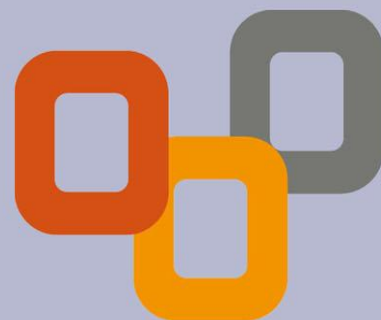




*Medlemsblad från* **PRO**Frösön  
*våren 2012*

**PRO**  
*filen*



## Styrelsen 2012

Ordförande 2 år –	Barbro Höckert	tel 063-37014
Vice ordförande 1 år –	Solfrid Bäckman	tel 063-43327
Kassör 1 år -	Gunnar Bergman	tel 063-773003
Sekreterare 2 år –	Sylvia Berg	tel 070-3250979
Studieorganisatör 2 år –	Olle Höckert	tel 063-37014
Ord ledamot 2 år –	Elsy Walter	tel 070-5213163
Ord ledamot 1 år –	Gun Dahlström	tel 063-124290
Ersättare 1 år –	Sune Eriksson	tel 063-122911
Ersättare 1 år –	Gunno Andersson	tel 063-122733
Ersättare 1 år -	Tapani Bergbacka	tel 063-106986

## Ordförande har ordet.

Varmt tack för förnyat förtroende.

Att ansvara för en stark och aktiv förening är ett drömscenario men också en utmaning i att kunna bibehålla glöden och ge medlemmar och förtroendevalda bränsle att skapa en ännu starkare förening. Jag kan inte göra mer än mitt allra bästa och hoppas att det räcker.

Verksamheten i full gång. 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 sådana 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 axel 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 söndagspromenaden eller i studiecirkeln.

Barbro Höckert  
Ordförande  
063-37014  
070-360 41 44  
[barbro.hockert@bahnhof.se](mailto:barbro.hockert@bahnhof.se)



## Vår nya lokal i Lövsta

När föreningen miste sin samlingslokal på Västervik uppstod frågan var vi skulle träffas i stället.

Under en period hade vi möten på Sundet, på Vallaskolan och på Lövsta Centrum men det var ingen som var riktigt nöjd med lösningarna. Till sist efter en del förhandlingar blev vi kvar på Lövsta C där vi nu har en riktigt fin lokal som restaurerades av frivilliga krafter inom föreningen. Den är inte så stor tyvärr men verksamhet i PRO Frösöns regi sker där så gott som dagligen. Det är cirklar som pågår och på söndagspromenaderna samlas vi i den nya lokalen när tipsrundan är klar. Busshållplatsen för 9:ans buss går alldeles utanför vilket underlättar för de som inte har bil.



Söndagspromenaderna vid PRO Lövsta C samlar alltid många medlemmar oberoende av vilket väder det är. Där fikar vi och pratar bort en stund. Det finns också en chans att vinna en lott efter tipsrundan.

När vi har medlemsmöten och är samlade ett 70-tal eller fler så är ju den nya PRO-lokalen alldeles för liten. Det har löst sig genom vårt goda samarbete med Vallaskolan och dess personal som upplåtit sin matsal till oss vid sådana tillfällen. Där har också vår kaffekommitté tillgång till utrymme för kaffekokning vilket underlättar när det är många som väntar på en god kaffetår.



Föreningens medlemmar i Linedance håller också till i deras samlingshall varje vecka. Dessutom är åtta av våra medlemmar engagerade som rastvakter. Det är en verksamhet som har pågått några år nu och som är mycket viktig både för barnen och för oss. De får en chans att röra sig inomhus på lunchrasten när vädret inte är så bra och vi som pensionärer får ta del av deras livslust och glädje.



Tänkvärt:

En kropp utan krämpor är en skattefri förmögenhet

## Lite om maten som kastas

I Sverige kastar vi enligt beräkningar 100 kg mat per person och år. I många fall är den fullt ätbar och det om något är väl ett tecken på den vällevnad vi har i vårt land. Maten som kastas fördyrar inte bara i hushållet utan påverkar också miljön negativt med ökat utsläpp av koldioxid och fördyrade levnadskostnader.

Vi kan påverka genom att höja temperaturen i våra kylskåp till +4-5 grader (de flesta har omkring +8 grader). Det gör att maten håller sig längre, pengar sparas i hushållet och miljön mår bättre.

Skillnaden mellan bäst före-dag och sista förbrukningsdag kan också vara lite lurig.

**Bäst före-dagen** är det datum tillverkaren garanterar att varan är fullt ätbar om den förvarats enligt anvisningarna.

**Sista förbrukningsdag** är den dag tillverkaren kan gå i god att varan kan ätas utan risk för hälsan.

Förslaget är att man skall använda sennena innan man kastar maten. Lukta, smaka och titta. Den kan vara fullt ätbar långt efter utgångsdatum. Ägg t.ex kan vara fullt ätbara två månader efter utgångsdatum.

Uppgifter hämtade från Livsmedelsverkets hemsida /sb

## Efterlysning

Med förskräckelse har vi följt debatten i media om tillståndet och omsorgen av de äldre i Sverige. Man känner sig ganska maktlös. Som medlemmar i PRO har vi dock möjlighet att bidra till en drägligare tillvaro för de många som inte får så mycket stimulans i vardagen.

Därför skickar vi ut en efterlysning.

Vi behöver bli fler som håller i kortbingon på Västervik och Brevbäraren på Rådmanngatan och Fredagsaktiviteterna på Västervik. Närmare info om detta hittar du på annan plats i PROfilen och vill du veta mer ring Sylvia Berg tel 070-3250979. Vill du ha närmare uppgifter om hur det går till att spela kortbingo tala med Gun Bill på tel 063-120404.

Det gäller 1 timme i veckan och blir vi fyra som delar på det blir det 1 timme i månaden. Inte särskilt lång tid om man betänker hur betydelsefullt detta avbrott i vardagen är för de boende.

Du kan även kontakta Solfrid tel 063-43327.

Av samma anledning som ovan undrar vi om det finns någon bland våra medlemmar som trakterar ett instrument, sjunger eller på annat sätt skulle kunna vara en del av underhållningen när vi har aktiviteter på våra boenden. Hör av dig även där till Solfrid tel 063-43327.

Dessutom har vi efterfrågan på kurser i

Konversationsengelska

En sångkör är också efterfrågad

I båda fallen behövs Cirkelledare.

Kontakta studieorganisatör Olle Höckert tel 063-37014

En diskussionsträff om vad vi kan göra i lokalen när den inte är upptagen av cirkel och annan verksamhet planeras torsdag den 3 maj kl 14.00.

Ordf Barbro tar emot anmälan tel 063-37014



Tänkvärt: En vän är en person som kommer när andra försvinner.



## Nya verksamheter på Västervik

På Västervik har PRO Frösön i samarbete med Mica påbörjat uppbyggnad av olika aktiviteter på fredagar. Det har varit olika tävlingar, bingo, allsång med inbjudna gäster, korsordslösning och mycket annat.

Att det är viktigt med ett rejält avslut på veckan förstår man när en av de boende säger: Förr kunde det vara svårt att veta när det var helg men efter en sån här träff vet man att det är fredag!

Hela tiden diskuteras uppläggningsen av aktiviteterna mellan Mica och PRO och fortfarande kan en del ändras. Aktiviteterna är mycket omtyckta och alla som bara kan den dagen deltar med hjärtans lust. Som lokal används f.d biblioteket som är den enda större lokal som finns kvar av de ursprungliga samlingslokalerna för de boende på Västervik.



Bilder från fredagsbingo på Västervik:

På bilden ovan Britt och Anna och till höger Kerstin och Mirjam.

Därför behöver vi **PRO**

En undersökning visar att den verksamhet som PRO bedriver har en viktig uppgift för oss äldre. Pensionärer som deltar i träffar där de med andra äldre kan diskutera åldrandets konsekvenser upplever inte sin tillvaro så negativt. Det gällde även de som fick förebyggande hembesök med tips om hjälpmedel och fallrisk-bedömningar i hemmet. Jämförelsen gjordes med de som inte hade de kontakterna.

Pensionärernas Riksorganisation PRO har totalt över 400.000 medlemmar varav 600 är medlemmar i PRO Frösön. Föreningen bildades 1971 av 200 medlemmar i Östersunds PRO och är en av de mest aktiva i länet. Ringarna som ingår i PRO:s framtidsmärke är en fin symbol för enighet och sammanhållning. En kedja för samarbete och styrka.



Tänkvärt: Underskatta inte det lilla – Det kan vara fröet till något stort.

## Upplevelseutflykter sommaren 2011

Från slutet av maj till slutet av augusti har vi ordnat utflykter till intressanta mål i närområdet. Ett populärt mål har varit Andersön med vandring genom skogen fram till Oxmelsviken med nya vindskyddet som Sveaskog vänligt låtit bygga till frusna vandrares glädje.

Ett annat mål för våra utflykter varje år är orkidéerna på Rödön i Vikekärret veckan efter midsommar. Då brukar guckuskon stå i full blom liksom en del andra orkidéer såsom flugblomster och olika blodsnycklar. Ingeborg Karlsson guidade oss mellan de rara blomstren.

Veckan efter var det Mariebys brunkullor och andra fina orkidéer som fick besök. Återigen var det Ingeborg Karlsson som fick dela med sig av sina gedigna botaniska kunskaper.

Inför besöket vid Lillsjön hade Axel Sjögren fått i uppdrag att försöka få tag i någon form av information om området. Detta lyckades han så bra med att vi alla begåvades med två häften, ett om Lillsjön och en lyxig skrift om smultronställen runt Östersund. Tack för det Axel! Bra jobbat!

Vi har varit många på dessa utflykter. Annonsering har skett i vanlig ordning under föreningsnytt i ÖP och LT på onsdagar.

Vi fortsätter säkert med dessa utflykter nästa sommar. Välkomna då!

Kom gärna med egna förslag till nya mål till K-G tel 063-122579 eller Solfrid tel 063-43327.

Sommarhälsningar KGB

## Några ord om Västervik

För några år sedan bestämdes att Västervik skulle byggas om och utökas med fler lägenheter, dessutom skulle fler platser för anhörigvård och dagverksamhet inrättas. Så blev det också men för många av de boende blev ändå omställningen dramatisk. Många pratar med saknad om vävrummet som var den plats där man kunde tillbringa någon timme och prata bort en stund. En viktig social gemenskap som försvann och som för dem det berör är närmast omöjlig att ersätta med något annat.

I den stora matsalen hade PRO Frösön all sin medlemsverksamhet vilket gjorde att det blev liv och rörelse i huset. Allt detta försvann i och med ombyggnaden.

Sakta men säkert har vi börjat bygga upp en ny verksamhet tillsammans med Mica som också har sin dagverksamhet där. PRO Frösön är glad att få medverka till detta både för sina medlemmar men också för alla de som bor på Västervik.

Som slutsats kan man säga att politiska beslut inte alltid tar hänsyn till den lilla människan. Framförallt gäller det äldre som i många fall har begränsade möjligheter att i en hast förändra sin yttre tillvaro och som tror att de bor på en trygg plats där de kan möta sin ålderdom. Något har det kanske börjat ljusna för de boende på Västervik men de senaste åren har varit mycket besvärliga för en del./sb



Tänkvärt:

Erfarenheten lär en att ingenting blir som man har tänkt men det blir ganska bra i alla fall.

## Kortbingo

På tisdagarna spelas kortbingo både på Valla och Västervik. Det är en mycket uppskattad form av förströelse eftersom reglerna är enkla och alla som vill kan delta.

På Valla Servicehus har kortbingo pågått sedan länge och åtta av våra medlemmar är engagerade där. Det har varit kortbingo även på Brevbäraren men där har det varit ett kortare uppehåll nu i vinter. Planerna är att det skall återupptas igen.



Sixten och Eva spelar kortbingo på Västervik



Till vänster: På Valla spelar Bror, Nisse, Elsie och Ingrid.

Siv Brännström håller upp kortet som gäller och Sonny sitter med ryggen åt kameran.

I dagsläget är vi många som är engagerade i PRO-Frösöns aktiviteter. Men vi behöver vara ännu fler och av och till behövs avbytare. Kontakta Solfrid på tel 063-43327 men se även vår efterlysning på annan plats i PROfilen.



På Valla håller också Elisabeth Malmberg i kortbingo. Här får Kalle och Gun hjälp med korten.



Tänkvärt:

Att klaga är som att sitta i en gungstol – du har något att göra men du kommer ingenstans.

## **Följande medlemmar har tilldelats PRO:s förtjänsttecken:**

Bengt Hedlund, K G Brygg, Katarina Näsström, Irma Bergner, Ann Marie Häggblad Ingrid Antonsson, Siv Hedlund , Inger Falgén, Harry Dahlgren, Marianne Jansson, Evy Lundström, Gun Dahlström, Gunno Andersson, Åke Asplund, Reidar Engström, Ruth och Ruben Karlsson

## **Läs och Res**

Ännu har inga resor hunnit genomföras under 2012, men en resa till Åland under våren är planerad och en resa till 'Syttende-majfirande' i Trondheim genomförs 16-17 maj.

I juni planeras Läs och Res-cirkeln en resa till Ångermanland.

## **Medlemsmöten under våren:**

10 maj – tema: Smarta lösningar, information om hjälpmedel av Edel Nordbakk. Storsjömäklarna medverkar.

Första medlemsmöte för hösten:

13 september – Surströmming

## **Trippelskräpet (seniorlotteriet)**

Kassören uppmanar medlemmarna att i första hand gynna den egna föreningen genom att köpa 'Trippelskräplotter' direkt från PRO Frösön (gäller även prenumerationer).

Föreningen får ett stort antal lotter pr 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. Ibland går några förtroendevalda ut på allmänna platser för att värva nya medlemmar till vår förening och även sälja 'trippelskräplotter'. Hjälptill att stödja PRO Frösön!

## **Hemsidan**

PRO Frösön har en egen hemsida där du kan ta del av vårt program m.m eller komma med inlägg. Ansvarig är Olle Höckert tel 070-3270168.

## **Allvetartävling**

Anmäl dig om du vill vara med och tävla i den årliga 'allvetartävlingen'. Ring någon i styrelsen så får du veta mer.

## **Handtaget**

Är du i behov av hjälp med någon syssla i hemmet finns möjlighet att kontakta 'Handtaget'.

För information kan du ringa tel 063-106380.



Tänkvärt: Om gräset verkar grönare på andra sidan har man glömt att vattna sitt eget.



## Kontaktombud 2012

83251 – 83253	Karl Gustav Brygg	063-122579
83254 - 83255	Gudrun Strömstedt	063-43518
83254 – 83255	Solfrid Bäckman	063-43327
83241 -	Sonja Edlund	063-518891
83241	Karin Högberg	063-43838
83242	Elsy Walter	063-103880
83242	Yvonne Lexelius	070-3936833
83243	Ingrid Hagström	063-512396
83243	Margareta Landmark	063-515409
83244	Solfrid Bäckman	063-43327
83244	Axel Sjögren	070-3973462
83245	Gunno Andersson	063-122733
83246	Mona Flander	073-8028925
83247	Kristina Nilsson	063-126038
83247	Karin Högberg	063-514105
83130–31–32–33–34	Maud Johansson	063-106722
83135–36–37–38-45	Eva Wedberg	063-128173
83141–42–43	Axel Sjögren	070-3973462
83146 t.o.m 83162	Birgitta Håkansson	063-108545
83171 t.o.m 83175	Anita Bergkvist	063-23166
83293-94-96	Sune Eriksson	063-122911

För övriga postnr hänvisas till Solfrid Bäckman tel 063-43327

## PRO föreningens medlemskap I FONUS ger värdecheck.

FONUS är en medlemsägd förening som drivs utan enskilt vinstintresse. Många PRO-föreningar, däribland PRO-Frösön, är medlemmar/ägare i Fonus. De enskilda PRO-medlemmarna i dessa föreningar erbjuds nu en värdecheck på 500 kr att användas vid begravning genom Fonus.

Kontakta Barbro Höckert så förmedlas värdebeviset.

## Friskvårdsaktiviteter

Stavgång – Söndagspromenader – Gökotta – Boule – Cykelturer – Bangolf – Upplevelsepromenader – Frösöluffen, Tisdagsdax m.m.

Friskvårdsdagar vår och höst

OBS. Vi annonserar under 'Föreningsnytt' i LT och ÖP på onsdagar när de olika aktiviteterna startar .



Tänkvärt: Varför kallas det rusningstrafik när ingenting rör på sig?

## Brev från två glada PRO:are:

Vi är två pensionärer från Frösöns PRO som i februari åkte på SPA i Pärnu i Estland med Nordins Hälsoresor från Umeå. De är specialister på SPA-resor. Begär gärna ett program från dem. Får dom mer än tjugo resenärer eller mer så fixar dom en 'matarbuss' från Östersund till Sundsvall där deras rätta buss fraktar resenärerna till Estland.

På denna resan var det en 91-årig dam från Österåsen. Det var femte gången hon åkte på denna hälsoresa. Hon tog alla behandlingar som ingår i paketet plus några till. Utöver det simmade hon varje morgon och provade sex bastur av olika slag. Hon var både knä- och höftopererad, gick med rollator, inga problem! På frågan hur hon kunde vara så pigg svarade hon: Åk på SPA för det är livet, bättre än medicin!

Frösöns PRO:are  
Ulla Edin  
Gudrun Sjöqvist

och så var det...

nyfrälste Johansson som nyligen hade lärt sig av med att svära men kom på andra tankar när en mås släppte sitt visitkort rakt på hans hjässa.

Han känner ett starkt behov av att återgå till sin gamla vana men besinnar sig efter ett tag och säger fromt: " Tack gode Gud att kor inte kan flyga!"



**Nordins Resor AB**  
Tel: 090 - 14 19 14, Fax 090 - 12 51 75  
Ekvägen 19, 904 33 Umeå  
E-mail: [nordins.resor@tele2.se](mailto:nordins.resor@tele2.se)  
Hemsida: [www.nordinsresor.se](http://www.nordinsresor.se)  
Bokning: Månd - Torsd 10.00 - 17.00

AAA

© Solistart 2011

Ett fantastiskt prisvärt erbjudande

till den som vill -

**INVESTERA I SIG SJÄLV ÅR 2012**

Nordins Resor AB har sedan år 2001 kört över 160  
vecko-resor till Estlands största hälso- SPA hotell som heter  
TERVIS i staden **Pärnu**

## ABF SENIORakademin

**Hösten 2012 - kurser för dig 55 +**  
Läs mer på [www.jh.abf.se](http://www.jh.abf.se), 063-57 00 00

Vem tror du att du är? - Släktforskning för nybörjare  
Gitarr nybörjare  
Digitalfotoredigering  
Sociala medier (Facebook, Blogga, Twittra)  
Prova på Internet  
Seniordata nybörjare o fortsättning  
Akvarellmålning  
Oljemålning  
Spanska inför resan  
Engelska konversation  
Rawfood  
Zumba Gold - för seniorer

Ring ABF JH 063-57 00 00 för mer info om alla kurser, anmäl dig enkelt på [www.jh.abf.se](http://www.jh.abf.se)

## Inför Höstnumret av PROfilen:

Har du något att berätta från sommarens PRO-utflykter (gärna med bilder) eller något annat som händer i föreningen kontakta Sylvia Berg tel 070-3250979 eller e-adress: [sybg@tele2.se](mailto:sybg@tele2.se)



**Hej PRO vänner! Här kommer några verser om jämtgubben Grex  
vedermödor, nertecknade vintern 1948-49 på Torsta Lantmannaskola.  
MVH Olle Jonsson.**

N Grex nol i gåla e sint.

1

N Grex nol i gåla va rålaus å sint,  
han spytt ut bussn å glååmt så stint.  
Han ställt frå se dyngskovla, snytt se å råpå,  
Så början predik som han fått se når dråpå:

2

Je ha flängt å stått i för te få ti e piig,  
Som vill sköt om når kynn å når obören kvig,  
Je ha svaera på anonsan å sjaelv anonsera,  
Maen stopp omöjla ere.

3

Ja je tror de e lögnis te få ti e ståårs,  
Om så gönom hejle Jamtlaenn je koors.  
Si dom gi se at staa, på kafea å hotella  
Å anner unnlejn stella.

4

Nä vaela e oppne de jett man nå sääj,  
Når int man för paeningan e kvinnfolk kan leej  
Man såpån han drick dom, å flautan å gåsa,  
Dom smör ti stasskråsa.

5

Ja såpån han kauk dom ett even i stan,  
Fast mjaelke å sihlt å pastorere ski dom han,  
Nä gjol mae nu rätt, fing int stassbon nån såpå,  
Nä aller n dråpå.

6.

Å når stasspigan kom hitpå laenne igaenn  
Då vipp dom på stussn å tytjes vae graenn  
Ja då ha dom tillåmae glömt modersmåle  
Nä fy, förn Hin håle!

7

Dom vejt int hårr stassfin dom då ske bete se  
Huse baka fjösan de käll dom för W.C.  
Ja då ha dom glömt att dom nånsin ha sete,  
på någå som för dom ha källe prevete

8

Å ere int nästan så att man kunn gliip  
Nårn sir hårr dom flin mae raufaerge giip  
Å snyt se mae illrö å spegelblank klönner  
Mitt framför oss bönnen.


9

Ja dom gi se frå laennan å flöt diti stan  
å mål se i syna å mjöl se i kran  
å pergament håre bå hiss å her  
Vår tror dae – je spör deck –vår tror dae de ber?

10

Som kom fell tebaker, ätt vå man ha hört  
Man då plö dom käll se för obemaert  
Je får fell försök maen tåcken te piig,  
Som vill sköt om nårr kynn å nårr obemaert kviig.

Författare okänd.

	År Frösö PRO bra på	Renons	Berlusconi-ja	Sv. Kullagerfabriken	Kan klipsk hund	Det ena och det....	Nästa	Barnens sommar nöje	En sorts stekel Nekar	Finns på lager
Pöl och kel i påsk					Aktivas motsats					
Sede-lära					Da capo Oönskad gäst				Form av vara Melodi	
I salt			Fordon I gruva				Dimmigt På räkning			
Ta och vira Kisel	4			Drastiskt avslut Flod						
		Kersti Adams-Nöt			Eskimåplagg Å i Smål.					
Mer än sällan						Korsords-pippi	Kvar i gräset	2	Ton i denna stund	
Kort avslag Skydd			Faste-månad Polis							Bak-vända 1
		Bildtidn. Bedrövliga			Fast i tullen Växtsaft			Felfritt Kritter m. skägg		En gång till
lakttagelse				Manl. härmode ...My					Coop-tidning	
Lite grann			3			Nutida teknik	Rejäl Duo			
Bra för kropp o knapp								6	Donera	
Sjöjungfru			El-leverantör		Gårds-åga			Är ej novis		
			5							
Användbara	Indisk badort									
Ekborg					Kyla					
Union										
		Rhode Island kort	Underkänd							
Miss Piggy Glo										!



Namn.....

Adress:..... Telnr: .....

Postnr..... Postort .....

**OM DU SPRINGER FORTARE ÄN**

Konstruktör:S.Berg

**1 2 3 4 5 6 SVARTNAR DET FÖR ÖGONEN...**

Insändes senast den 25 maj 2012 till Sylvia Berg, S Strandvägen 20, 83244 FRÖSÖN  
Märk kuvertet "PRO-kryss" 3 första vinnare får varsin Trippelskraplott.