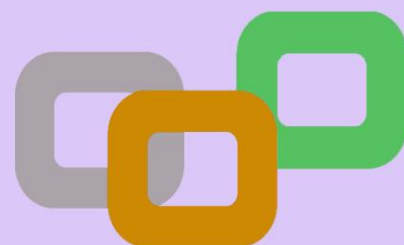




Foto: S. Berg

Medlemsblad från **PRO**Frösön
våren 2013

PRO*filen*



Styrelsen 2013

Ordförande	Barbro Höckert	tel 063-37014
Kassör	Gunnar Bergman	tel 063-773003
Sekreterare	Sylvia Berg	tel 070-3250979
Studieorganisatör	Olle Höckert	tel 063-37014
Ord ledamot	Elsy Walter	tel 070-5213163
Ord ledamot	Gun Dahlström	tel 063-124290
Ersättare	Gunno Andersson	tel 063-122733
Ersättare	Tapani Bergbacka	tel 063-106986
Ersättare	Maritta Olsson	tel 063-121815

Ordförande har ordet

Äntligen är våren här efter en lång och kall vinter. Efter årsmötet har det blivit lite förändringar i styrelsen men det mesta är sig likt.

Med en verksamhet som vår är det ju naturligt att några medlemmar bortfaller av olika anledningar och behöver ersättas med nya krafter. Därför är det extra glädjande att så många nya har tillkommit under året.

Det finns säkert många bland er som har odlat ett intresse under er arbetsaktiva tid? Vi har haft förfrågan om en kurs i bridge och i engelsk konversation så känner du att det kunde vara något för dig – hör av dig. Det egna intresset är ett bra sätt att komma in i föreningens arbete och att få del i gemenskapen. Dessutom är det aldrig fel med nya idéer och engagemang från olika håll. Det behöver vi som varit med ett tag – ett tillskott av ny energi och nya idéer.

Vårt arbete i föreningen ger inga jobbskatteavdrag förstås, men det ger så väldigt mycket annat.

För övrigt är verksamheten i full gång även på sommaren men inte så regelbundet som på vintern. 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”.

Vill sluta med att önska er alla en riktigt skön sommar med mycket solsken. Det är verkligen något vi alla behöver.

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



Kontaktombud 2013

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
83243	Ingrid Hagström	063-512396
83243	Margareta Landmark	063-515409
83244	Solfrid Bäckman	063-43327
83244	Sylvia Berg	070-3250979
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

För övriga postnr hänvisas till Solfrid Bäckman tel 063-43327

Trippelskraplotteriet

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 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 'trippelskraplotter'. Hjälptill att stödja PRO Frösön!

Handtaget

som gav service till ålderspensionärer inom Östersunds kommun har upphört tills vidare. Vi återkommer med mer info när vi fått närmare besked.



Det är bättre att köra huvudet i väggen än att inte använda det alls.



Resor i sommar

Föreningens reseansvariga Elsy Walter har anordnat en resa till Rättviks marknad den 3 – 5 maj.

Avresa sker med buss från Valla fredagen den 3 maj kl 10.30. På programmet står förutom mängder av möjligheter att fynda bland marknadsstånden också musik och scenuppträdanden i dagarna tre.

Arrangörerna beräknar minst 100.000 besökare så det blir både folkligt och festligt. Kostnad vid 40 deltagare c:a 1250 kr. Ring Elsy tel 070-5213163 så snart som möjligt om du är intresserad.



Ett litet exempel på vad som visas på Rättviks marknad (bild:d.t)



Elsy Walter –
En glad reseansvarig här på bild.

Under temat Res och Lär har i mars startats en studiecirkel om Värmland. Inget specifikt resmål är fastslaget utan det diskuteras fram av medlemmarna i cirkeln. Beräknat resdatum 17-19 juni. Hör av dig till Elsy om du vill delta.



Värmlands landskapsvapen
- en blå örn på ett fält av silver

Eventuellt att det också blir en endagsresa runt Storsjön. Resan är tänkt att avgå senare i vår och är fortfarande på planeringsstadiet. Ytterligare info lämnas på det avslutande medlemsmötet i maj.

Under Juli blir det en paus i resandet men i augusti planeras 80+ resan. Vi återkommer till det längre fram.

Tänk på att allt som händer i vår förening annonseras i Läns-tidningarna på onsdagar under Föreningsnytt.



Och så var det

damen som klagade hos hyresvärden;

- Varje gång ett tåg rusar förbi, skakar det så att jag ramlar ur sängen!

- Det kan jag aldrig tro, svarade hyresvärden.

- Jodå det är sant! Lägg er själv i sängen så ska ni få se!

Hyresvärden suckar men går och lägger sig i sängen. Då råkar damens fästman komma in genom dörren.

- Vad har ni för er, vrålar han.

Hyresvärden tittar i taket och svarar nervöst:

- Skulle ni tro mig om jag säger att jag väntar på ett tåg?



Ta inte livet för allvarligt. Du kommer ändå inte levande ur det..

Söndagspromenaderna

Har varit välbesökta. Många har deltagit och även om vädret inte varit särskilt inbjudande har alltid de allra tappreste gått varje söndag. Promenaden startar vid PRO-lokalen i Lövsta. Förutom frisk luft får deltagarna gå en tipsrunda och svara på frågor skrivna av Reidar?. De kan vara riktigt knepiga ibland. Efteråt samlas alla i lokalen för fika och dragning i lotteriet. Tre av deltagarna som svarat flest rätt vinner en lott. Fikat ordnas av två medlemmar i föreningen som anmält sig på en lista som finns i lokalen. Första promenaden meddelas som vanligt i vår annons i LT eller ÖP till hösten.



Oj, det där var en svår fråga! verkar dessa damer säga medan.....



Birgitta och Irma verkar veta svaret att döma av deras nöjda miner.

Frösöluffen

I Alliansen Frösöluffen ingår sex olika föreningar från Frösön däribland PRO Frösön. Den bildades i januari 2008 och arrangerar löparrangemanget Frösöluffen varje sommar.

I år går det av stapeln den 8 juni kl 12.00. Start och mål utgår från Stocke Titt. Ingen tidtagning förekommer utan man går i den takt man själv väljer. Sträckorna varierar mellan 3-5-7 km vilket man också väljer.

Det är ett utmärkt tillfälle att se de historiska minnesmärkena och den fantastiska utsikten som finns på Frösön.

Inträdet kostar 60 kr och upplysningar lämnas i PRO Frösön av Solfrid 063-43327 eller Sune tel 063-122911.



Det går inte att bromsa sig ur en uppförsbacke.

Friskvårdsaktiviteter



Under vårsäsongen avklingar ju det mesta av våra fritidsaktiviteter. Till hösten startar som vanligt Stavgång – Söndagspromenader – Cykelturer – Bangolf – Upplevelsepromenader – Frösöluffen – Tisdagsdax m.m.

Alla våra aktiviteter annonseras i ÖP och LT på onsdagar under Föreningsnytt.

Boule.

Vår verksamhet med boule startar i maj så fort banor och väder tillåter, och alla är välkomna att vara med.

Sen spelar vi varje onsdag med början kl.12:00 fram till midsommar, därefter brukar vi börja kl.10:00.

Verksamheten är kostnadsfri och vi håller igång hela sommaren och hösten tills vädret stoppar oss. Regniga dagar ställer vi dock in.

Klot finns och inga förkunskaper behövs. Det är enkla regler och syftet är inte i första hand att tävla, utan att trivas och ha roligt.

Vi håller till på Lövsta idrottsplats och banorna ligger strax innanför grindarna vid parkeringen.

Busshållplats "Lövstabadet" ligger tvärs över vägen från parkeringen och bussen är 9:an.

Gunnar och Sune.

Linedancen

är tyvärr inställd i vår. Ingrid Antonsson meddelar dock att hon eller någon ersättare skall försöka ta upp verksamheten till hösten igen.

Gökotta

Blir den 9 maj kl 09.00 då vi firar vårens ankomst och lyssnar på göken.
Plats: Skidleken.

Medlemsmöten:

Sista innan sommaruppehållet:

16 maj – tema är ännu inta bestämt men: Vår är det så ta med hatten!

Första medlemsmöte i höst:

12 september – Surströmming

Övrigt nytt:

Vi har hittat ett företag som marknadsför broddar. De skall vara Bäst i test enligt tidningen Hem och Hyra och vi planerar att de kan komma och informera oss på ett medlemsmöte i höst. En lång och förhoppningsvis isfri sommar ser vi fram emot innan dess så att vi inte behöver oroas för halkan.

Några ord om våra andra aktiviteter

I dagsläget är vi många som är engagerade i PRO-Frösöns aktiviteter men det är inte lätt att få någon/några som tar sig an kortbingon. På Brevbäraren

finns ännu ingen kortbingo vilket drabbar de som verkligen behöver lite avbrott i vardagen. På Västervik är en medlem engagerad i verksamheten i samarbete med Mica.

På Valla är tio av våra medlemmar engagerade i kortbingon så där är det inga problem. Men vi

behöver vara ännu fler och av och till behövs avbytare. Kortbingon tar en timme i veckan och är en viktig del i de boendes vardag. Man fikar tillsammans och pratar en stund och spelar bingo med vanliga spelkort. Ring Solfrid tel 063-43327 för mer info.



På bilden ovan: Bertil Bladh med kompis som har blivit något av ett husband för oss i föreningen.



Ovan: Sven Erik Johansson boende på Västervik är mycket uppskattad pianist som gärna spelar med i allsången



På bilden till vänster en av de musiker som också gärna står för den musikaliska underhållningen för oss i PRO:

Peo Wikström.

Här en bild från en allsångsstund på Västervik.





Information från vår studiecirkel om HÄLSA

Under vintern har föreningen haft en studiecirkel om Hälsa. Ledare har varit Ingeborg Karlsson och Maritta Olsson.

Där har diskuterats frågor om äldres hälsa och konsekvenserna av avregleringen av apoteksmarknaden som beslöts av riksdagen år 2009. Det var ett beslut som orsakade en hel del bekymmer. Från att tidigare ha varit en välfungerande och uppskattad institution med ett kostnadseffektivt system och med en kundnöjdhet som låg på topp så rasade förtroendet bland allmänheten. Före utförsäljningen fanns det 900 apotek på marknaden. Nu är 600 av dessa sålda till privata aktörer av skiftande slag.

Studiegruppen har skrivit ett brev i frågan till Göran Hägglund som är politiskt ansvarig. I sitt svar säger han att tanken med förändringen var att avveckla monopolet och utsätta marknaden för konkurrens. Han skriver också att de gjorde bedömningen att kravet på apoteken inte kan vara att tillhandahålla alla mediciner som efterfrågas vid alla tidpunkter på dygnet. Medicinen skall enligt brevet finnas

att hämta inom 24 timmar men det är något som enligt många medicinbehövande inte alltid har varit fallet. I avtalet som ingicks med köparen fanns en klausul där köparen förbinder sig att inte sälja apoteket under de första tre åren. Det innebär att avtalstiden är slut nu i vår och många av de apotek som köpts kan komma att upphöra. De som ligger i glesbygdsområden är särskilt i farozonen då det är svårare att erhålla lönsamhet där.



Studiegruppen fastslår att trots att det blivit fler apotek till antalet, upplever kunderna att mycket har blivit sämre. Väntetiden innan man får sin medicin är oacceptabelt lång och många känner osäkerhet p.g.a att förpackningarna av kostnadsskäl har bytts ut och inte alltid är samma varje gång.

Ibland lämnas en burk med ett helt annat namn på medicinen än vad doktorn har skrivit ut. Även om personalen på apoteket försäkrar att substansen är densamma som den ordinerade, så är det ju inte säkert att man tål den nya medicinen av andra orsaker.



Ja, klagomålen har varit många under dessa tre år. Studiegruppen har kommit fram till att i Sverige är det 95% av de som är över 75 år som är i behov av någon form av receptbelagda läkemedel. Av alla äldre som läggs in akut på sjukhus har upp till en femtedel drabbats av biverkningar.

Rent allmänt kan väl sägas att det är ett minimikrav vi alla har tillgång till medicin när vi behöver och att det finns en läkare med helhetsansvar. Det är ju inte alltid fallet då det numer blir alltmer vanligt med s.k stafettläkare.

Det är verkligen mycket i vårt samhälle som behöver diskuteras och att göra det i en studiecirkel är både givande och lärorikt.



Även boendet är viktigt

Hur vi mår styrs ju också av hur vi bor, även vilken hjälp vi kan få om och när man inte klarar sig själv. Det gjorde att studiegruppen blev intresserad av att undersöka vilka möjligheter vi har att få ett bra boende på äldre dar.

Bl.a gjordes ett studiebesök på ett äldreboende på Frösön och längre fram planeras även ett besök på Torvalla.

På ett tidigt stadium bestämde gruppen att de skulle försöka göra något som kunde mynna ut i ett förslag och önskemål som de kunde föra vidare till berörda instanser såsom kommun eller landsting. Ev också en insändare i PRO pensionären och dagspressen.

Alla är vi ju beroende av en god bostad och hur vi bor påverkar även vår livskvalité. Om man har en bra boendemiljö skapas förutsättningar för ett rikt socialt liv och möjligheterna till meningsfulla aktiviteter och deltagande i samhället ökar.

Nu i mars hade PRO riks en konferens i Stockholm med temat 'Boende på äldre dar. Eftersom ämnet passade så bra in på studiegruppens arbete, beslöts att Ingeborg Karlsson och Gun Dahlström skulle åka till Stockholm och delta. De har deltagit på konferensen och ytterligare två konferenser är planerade längre fram. Mer information och diskussioner i ämnet blir på vårt medlemsmöte den 11 april. Då får vi också en rapport från konferensen i Stockholm.



Några rader i vårens tid

Så har snart den långa vintern behagat dra sig undan och vi får återigen det fantastiska ljuset och värmen som vi har längtat efter så länge! Storsjön har varit gåvänlig en längre tid nu, med lagom mycket snö och välplogade vägar. Det kan väl inte bli bättre?

Många av oss har köpt fröpåsar med förhoppningen att det skall blomma i rabatterna även denna sommar. Det är alltid lika spännande att se vad det blir av de ofta ynkliga fröna. Väldigt sällan blir resultatet som bilden på påsen som fröna ligger i, men det betyder inte så mycket. Man blir både glad och rörd när det första gröna bladen börjar spira.

Vi som ingår i styrelsen för föreningen önskar er alla en skön och vilsam sommar så ses vi om inte annat till hösten.
gm/Sylvia sekreterare i föreningen



Till sist:

En känd sångare sjöng för patienterna på ett sjukhus. Han avslutade sin konsert med orden:

- Hej då och hoppas ni blir bättre!
- Tack detsamma, svarade patienterna.

Friskvårdsdagen

Vårens friskvårdsdag blir lördagen den 25 maj kl 12.00-14.00 i PRO lokalen.

Vi erbjuder blodtrycksmätning.

Bertil Bladh står för underhållningen och vi bjuder på förtäring.

Torsdagen den 30 maj har vi korvgrillning och underhållning för de boende på Valla Servicehus.

Fredagen den 31 maj avslutas vårsäsongen på Västervik med stort tårtkalas.

I båda fallen spelar Bertil Bladh med kompis.



Kryssvinnare hösten 2012

Varsin bok fick:

Evy Edfeldt och Ella och Gusten Groth.

Varsin lott fick:

Elisabeth Edlund,

Gudrun Strand och Siri Andersson

Ett stort Grattis till er alla.

I förra numret uppmanade vi er att skicka insändare till oss. Vi återkommer till det även denna gång. Vi vill så gärna ha fler röster i PROfilen. Du kan höra av dig i både stort som smått men ändå sånt som berör många av oss. Viktiga frågor i vardagen. Vi har inte hört ett dugg därför:

inför Höstnumret av PROfilen skriv och berätta hur sommaren varit. Du kanske har varit på någon av PRO utflykter? Skriv och berätta gärna med bilder.

Kontakta:

Sylvia Berg tel 070-3250979

mail: sberg8945@gmail.com

eller:

Gun Dahlström tel 063-124290

mail: gun.dahlstrom@hotmail.com

ABF SENIORakademin

Vem tror du att du är? - Släktforskning för nybörjare

Digitalfotoredigering

Sociala medier

Säkerhet på Internet

Seniordata nybörjare o fortsättning

Akvarellmålning

Oljemålning

Teckning

Vävning

Keramik

Engelska

Spanska

Kurserna sker på dagtid och är billigare för dig över 55 år!

Hösten 2013 - kurser för dig 55 +

Läs mer på www.jh.abf.se, 063-57 00 00



RABATT PÅ BILJETT HOS SJ

Nu kan du som är medlem i PRO köpa en ej ombokningsbar resa till 50 % rabatt. Rabatten ges på lågbelagda avgångar.ch gäller t.o.m den 31 augusti 2013.

Kontakta SJ Resebutik

OBS...TAG MED DITT MEDLEMSKORT I PRO.



Sista hölasset Åby gård 1948!

Vi bodde på landet när jag var barn. Min far arbetade i jordbruket. Det var inte ofta man kunde följa honom på hans arbete som ofta innebar risker. Det var väl därför jag såg fram emot att få följa med den här gången, när vi skulle hämta hässjat hö på andra sidan Vadsbäcken.

Ja den bäcken skulle egentligen ha ett eget kapitel. Den var mitt Mississippi där jag likt Huckleberry Finn smög längs bäcken och fiskade, satte krokarna, agnade gäddsaxar och fiskade med mjärde. Fisket gick så bra att min far skröt för bonden och sa: Pojken håller oss med fisk både gädda och ål och en del annat så vi behöver inte köpa någon fisk.

Bonden blev lite avundssjuk så han skickade efter egna gäddsaxar, men han förstod inte hur de skulle gillras. Han kom till mig som var 10 år och bad mig visa hur dom fungerade. Jag visade förstås hur man gillrade och hur dom utlöstes. Sedan skulle han göra likadant, men det bar sig inte bättre än att han klantade sig. Gäddsaxen slog igen om hans tumme. Han skrek som en stucken gris. Jag fick hjälpa honom loss och han gick snabbt hem.

Jag fick ingen konkurrens om fisket i bäcken.

Men nu till hölasset. Vi körde med två stora ardennerhästar som drog en bulthjulsvagn. Det här var på Vikbolandet i Östergötland. Jag fick hjälpa pappa att lasta på ett par stora hässjor på vagnen. Lasset blev riktigt stort men vi fick med allt på vagnen. Sedan bar det av tillbaka över vadstället på bäcken.

Vi följde en mycket gammal väg som var ganska stenig. Helt plötsligt händer det som inte får hända när man kör hö. "Liten tuva stjälpert stort lass!"

Jag som satt längst upp på lasset åkte kana på höet när det stjälperte ner på marken. Inga problem men pappa som också åkt av blev orolig och vänder sig om mot mig och säger:

"Du har väl inte fördärve (skadat) dej pojke?"

"Näe då gick bra" säger jag. I samma ögonblick slår vagnen tillbaka på vägen utan hölasset och det blir ett skrammel så hästarna blir skrämde och sätter av i sken hem mot gården.

Pappa står ju vänd mot mig och hinner inte med. Vi ser hästarna försvinna upp mot stallet med vagnen skumpande efter. Vid stallet är en trång passage; stallet på ena sidan och Gustav Larssons utedass på den andra. Utan kusk blir det liksom lite för svårt för hästarna som tar kurvan för snävt. Gustav Larssons dass förvandlas till en brädhög. Som tur är sitter inte Gustav på sin bekvämlighetsinrättning när detta händer.

Hästarna blir nu ännu räddare och springer en lång vända ut över ägorna innan de kommer tillbaka till stallet.

Pappa fick en del ovett av bonden för sin oskicklighet och resultatet blev att jag inte fick åka hölass någon mer gång. Så detta blev sista hölasset. Men vilket minne!

Karl-Gustaf Brygg

Det är svårt att vara

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

när man ingenting minns..

Namn o adress

.....

.....

	Snillen i föreningen	Inte vårt	Fasa		Söks i luren										
					Inte flitig										
Fick man separatoren															
Vill inte ha sällskap															
Nyhetsbyrå			På katten			3,14									
Flicka förr		Får man fura ibland													
						8									
		Heter ol på norsk				Ett nytt har vi nyligen börjat									
		Gigant	2												
Kort nummer			Lägesord				Kase			Pojke Silver			På ledarkossan		
			Står dansös på				Hektar kort			Hyland			Yta		
								Är vi alla					5	Är ju Fluor ett	
Inte längre modernt	Gör bonden Sjönk 1912				Bragd-belönad Simonsson	Sverige demokraterna	Många skrevs av Shakespeare	Är väl Notre Dame							
			Kattfot												
			NY-besökare					9	Var Scrooge i julsagan Krydda					Grovt grus	
		Är vi bakom oss?						7							
Betyder mille på latin	4						New York kort								
							Yttrade			Primat					
Bara lite		Där finns ett sommarland						3					Sprinter Jesse från USA	Hade vi innan 1905	
			Till sist i bönen; Må det så ske	Rudolf Pettersson	Märke Visdomsgud					Indian-påle Norsk FN general					
						Schackmästare Ar mor									
Förstärkare Uteligg															
									Kan vara god Pronomen.					Dryck Bankträd	
	Ton				Kus-ras										
För handen										Träskoämne					
													10		



Välkommen till PROfilens vårkryss 2013
 Fyll i de rosa rutorna ovan så deltar du i tävlingen.
 Insändes senast den 13 maj till:
 Sylvia Berg, S Strandvägen 20, 83244 FRÖSÖN.
 Märk kuvertet 'PRO-kryss'.

Fem vinnare erhåller priser: Två får boken 'Fånga din dag' av Ambjörn Sandler och tre får varsin Trisskraplott.
 Lycka till! Ev vinst sänds till adressen i fältet ovan t.h.

Foto: Humorsajten Konstruktör: Sylvia Berg