



Foto:S.Berg

Medlemsblad från **PRO**Frösön
hösten 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.

Så har sommaren 2012 lagt sig till ro. Gräsmattorna har blivit rikt bevattnade och säkert har många paraplyer varit i omlopp. Solhatten har mest legat på hyllan och badkläderna kanske inte ens använda. Vädret är alltid en källa till diskussion. Vädret är också en bra produkt för att skapa möten mellan människor. Är det soligt och varmt blir vi gladare och öppnare till sinnes, är det regnigt kanske vi får låna en del av ett paraply som sträcks över oss. Om vädret har vi en massa åsikter som vi gärna delar med oss av.

Nu ser vi fram emot en lång och vacker höst, lite brittsommar och som grädde på moset, PROs medlemsmöten, friskvårdsaktiviteter, studiecirkclar och allt annat som erbjuds. Som vanligt gäller det att kolla in vår annonsering, oftast på onsdagar, i LT och ÖP.

I PRO-filen kan ni också läsa om det som kommer. Återblickar från sommarens verksamheter och en hel del annat. Kom gärna med egna förslag till vårt medlemsblad.

Vårt PRO i Sverige fyller 70 i år. Starten för vår fantastiska organisation var den 1 mars 1942. Eftersom vår förening firade 40 i fjol så blir det inget stort jippo för att fira 70-årsdagen. PRO Frösön har valt att prioritera våra äldsta medlemmar genom att ordna aktiviteter vid äldreboende under 2012 samt bjuda på 80-årsresan.

I skrivande stund är vi 592 medlemmar i vår förening (18/8) och för att en förening ska fungera och vara till nytta för medlemmarna behövs engagemang. Om fler vågade ta steget att bli förtroendevald eller på annat sätt bidra till föreningens utveckling skulle det vara en gåva som föreningen tacksamt tar emot. Och fler får också chansen att upptäcka hur roligt och stimulerande det är att aktivt arbeta i föreningen. Utbildning kan vi också erbjuda. Så min önskan, våga ta steget och säg ja när du blir tillfrågad eller säg ”jag vill gärna göra en insats”. Alla är vi bra på eller intresserad av något.

I ”mitt” PRO

- Ska alla känna sig välkomna
- Känna gemenskap
- Vara lika mycket värda
- Ha roligt
-

Kram på er Barbro

Barbro Höckert
Ordförande
063-37014
070-360 41 44
barbro.hockert@bahnhof.se



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 Lixelius	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



Bild från
Torsdagsträffen
2012

Foto: Gun Dahlström



Frösöluffen 2012

PRO Frösön har genom sina kontakter i vandrarklubben varit medarrangör till Frösöluffen ända sedan 2008. Den 9 juni i år gick återigen Frösöluffen av stapeln. Vädret var ganska bra och utsikten över Storsjön och fjällen var som man ser det i turistbroschyerna men sällan i verkligheten. Över 280 pigga deltagare hade lockats ut i det ljuvliga promenadvädet. Frösö PRO ställde upp med några glada funktionärer med Solfrid Bäckman och Margareta Landmark i ledningen.

Sune Eriksson hade gjort ett bra jobb med banläggning mm. tillsammans med Anders Thurén från Vandrarklubben. Han hade planerat tre olika långa banor, 3 och 5 och 7 km. Alla deltagare fick i demokratisk ordning pris, medalj eller tygmärke. Dessutom lottades fina priser ut.

Nästa års Frösöluffen kommer att bli den 8 juni 2013 vid Stocke Titt på vackra Frösön. Vi önskar alla medlemmar i PRO Frösön varmt välkommen att delta i våra friskvårdsarrangemang.

Boule

En liten historik

I slutet av 90-talet började man spela boule. Fotbollsplanen nedanför kärringbacken på Frösön krattades och man mätte upp och gjorde i ordning banan. Där spelades boule under sommaren för att under vinterhalvåret spela i ÖP-hallen. Så småningom dök det upp önskemål om en egen boulebana.

En skrivelse sändes till kommunens omsorgsnämnd med begäran om ekonomiskt bidrag för att anlägga en bana i anslutning till Västervik. Ansökan beviljades och det innebar att vi kunde göra en boulebana vid entrén till Västervik. Sören Sjöqvist och Lennart Mohlin var några av eldsjälarna till detta projekt.

Den 5 juni 2003 invigdes den nya banan med fika och grillfest. Ett tjugotal pensionärer träffades sedan varje vecka och den äldste i gänget, Helge Johansson, var en hejare på att lägga kloten bra.

Ansvariga för boulen under åren har varit Lennart Mohlin, Bengt Hedlund, Bo Lundstedt, Sten Blom och Christer Johansson. Nu är det Gunnar Bergman som har koll på spelet när man träffas vid banorna innanför grindarna på Lövsta aktivitetscentrum på Frösön.

Gun Dahlström



I år deltog Gunnar Bergman, Sune Eriksson och Elsy Walter. Tävlingarna har inte lett till någon seger, men kamratskapet och glädjen har varit desto större.

Under hösten spelas boule på Lövsta IP så länge vädret tillåter.

Om du är intresserad spela boule ta kontakt med Gunnar tel 773003

Foto: Olle Höckert

Trippelskraket (seniorlotteriet)

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

Föreningen får ett stort antal lotter per 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 'trippelskraplotter'. Hjälptill att stödja PRO Frösön!



Tänkvärt: Medvetande är den irriterande tiden mellan tupplurarna.



PRO Frösöns duktiga veteranvetare. Fr.v Ivar Nulu, Elsy Walter och Thelma Olsson-Bylin

Foto: Olle Höckert

Veteranvetartävlingen 2012

För andra året i rad stod PRO Frösöns lag, Ivar Nulu, Thelma Olsson Bylin och Elsy Walter som segrare i distriktets allvetartävling. Nästa steg i trappen mot riksfinal var regionfinalen som genomfördes i Umeå den 22 augusti. De 5 nordliga PRO-distriktens lag fick 12 st tredelade frågor att besvara. Som vanligt mycket svåra frågor. PRO Frösöns duktiga lag fick se sig besegrade och återvände hem en erfarenhet rikare samt med glädjen över att fått träffa trevliga PRO-medlemmar från övriga Norrland. Vi i PRO Frösön önskar PRO Teg i Västerbotten som blev det segrande laget lycka till i riksfinalen i oktober.

Torsdagsutflykterna sommaren 2012.

Från slutet av maj till början av augusti har vi ordnat utflykter till intressanta mål i närområdet. En av de första utflykterna gick till Tivars gård på Norderön.

Bara färden med färjan är ju ett äventyr. Tivars gård är en gammal släktgård som gått i arv i samma släkt sedan 1400-talet. Vi fikade i deras nya kafé. En dag besökte vi Frösö kyrkogård under sakkunnig ledning och fick en lektion i vilka som vilar där. Andersön har i vanlig ordning varit ett populärt mål för promenad och korvgrillning, ja till och med bad. Vår egen badbrud tuffa Gun Dahlström kastade sig i Storsjöns vatten under glada tillrop från imponerade kamrater.

Rödöns orkideer, gukkusko, flugblomster och blodsnycklar m.m fick besök av oss veckan före midsommar. Veckan därpå var det Mariebys vackra brunkullor som fick besök.

Mitt i sommaren for vi på fäbodsgudstjänst under strålande väder. Lillsjön fick också besök och grillning skedde vid nya vindskyddet som beundrades.



Som avslutning besöktes ännu en gång Andersön, som blivit något av favoritmål. Denna gången fick vi en lektion i hur man tar storharran med flugutterutrustning. Vår egen storfiskare K-G Brygg lyckades dra upp en storharr mitt framför beundrande PRO:are. Troligen fortsätter vi med utflykterna även 2013. Kom gärna med förslag på nya utflyktsmål till K-G tel 122579 eller Solfrid 43327.

Foto: Gun Dahlström



Tänkvärt: Ungdomen skulle vara ett idealiskt tillstånd om det kom senare i livet.

80-års resan

Årets resa för våra medlemmar över 80 år genomfördes den 25 juli. Resan som föreningen bjöd på startade från Valla Centrum kl 09.00. När vi lämnade Busstorget hade vi femtio glada och förväntansfulla medlemmar ombord. Första målet för resan var Krångede Kraftverksmuseum och Café. Vi började med kaffe och gott bröd ute i solen i den stora trädgården. Därefter fick de som ville en guidning genom museet.

Vid 12-tiden åkte vi vidare mot Grannäsets Gård med restaurang, gårdsbutik och museum. Där intog vi en jättegod lunch i mysig miljö. Efter mat och kaffe blev det rundvandring bland blommor och grönska. Även tid att sitta ner och njuta i det vackra vädret.

På eftermiddagen åkte vi vidare in till Kälarne och besökte den stora och välsorterade Textil och Inredningsbutiken. Sedan vi shoppat färdigt var det dags att vända mot Frösön och hemåt igen.

Vid 17.30-tiden hade alla lämnat bussen, lite trötta men glada och nöjda över social samvaro och nya upplevelser. Stort tack till vår trygga och trevliga chaufför Fredrik!
Elsy Walter och Solfrid Bäckman

T.h:

Anita Bergkvist, Solfrid Bäckman, Ingrid Hagström, Ruth Lundström och Eivor Björs njuter i solskenet vid Grannäsets gård.



Det gör även herrarna på nedre bilden.
Fr.v. Stig Modin, Hans Kvarnström och Sigurd Halvarsson.



Dagarna efter gavs i Länstidningarna en ros med orden:
En stor bukett med de vackraste Frösö-blomster vill vi ge till Elsy Walter och Solfrid Bäckman för den fantastiska resan ni ordnat för Frösö-pensionärerna.

Gott fika och intressant guidning vid kraftstationen i Krångede sedan till vackra Grannäset för en god lunch. En helt igenom lyckad dag.
Tack från oss alla genom Dorith.

Foto: Elsy Walter



Tänkvärt: Den som skrattar sist tänker långsammast.

Trondheimresan

Den 16 maj var vi 43 medlemmar från Revsunds och Frösö PRO föreningar som åkte till vårt grannland Norge för att delta i deras stora nationaldagsfirande.

Efter en trevlig resa anlände vi vid lunchtid till Trondheim. Ett besök gjordes på Tyholttornet och även till den vackra utsiktsplatsen på stans södra sida

Det var lite molnigt och disigt, så den vidsträckta utsikten kom inte helt till sin rätt, men vi njöt ändå av de otroliga vyerna. Efter inkvartering på hotellet smakade det bra med kaffe och våfflor(som vi fick grädda själva).

Vi besökte även deras pensionärslokal Hornemansgården. Den ligger alldeles i närheten av Vår Frue kirke vid torget. Där har man samlingssalar, utrymme för olika aktiviteter och möten m.m. Det vore en nåd att stilla bedja om för alla pensionärer i Östersund och Frösön, där alla saknar lokaler för möten och aktiviteter.

När vi vaknade på Den stora Dagen - den syttende maj - var inte vädergudarna på vår sida, men efter en härlig frukost, kom regnkläder och paraplyer fram och det bar av ut på stan. Firandet av Nationaldagen började redan kl. 6.45 med musik ute på gatorna. Man hedrade minnet av olika händelser med "bekransning" och tal på Domkirkegården och många andra platser. Klockan 10.00 startade "Skolornas flaggtog". Trots regnet hade otroligt många åskådare samlats. Vi fick delta i ett lysande skådespel med standar och flaggor överallt.

Klockan 13.00 startade "Folketoget" med inslag från olika föreningar, samfund, skolor och grupper. En obeskrivlig och fantastisk upplevelse. John Persson som arrangerat resan flera gånger tidigare kunde berätta om hur högtidligt, festligt och färggrant Norrmännen firar sin Nationaldag och regn och rusk stoppar inte firandet!

Nöjda med resans arrangemang och upplevelserna tar vi plats i bussen. Janne kör oss till Storlien där vi äter en god middag och bussen rullar sedan hemåt. Med god stämning, lite allsång och Johns lotteri gick resan hem fort. Alla var nöjda och glada över samarbetet föreningarna emellan.

Gun Dahlström



Norges nationaldag är en enorm folkfest som samlar befolkningen i landet till en enda lång festyra.

Foto: Gun Dahlström



Ångermanlandsresan

Under vintern hade vi en studiecirkel om Ångermanland och den 13 juni gick färden under tre härliga dagar mot Höga Kusten. Anders Silfverdahl körde bussen och vi började med att besöka Österåsens Hälsohem mellan Långsele och Sollefteå. Där fick vi en god frukost och därefter fortsatte vi färden mot Näsåker. Ångermanlands vackra blomsterprakt följde oss på vägen och vi kände verkligen att vi var i "Sagornas Ådal".

Efter fika i Nämforsen och guidad tur för att se på hållristningarna fortsatte färden mot Sollefteå. Mycket intressant var att se Textilarkivets samlingar i Nipanområdet. Vid Sidensjö kyrka stannade vi för en bussfika med hembakt bröd och så småningom landade vi i Docksta och vandrarhemmet där vi övernattade.



Foto: Gun Dahlström

Ingeborg Karlsson – en glad pensionär med en sur strömming på Ulvön

Morgonen därpå åkte vi med båt till Ulvön där vi fick en intressant guidning och inblick i surströmmingens historia.

Tillbaka till fastlandet igen tog vi linbanan upp på Skuleberget, 294 meter över havet. Det blev lite moln på himlen men lagom till "uppfärden" ljusnade det igen, så att vi kunde njuta av den vidunderliga utsikten över Världsarvet Höga Kusten. Efter fika i toppstugan var det "bara" att ta plats i linbanan och åka ner igen. Heder åt dem som övervann höjdskräcken och åkte med! Sista dagen åkte vi via Nordingrå. Efter ett kort besök i Bönhamn tog vi en "titt" på Höga Kusten bron och kom till konstverket Mannaminne. Vi strosade runt och förundrade oss över vilket otroligt arbete och kraft som lagts ner på denna anläggning. Färden fortsatte till sist till Härnösand och Vårsta trädgård. En god kvällsmåltid på Lögdö bruk avslutade vår resa.



Gun Dahlström

Ledare för Läs och Res Cirkeln om Ångermanland har varit Ingeborg Karlsson och Gun Dahlström.



Tänkvärt: Den som tar vara på nuet, vet att morgondagen är osäker...

Välkomna till höstens studieverksamhet.

Studiecirklar i PRO – lokalen Lövsta centrum.

Akvarell. Start 17/9. Ingeborg Karlsson tel. 12 28 43
Litteratur. Har startat. Åke Asplund tel. 51 83 05

Studiecirklar i Röda Kors-lokalen Hornsgatan 20 Frösön.

Handarbete. Start 21/9. Sari Olsson tel. 12 53 74
Handarbete. Start 24/9. Inger Falgén tel. 12 96 12
Litteratur. Start 25/9 Elisabeth Lindqvist tel. 12 27 95
Litteratur. Start 24/9 Evy Lundström tel. 851 31

Övriga studiecirklar / anmälan till studieorganisatören.

Mobilär
Trafik 65+
Vår hälsa
Konversationsengelska
Tvåändsstickning

Data (PROsIT) i samarbete med ABF.

Tunnbrödsbakning efterfrågas. Endagskurs. Ledare sökes.

Kom gärna med förslag till andra intressanta cirklar!
Välkommen med anmälan till någon cirkel du tycker är trevlig.
Vi försöker ordna cirklar i det mesta för de flesta.
Vi behöver flera cirkelledare.
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.
Cirkelledarutbildning erbjuds via ABF.

Ring om du har några förslag eller funderingar till
Olle Höckert 063-370 14 eller 070- 327 01 68
Studieorganisatör Frösö PRO



Lite av varje...

Nu finns **PROfilen** även som **TALTIDNING**.
Hör av dig till Gun eller Sylvia för närmare info.

Vi planerar också en **INSÄNDARSPALT** i kommande nr av PROfilen. Har du något du vill delge de övriga i föreningen hör av dig till:

Gun Dahlström

tel 063-124290 (gun.dahlstrom@hotmail.com)

Sylvia Berg

Tel 070-3250979 (sberg8945@gmail.com)

Hej alla PRO-medlemmar!

Du som är medlem i PRO får **50% rabatt** på utvalda tågresor. Erbjudandet gäller t.o.m 2012-12-31 på SJs tåg, även till Köpenhamn och Oslo.

Vi kan också hjälpa dig med att boka både hotell och biljetter till roliga evenemang.

På **sj.se/resebutiker** hittar du information om våra öppettider. Visa upp ditt medlemskort när du köper din resa.

Välkommen till oss i SJ Resebutik i stationshuset!

ABF SENIORakademien

Vem tror du att du är? -
Släktforskning för 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

Planerade möten och träffar hösten 2012
(se annons i LT och ÖP på onsdagar. Spar annonsen).

Medlemsmöten 2:a torsdagen varje månad.

- 13 september – Surströmming på Stocke Titt
- 11 oktober - Familjens Jurist informerar i juridiska frågor
- 8 november - Höstmöte. Budgetfrågor, verksamhetsplanering.
(info av Storsjömäklarna).
- 13 december - Julgröt med Lucia

Friskvårdsaktiviteter

Söndagspromenader

PRO lokalen Lövsta kl 13,00. 23 sept, 30 sept, 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt.

Vattengymnastik

Start söndag 23 sept. Lokal: Östbergsskolan kl 10.00 (ring Solfrid tel. 433 27)
återkommer

Gymnastik

Start måndag den 24 sept. Kul och Buslokalen kl 14.00 (ring Solfrid tel. 433 27)

Stavgång

Start tisdag den 25 sept.
Samling vid Konsum, Frösön kl 10.00 (ring Gudrun tel. 519321)

Linedance

Start tisdag den 25 sept. Lokal Vallaskolan kl 13,30. (ledare Ingrid tel 861 79)

Motionsdans

Varje söndag mellan kl 19.00-22.30 träffs föreningsmedlemmar från Östersund, Körfältet, Oden och Frösön till motionsdans med levande musik på OSD/Folkets Hus. Fika och smörgås finns att tillgå i serveringen. Inträde 80 kr.
Överskottet går till bl.a den nyligen genomförda 80-årsresan.

Medlemsförmån PRO Frösön!

Som medlem i PRO Frösön har ni 5 % i rabatt på mäklararvodet.
(Gäller from 1/9 2012. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.)

GRATIS BORÅD GIVNING!

Ring och boka en gratis borådgivning!

Ska ni byta bostad? Vi hjälper er med råd rörande köpet av er nya bostad samt försäljningen av er befintliga bostad.

TRÄFFA VÅRA MÄKLARE!

Kom och träffa oss på PRO-mötet den 8 november.

Lär känna oss och passa samtidigt på att ställa frågor om bostäder och bostadsmarknaden i Östersund.

STORSJÖMÄKLARNA - *En engagerad fastighetsmäklare*

HAMNGATAN 13, 831 31 ÖSTERSUND | TEL 063-10 65 55, FAX 063-10 65 56 | E-MAIL info@storsjomaklarna.se

www.storsjomaklarna.se

HAR DU ÅNK?

Verkar detta bekant?

Jag blev nyligen diagnostiserad med ÅNK.
(åldersbetingad nedsättning av korttidsminnet).

Så här visade sig symtomen:

Jag bestämde mig för att tvätta bilen.

När jag är på väg ut till garaget upptäcker jag posten i hallen. Bäst att kolla posten innan jag tvättar bilen, säger jag till mig själv. Jag lägger bilnycklarna på bordet, kastar reklamen i papperskorgen och märker att den behöver tömmas. Därför lägger jag räkningarna och ett brev med svarsblankett på bordet och bestämmer mig för att tömma papperskorgen först. Eftersom jag trots allt går förbi en brevlåda när jag ska till pappersinsamlingen kan jag lika gärna posta svarsblanketten. Men då behöver jag en penna.

Mina pennor ligger på skrivbordet i arbetsrummet, så jag går in dit och hittar en flaska juice som jag börjat dricka ifrån. Jag ska börja leta efter pennan, men först måste jag flytta juicen så jag inte råkar spilla på skrivbordet. Juicen håller på att bli varm och bör sättas in i kylan.

På väg till köket med juicen får jag syn på en blomvas som står på bänken. Blommorna behöver vatten så jag ställer juicen på bordet.

Då ser jag mina glasögon som jag letat efter hela förmiddagen. Det är bäst jag lägger dem på mitt skrivbord, men först ska jag vattna blommorna. Jag lägger glasögonen på köksbänken och fyller vattenkannen med vatten.

Då får jag plötsligt syn på fjärrkontrollen till TV:n. Någon har lagt den på köksbordet. I kväll när vi ska se på TV kommer vi att få leta efter kontrollen, men ingen kommer att tänka på att den ligger på köksbordet. Jag bör lägga den där den ska vara, men först ska jag vattna blommorna.

Jag håller lite vatten i vasen, men det mesta hamnar på golvet. Jag lägger tillbaka kontrollen på bordet och går för att hämta en trasa.




Så går jag ut i hallen igen och för att försöka komma på vad jag tänkt göra.

Vid dagens slut är bilen fortfarande smutsig, svarsblanketten har inte blivit postad, det står en flaska varm juice på bänken, blommorna är vissna, jag kan inte hitta någon penna, jag kan inte hitta fjärrkontrollen till TV:n, jag kan inte hitta mina glasögon och jag har ingen aning om var jag lagt bilnycklarna.

Jag försöker komma på varför det inte blev något gjort i dag. Det är förbluffande för jag vet att jag har varit upptagen hela dagen och jag är helt FÄRDIG. Jag förstår att detta är ett allvarligt problem och jag ska söka hjälp för det, men först ska jag kolla min mail.

Nedtecknat av
Siv Brännström



	Många i PRO-Frösön	Profet i GT	Hitler armé Teds hit		Linie						
Ger mjukt leende			9								
Kåre			Dryck Kan mü-- sli vara								
Atoller											
Skiddrottning Ers. påse		11			2						
					Produce-ras i det fria						
		Bekvämt att ha First lady			Skiva Sisu	Renmat		En last o får Ettan Baltbo	Hette Trondheim		Bal för långbenta
Är alla inblandade Vis-höna					7					Vikt Ök-namn	
	Förlåt? På flyg-platsen		Grön-göling Sönder						Mathak Osjäl-visk	4	
Äppelsort					Engelsk bil m status	Glo stint Förtj. medel					
	8	var Butter Hör till					Vägg-pelare	Det säta paret		5	
Negativ Är sågen Marknad			Gaffel Intelli-gensmått					Tycker lika			
		10			Existen-sen Var Kajsa						Regle-rar kursen
			Höft		Steril Termin			Drej-gods			
Står ut med			Hysa stark motvilja Usch!	1				Asa-gud		På start Emils syster	
Ej jämlikt Engelsk titel									Har lust		
3		På kompass			Insinue-rade						
Gillar naket						Ändel-se		Uppre-tad		6	

namn:..... Adress:.....

Bild: Humorsajten
Konstruktör: Sylvia Berg

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

Tel:

Fem vinnare erhåller priser.
Två får boken Fånga din dag av
Ambjörn Sandler och tre får varsin
trisskraplott.
Lycka till..

Heliga kor blir de bästa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Fyll i de rosa rutorna ovan så deltar du i tävlingen.

Insändes senast den 15 oktober till Sylvia Berg, S Strandvägen 20, 83244 FRÖSÖN

Märk kuvertet "PRO-kryss".

Vinnare i vårkrysset var:

Reidar Engström
Mary Espell
Dagny Strindberg -
GRATTIS!