckert*  
*ordförande*



## ”Dalaresan”

Den 15 juni avreste 35 PRO-are i arla morgonstund med Danielssons buss och Anna Karin som chaufför, till Dalarna och SnöåBruk.

Efter en god lunch i Mora besökte vi Zorngården, Anders Zorns hem, som stått orört sedan fru Zorns bortgång. Färden fortsatte sedan till SnöåBruk där vi hade bokad logi för två nätter på STF:s vandrarhem. En god middag väntade oss när vi kom fram och en härlig kvälls promenad blev det innan läggdags. Efter frukosten dagen därpå samlades vi och bussen tog oss till Leksand, där vi besökte Munthes Hildasholm som ligger så vackert norr om Leksands kyrka. Gården uppfördes 1910 av läkaren och författaren Axel Munthe. Hemmet finns kvar intakt och den stora naturparken innehåller ett tiotal fantasifulla trädgårdsrum där man kan sätta sig ner och njuta av det vackra.

Så var det tid att bege sig ner till Siljan och gå ombord på MS/ Gustaf Wasa för en lunchkryssning. Vi hade verklig tur, enligt skepparen hade inte Siljan legat så blank och lugn på år och dag – vi fick en härlig kryssning och många fina vyer fångades med våra kameror. Ett besök i Vansbro hann vi även med där vi bl.a. fick information om den förestående Vansbro-simningen. Ett besök på Carl Larsson gården i Sundborn var också en upplevelse.

Den 17 juni var det dags att leta sig till Storänget i Nås för att se ”Ingmarsspelen” som byggs på Selma Lagerlöfs roman ”Jerusalem”. God mat och underhållning av spelmän från

bygderna inledde kvällen, som dessvärre bjöd på häftiga regn-  
skurar, men vi hade garderat oss med regnkläder och stora  
plastsäckar över benen så vi var  
varma och torra när vi tog plats  
i bussen för resan hem till Jämt-  
land. Upphovet till resan, kom  
från att några deltagit i en studie-  
cirkel om Dalarna, där Ingborg  
Karlsson varit ledare.

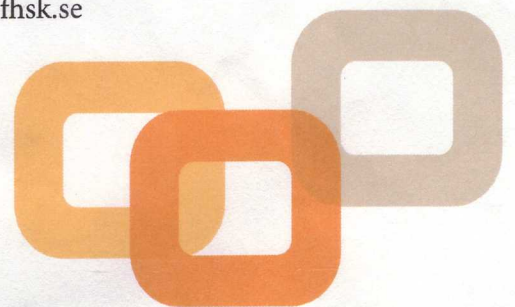


*Gun Dahlström*

Vet Du att man kan fira jul på PRO s folkhögskola i Gysinge ?

Julfirande på PRO s folkhögskola 22-27/12

Har Du frågor ring tel. 0291-212 20 el gå in på hemsidan: [www.pros.fhsk.se](http://www.pros.fhsk.se)





## Kontaktombud

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. 063 43327.

Område med postnummer	Kontaktombud	el.
83251 – 83253	Karl-Gustaf Brygg	12 25 79
83254 – 83255	Gudrun Strömstedt	435 18
83254 – 83255	Solfrid Bäckman	433 27
83241	Sonja Edlund	51 88 91
83241	Karin Högberg	438 38
83242	Yvonne Lexelius	070-393 68 33
83243	Ingrid Hagström	51 23 96
83243	Margareta Landmark	51 54 09
83244	Axel Sjögren	070-397 34 62
83245	Harry Dahlgren	070-339 92 04
83246	Mona Flander	073-802 89 25
83247	Kristina Nilsson	12 60 38
83247	Karin Högberg	51 41 05
83130-31-32-33-34	Maud Johansson	10 67 22
83135-36-37-38	Eva Wedberg	12 81 73
83141-42-43	Axel Sjögren	070-397 34 62
83146-83162	Birgitta Håkansson	10 85 45
83171-83175	Anita Bergqvist	231 66

För övriga postnummer hänvisas till Solfrid Bäckman tel. 43327

## Trippelskräpet ( seniorlotteriet)

Kassören uppmanar medlemmarna att i första hand gynna den egna föreningen, genom att köpa "Trippelskräplotter" direkt från PRO Frösön (gäller även prenumerationer). PRO får omkring 600 lotter /säsong som vi måste hjälpas åt att sälja. Behållningen går ju till vår egen folkhögskola i Gysinge, så köp eller prenumerera på lotter direkt från din förening! Kassören har lotter. I höst går några förtroendevalda ut på allmänna platser för att värva nya medlemmar till vår PRO förening och även sälja "Trippelskräplotter".

Hjälp till att stödja PRO Frösön!!

Innan man är riktigt säker på  
en sak är man är man ganska  
tvärsäker

Arne Hirdman



## Välkomna till våra aktiviteter och vår studieverksamhet.

Vi ordnar studiecirklar i t.ex.:

Trafik 65 +

Litteratur

Handarbete

Akvarell

Vår hälsa (Lilla boken om t.ex. stroke)

Läs o res ( Ångermanland)

Berätta och minns

Vi går ut i naturen ( lär om fåglar o växter)

Data ( PROs.IT ) i samarb.med ABF

Mobilär ( hur Du använder Din Mobiltelefon)

Om intresse finns börjar vi med Zumba

Vi håller till i PRO-lokalen Lövsta Centrum och Röda korslokalen Hornsgat.20 Frösön Teater. Är Du intresserad, hör av Dig så kanske vi kan bilda en teatergrupp.

Kom gärna med förslag till andra intressanta cirklar! Välkommen med anmälan till någon kurs eller annan aktivitet som Du tycker verkar trevligt! Vi försöker ordna cirklar ”i det mesta för de flesta”.

Fler cirkelledare behövs. Känner Du att du har några timmar över i veckan, intresse och möjlighet att leda en cirkel, hör av Dig till studieorganisatören. Man behöver inte vara ”proffs” för att leda en cirkel, i en studiecirkel söker man sig gemensamt fram till de kunskaper man vill ta del av.

Gymnastik ”Kul o Bus lokalen Frösö Strand månd. kl.14.00-15.00 ledare Solfrid Bäckman

Vattengymnastik Östbergsskolan sönd.kl.10.00-11.00 ledare Solfrid Bäckman

Linedance Valla skolan tisd.kl.13.30 ledare Ingrid Antonsson

Stavgång samling Konsum Frösön tisd. Kl.10.00-11.00 ledare Gudrun Sjöqvist

Boule onsd. Lövsta IP Vår o höst kl.14.00 Sommar kl.10.00 ledare Gunnar Bergman

Ring: studieorganisatör Gun Dahlström tel.12 42 90 el Olle Höckert tel.370 14

Friskvårdsansvarig: Solfrid Bäckman tel. 433 27

Linedance: Ingrid Antonsson tel. 861 79

Stavgång: Gudrun Sjöqvist tel.51 93 21

Boule : Gunnar Bergman tel.77 30 03



## Planerade möten . Lokal : Matsalen Vallaskolan ( se annons i LT o ÖP)

PRO Frösön 40- årsjubileum den 1 oktober

Månadsmöten hösten 2011.	Tema	Underhållning
September torsdag den 8	Surströmming	Olle Dillner
Oktober 13	Information	Bengt Månström
November 10	Budget- Seniorshoppen	
December 8	Lucia – ”Julgröt”	

Träff för nya medlemmar den 16 november PRO lokalen Lövsta centrum.

Friskvårdsdag den 25 september.

Söndagspromenader kl. 13.00-14.00 : 2 okt.-9okt.-16okt. -23okt.-30okt.- 6nov.

Månadsmöten våren 2012	Tema	Underhållning
Januari torsdag den 12 ✓	Räddningstjänsten	
Februari 9 ✓		
Mars 8 ✓	Årsmöte - Parentation	
April 12 ✓		
Maj 10 ✓		

Söndagspromenader: Start den 26 februari - 4 mars-11 mars-18 mars-25 mars-1 april-15 april

Gökotta vid ”Frösö skidlek” den 17 maj kl.9.00 ✓

### Kurser våren 2012

Ring gratis med Skype!  
Seniordata för nybörjare och fortsättning  
Jag vill också använda Internet!  
Oljemålning  
Akvarellmålning  
Engelska  
Spanska  
Släktforskning  
Tvåandsstickning

Håll utkik i Öp och LT eller på vår hemsida [www.jh.abf.se](http://www.jh.abf.se).  
Du är jättevälkommen in till oss på Rådhusgatan 37 och ställa dina frågor direkt.

ABF

PRO

AKADEMIN