



Medlemsblad från **PRO**Frösön
Hösten 2013

PRO *filen*



Styrelsen 2013

			e-mailadress:
Ordförande	Barbro Höckert	tel 070-3604144	barbro.hockert@bahnhof.se
Kassör	Gunnar Bergman	tel 070-2137447	gunnarbergman1@gmail.com
Sekreterare	Sylvia Berg	tel 070-3250979	sberg8945@gmail.com
Studieorg.	Olle Höckert	tel 070-3270168	olle.hockert@bahnhof.se
Ord ledamot	Elsy Walter	tel 070-5213163	
Ord ledamot	Gun Dahlström	tel 063-124290	gun.dahlstrom@hotmail.com
Ord ledamot	Solfrid Bäckman	tel 063-43327	
Ersättare	Gunno Andersson	tel 063-122733	gunno.andersson1@comhem.se
Ersättare	Tapani Bergbacka	tel 063-106986	tapani.bergbacka@ebrevet.nu
Ersättare	Maritta Olsson	tel 063-121815	

Ordföranden har ordet

Andra halvan av året har börjat. Den med nya, spännande möten mellan människor både i studiecirklar och på våra medlemsmöten och all annan verksamhet som drar igång med full kraft. Känner du någon som har behov av lite mer social kontakt så ta med dem i vår verksamhet.

Jag hoppas ni haft en bra sommar trots regn och iskalla vindar. Det är ju inte så mycket vi kan göra något åt annat än "gilla läget".

För min del har sommaren varit intensiv med både Åland, Mallorca, Skåne och Legoland (jag är lyckligt lottad). Detta fast jag egentligen borde befunnit mig på hemmaplan för att ta itu med den förändring min man och jag gjort i våra liv denna sommar. Men lite olydig måste man få lov att vara mitt i allt flyttkaos.

Vi har nämligen flyttat från villa till en 3:a i Lugnvik. Vilken omställning och hoppсан så mycket bra och ha grejer som finns överallt. Jag är riktigt imponerad över att vi lyckats gömma så många spännande saker längst in i skrubben eller uppe på vinden. Fast det är klart, jag har bott i kåken i 67 år och min man i 47.

Att själv bestämma vad man tar med sig, vad som lämnas till barnen och det (mesta) som behöver ett soprum har varit mycket befriande och samtidigt otroligt jobbigt. Det är ju så många minnen, så mycket nostalgi och tårar kan rinna av flera olika orsaker.

Dessutom är vi föreningsmänniskor och varit det i drygt 40 år, så pärmar med diverse fanns det gott om. Har man utrymme så blir det sparat en hel del.

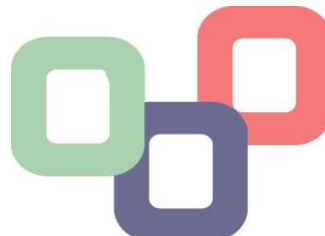
Lyssnade på författaren Håkan Nesser en dag i somras och han menade att vi ibland måste bryta upp från inkörda mönster, att livet då blir så mycket mer spännande och innehållsrikt.

Ja, det kanske ligger något i det. Jag återkommer och berättar nästa år.

Jag vill påstå att jag åkt berg- och dalbana hela sommaren och att jag nu går mot utgången efter genomförd åktur.

Nu ska vi hjälpas åt att göra hösten till en bra och innehållsrik PRO-höst. Vilket också innefattar att vi ger fler pensionärer möjlighet att bli medlemmar i PRO Frösön. Ett viktigt ansvar för oss alla. Lycka till, det kan bli en Trippelskraplott för besväret.

Barbro Höckert
tel. 070-3604144
mail: 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
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!

Fixartjänster i kommunen

Som vi tidigare meddelat har Handtaget upphört och nu erbjuder kommunen i stället Fixartjänsten. Den kan sökas av alla som fyllt 67 år, bor i Östersund och gäller de som inte har vad man kallar "biståndsbeslut".

Man kan t.ex få hjälp med att sätta upp tavlor, byta gardiner, glödlampor och hämta in saker från källare och förråd. Fixartjänsterna utförs av kommunens personal och kostar 80 kr per påbörjad timme.

För vidare info kontakta Anders Stenberg telefon 076-109 89 78.



Har du förslag på något som borde finnas med i PROfilen nästa gång hör gärna av dig till Sylvia Berg tel 070-3250979 eller e-mail: sberg8945@gmail.com. eller Gun Dahlström tel 063-124290 eller e-mail: gun.dahlstrom@hotmail.com

Friskvårdsdagen

Sista sammankomsten innan sommaruppehållet blev Friskvårdsdagen den 25 maj i PROlokalen i Lövsta. Som vanligt var det många som tog tillfället i akt att träffas och prata bort en stund och samtidigt kolla blodtrycket hos några av våra sjukvårdskunniga medlemmar. Irma hade också ordnat med en god kopp fika och Bertil Bladh stod för den musikaliska underhållningen. Priser delades ut till de som deltagit och vunnit i Tipsrundan. Även de som sänt in rätta lösningar till PROfilens Vårkruss fick priser.

Frösöluffen den 8 juni

Frösöluffen utgår från Stocke Titt och vår förening är en av sex medlemmar i Alliansen Frösöluffen.

Uppslutningen var stor och det blev en fin försommardag perfekt för motion och uteliv. Vädret var strålande med sol och ganska varmt. Totalt var det 250 deltagare och alla fick varsin medalj efter ansträngningarna. Det var som en av deltagarna sade att det är väl enda gången i livet som man får en medalj!

Det blev ett lyckat arrangemang och även här bjöds vi på musikalisk underhållning o fika.

Att det blev en så lyckad dag och att allt fungerade så bra var till stor del alla de duktiga funktionärerna från de olika föreningarna.

Från vår förening deltog bland många andra Tapani Bergbacka som här ses tillsammans med sin hund Ozzy.



Endagsresan för 80+ medlemmar den 8 augusti

Med avresa från Valla kl 09,00 startade årets 80+resa. 47 stycken förväntansfulla medlemmar ämnade bussen från Valla till Busstorget. Färden gick först till Nancys Trädgårdar i Skucku. Det var en imponerande anläggning som hon och hennes man byggt upp där sedan 1998.

Massor av växter, vackra stenpartier, murar, en liten damm och små broar. Ett jättemysigt café i det

som en gång varit en ladugård där vi intog kaffe och goda tunnbrödsstutar.

Färden gick vidare till Klövsjö där vi besökte Kullens Getgård och inhandlade goda ostar, honung m.m. Otroligt naturskönt belägen.

Därefter fortsatte vi till Storhogna Fjällhotell. Där var det uppdukade långbord i den vackra vinterträdgården. Efter en mycket god lunch och små promenader i omgivningen var det dags att vända hemåt.

Vi var tillbaka på Frösön igen vid 18-tiden efter en givande dag. Vädergudarna var med oss denna fina augustidag.



På bilden: Rolf Axel Lindberg, Britt Eriksson och Anna Eriksson under fikapausen i Nancys Trädgårdscafé. Bild och text Elsy Walter.

Vårfester i föreningen



På den lilla bilden t.h ses Siv Brännström, Elisabeth Malmberg och Britt Marie Nordman.

P.g.a värmen ute föredrog alla att äta inne i matsalen på Valla. Där fanns ju också Bertil Bladh och Kurt-Göran vilka stod för den musikaliska underhållningen. Man kan säga att stämningen blev varm i dubbel bemärkelse.

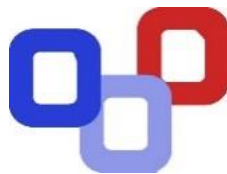
Även dagen efter festades det. Denna gång på Västervik som hade sin säsongsavslutning den sista maj med ett stort tårtkalas. Även då var det strålande sol och många av de närvarande satt ute. Musiken från Bertils dragspel och Kurt-Görans gitarr ljöd över kvarteret och det blev verkligen en dag att minnas nu när höstmörkret närmar sig.



I slutet av maj månad när dagarna var som varmast anordnades Grillfest på Valla Servicehus.

Uppslutningen var total och alla som kunde kom för att ta del av det goda som bjöds.

Här på bilden t.v ser vi Solfrid Bäckman och Margareta Landmark som hade en sveltig uppgift att grilla korven samtidigt som solen sken och inte ett moln fanns som skymde. Det blev en fest på en av sommarens varmaste dagar.



Betr. Rabatt på SJ-resor för PROare:

Som medlem i PRO har du 10 procent rabatt på alla SJ-resor inom Sverige, till Köpenhamn och Oslo, samt med InterRail i Europa. Rabatten kan inte kombineras med andra erbjudanden eller med sista minuten-biljetter.

Köper du på SJ Resebutik skall medlemskortet visas upp. Köper du biljett pr telefon eller på SJ:s hemsida skall kampanjkod PRO10 anges. Denna rabatt tas bort den 31 mars 2014. Rabatten på 50% upphörde att gälla den 31 augusti 2013.

Vår förening planerar att sända en skrivelse till PRO Riks med kopia till Samorg. och Distriktsstyrelsen med anledning av den borttagna 50%-rabatten på SJ. När vi har info i ärendet meddelar vi detta på medlemsmötena.



-Vi måste låta röntga er man, fru Malm.

-Det är inte nödvändigt. Jag har genomskådat honom för länge sen!

Gökotta den 9 maj



Vårens intåg firades med en gökotta på Skidleken i Lövsta. Det var många av våra medlemmar som slutit upp i den tidiga timmen. Margareta Nilsson var där med sitt dragspel så det blev en trevlig stund i alla fall trots att ingen gök fanns i sikte och regnet föll i stort sett hela tiden.

Tapani Bergbacka har tagit bilderna.



Ovan: Margareta Nilsson en av alla duktiga musiker bland våra medlemmar som förgyller våra möten med sin musik. Ni är guld värda!



Blomsterutflykt till Rödön den 20 juni

Vi var ett gäng förhoppningsfulla pensionärer som samåkade ut på Rödön för den sedvanliga utflykten till Rödöns orkidéer. Oron fanns att vi var försent ute med tanke på den tidiga och fina försommaren men guckuskon (se bilden t.v) stod som vanligt och välkomnade oss.

Längre in på myren hittade vi många exemplar som stod i blom men även utblommade. Vi såg även många exemplar av flugblomster samt tvåblad. Även ett antal olika blodsnycklar beundrades. Vi letade också efter den sällsynta jämtlandsmaskrosen men var inte riktigt säkra på om vi fann den.



Utflykten avslutades på vanligt sätt med fika nere vid storsjöstranden eftersom vädret var strålande.

Vi kommer säkert att göra om denna utflykt även nästa år.
Er vän K-G Brygg.



Fäbodsgudstjänst i Svartsjöarna den 14 juli



Eva Vedberg och Birgitta Håkansson njuter av solvärmen vid fäbodstugan.

Till höger deltar KG Brygg och Ingrid Hagström med liv och lust i psalmsången.



En gammal tradition är fäbodgudstjänsten i Svartsjöarna. Så blev även i år och ett 60-tal hade mött upp utanför den gamla fäboden från 1880-talet. Av dessa var ungefär tolv av våra medlemmar.

Försedda med fikakorg och en liten stol att sitta på fick vi förutom predikan också lyssna på sång och musik av en grupp av kyrkans ungdomar.

Myggen denna dag var inte heller besvärliga och sammantaget var det en mycket fin dag.



Veteranvetarna den 22 maj

PRO Frösöns representanter i vårens uttagning till PRO:s Veteranvetartävling var även detta år Thelma Olsson-Byhlin, Ivar Nulu och Elsy Walter. Reportaget i tidningen dagen efter tävlingen hade som rubrik: 'Det står inte still i huvudet bara för att man blir gammal' och det kan vi verkligen instämma i.

Efter en hård kamp och många, både kluriga och svåra frågor som krävde snabba svar, vann till sist Myssjö-Ovikens lag 2. Det blev utslagsfrågor som fick avgöra. Regionfinalen går i Sundsvall i augusti.

Grattis vårt lag till en hedervärd andra plats!



Att göra affärer utan reklam är som att flirta med en flicka i mörker. Du vet vad du gör men ingen annan vet det.

Rapport från Studiecirkeln "Hälsa och boende på äldre dar"

Sammanställning av svaren på enkätfrågorna vid medlemsmötet den 11 april 2013 (frågorna och svaren finns redovisade i en särskild bilaga).

De allra flesta människor vill bo kvar i sin bostad så länge som möjligt.

Men, att bo kvar i sin bostad, när det behövs insatser och hjälp, kan innebära stora kostnader.

Stora förändringar behövs ofta i äldre fastigheter, för att det ska bli handikappvänligt och anpassat till behovet, t.ex trapphissar, ramper, ombyggnad av badrum och toaletter m.m.

Det borde bli mer lockande för äldre, med egen fastighet, som ofta är alltför stor och tungarbetad, att överlåta sin bostad till den yngre generationen.

Bostadsplan

Alla kommuner ska ha en bostadsplan.

Undersöka hur många äldre, som bor i en- eller två- manshushåll i stora villor eller lägenheter med stora anpassningsbehov.

Påverka försäljningen – ha bra alternativ att erbjuda.

Ändrade reavinstskatter vid flyttning till anpassat boende.

När man planerar nya bostadsområden, ska det även byggas anpassade bostäder för äldre, där det ska finnas utrymme för olika aktiviteter och intressen t.ex park och strövområden, boulebana, odlingslotter (för dem som har svårt att lämna sin tomt och det arbete som varit ett stort intresse genom åren).

Bygga eller bygga om befintliga fastigheter i bostadsområden, som anpassas för äldre, därför att man gärna vill bo kvar i sin invanda miljö med grannar, vänner o.s.v.

Boendet måste anpassas efter äldres förutsättningar och behov.

Önskemål – krav.

Bygga särskilda boenden

Där maten lagas på plats,

Där det finns utbildad personal

Där det är tillräcklig personaltäthet

Där det finns utrymme för olika aktiviteter

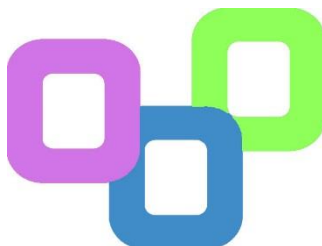
Där det finns olika form av service (t.ex frisör, fotvård, m.m)

Gun Dahlström

Under hösten startas en cirkel med temat:

Bra mat och boende för äldre

Kontakta Gun Dahlström tel 063-124290.



Planerade möten och träffar hösten 2013 (se annons i LT och ÖP på onsdagar. Spar annonsen).

Medlemsmöten 2:a torsdagen varje månad.

12 september – Surströmming på Rödö Hembygdsgård
10 oktober - Trafik/Hälsocirkeln
14 november - Höstmöte. Budgetfrågor, verksamhetsplanering.
12 december - Jul

Friskvårdsaktiviteter

Söndagspromenader

PROlokalen Lövsta kl 13,00: 29 sept, 6 okt, 13 okt, 20 okt, 27 okt,

Vattengymnastik

Start söndag den 22 sept. Lokal: Östbergsskolan kl 10.00 (ring Solfrid tel. 433 27)

Gymnastik

Start måndag den 23 sept. i Kul och Buslokalen kl 14.00 (ring Solfrid tel. 433 27)

Stavgång

Start tisdag den 24 sept.

Samling vid Konsum, Frösön kl 10.00 (ring Gudrun tel. 519321)

Linedance

Vi återkommer när vi vet mer.

Friskvårdsdag

Lördag den 21 sept. 12-14,00 i PRO-lokalen Lövsta.

Motionsdans

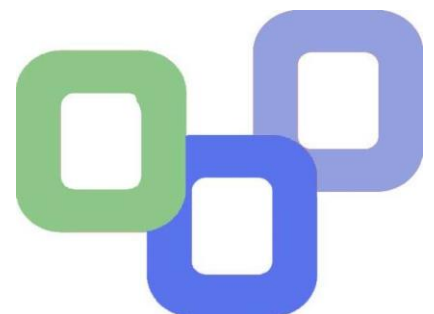
Varje söndag mellan kl 19.00-22.30 träffs föreningsmedlemmar från Östersund, Körfältet, Oden och Frösön till motionsdans med levande musik på OSD/Folkets Hus. Fika och smörgås finns att tillgå i serveringen. Inträde 80 kr.

Överskottet går till bl.a den nyligen genomförda 80-årsresan.

Distriktsmästerskapet i Boule den 15 augusti

24 lag med vardera tre deltagare från olika PRO-föreningar i distriktet hade samlats i Hackås denna torsdag för att tävla om titeln som distriktsmästare i boule.

Det blev en spännande tillställning och vann gjorde Offerdals PRO. Vår förenings lag kämpade väl och ligger i hårdträning inför DM nästa år.



Välkomna till höstens studieverksamhet.

Studiecirklar i PRO – lokalen Lövsta centrum.

Akvarell. Ingeborg Karlsson tel. 12 28 43
Litteratur. Kurt Westin tel. 10 38 08

Studiecirklar i Röda Kors-lokalen Hornsgatan 20 Frösön.

Handarbete. Sari Olsson tel. 12 53 74
Litteratur. Elisabeth Lindqvist tel. 12 27 95
Litteratur. Evy Lundström tel. 851 31

Övriga studiecirklar / anmälan till studieorganisationen.

Mobilär
Trafik 65+
Vår hälsa
Tvåändsstickning

Data (PROSIT) i samarbete med ABF.

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 Studieorganisationen. Man behöver inte vara proffs.

ABF
SENIORakademin

Vem tror du att du är? - Släktforskning för nybörjare
Bildhantering nybörjare
Så fungerar den digitala kameran
Sociala Medier (Facebook)
Ring med Skype
Säkerhet på Internet
Seniordata nybörjare och fortsättning
Akvarellmålning
Oljemålning
Teckning
Vävning
Keramik
Silversmide
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
www.facebook.com/abfjh

ABF har flyttat till nya lokaler på Midgårdsgatan 8
(f.d. Gärdin & Persson)
Fri parkering
Infart från Bangårdsgatan

Vi har förfrågan om cirklar i:

Bridge

Konversationsengelska

Tunnbrödsbakning efterfrågas. Endagskurs.

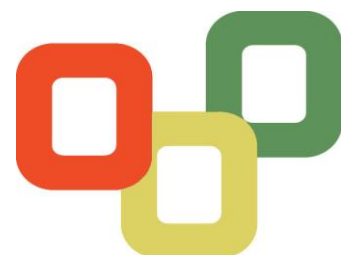
Vi behöver också ledare till dessa kurser.

Cirkelledarutbildning erbjuds via ABF .

Ring om du har några förslag eller funderingar till

Olle Höckert 070- 327 01 68

Studieorganisatör



PROfilens Lätta Korsord

Skriv ditt namn på raderna nedan och skicka den ifyllda lösningen senast den 15 oktober till:
Sylvia Berg, S Strandvägen 20, 83244 Frösön.
Märk kuvertet "Lätta PRO-krysset"

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



	Världens lön	Åger	Konst-ruktör: S Berg	Spel-män	Sjukhus Vårdelös Eng. herr	Bör en dam ha Liv Ullm. dotter	Elände	Bank-träd	Års-arbete
Hejdlost						Åsikter	Bland-ning		
Supera						Organ för ett av sinnena			
			Har nog klockare Vet väl allt?					Av rasen S.R.B	
Väste-rås förr					Kan man ha av influensa			Takt-lös	Den får man se upp med!
Bild: Humor-sajten		Mat för många			Roar de små	Vill man inte ha hår av	Utrikes-departementet	Norрман	
		Vapen						Obun-den	
		Plats för en björn			Yrkes-förare				
Bär-hjälp	President Kan vara både folk o hästras				Fås på sjukan Är tröt-tande?				
Antal i Svenska Akade-min							Nekande		
Järn-vägs-spår				Jerry Williams Tröja					
Läkare Företag			Flöjt-spelare						
Gräs			Lust						
		Kan vara varning			Ryss-ja				
En fru med anor		Smak-liga							

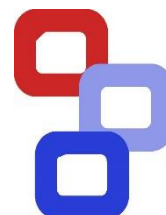
Lösning insänt av:

.....
Namn

.....
Adress

Vinnare i PROfilens Vårkryss:

Boken 'Fånga din dag' vanns av Inger Ekermann och Jonas Bertil Jonsson.
Trisskraplott gick till: Göran Wall, Agda Johansson och Kristina Nilsson.
Grattis till alla!



- Begåvade gymnasister hör man ständigt talas om men när hörde man talas om en begåvad pensionär?

Välkommen till PROfilens höstkruss 2013

Sänd den ifyllda lösningen senast den 15 oktober
till: Sylvia Berg, S Strandvägen 20, 83244 Frösön
Märk kuvertet PRO-kruss

Namn o adress:

.....
.....

											Puder	Förfallen lämning	Solvarv Namnsdag 9 april		Fodral och pus på latin				
										Gör vi kanske i kyrkan?					Jordgubbe förr i tiden				
										Kort automat					Yta				
										Känns pensionen ibland									
										Fick vi lära oss tidigt									Blir man av vertigo
										Tar en rövare	En Blix	Bruten	NorskArk Lands förbund	Färsk Buskage					
										Behållning									
			Reglad Blir cow-boys?																
Monopol på dansk			Islam-ledare	Konstruktör S Berg	Färg vid fasa	Både Rydberg O Peron	Miniatyr i kruka	Vitamin för små	Second hand	Kort för shilling	Malmtåg Rov fågel			Gagnar					
		Hastar		Snabb-rätt Pävert						Foto: okänd	Eller hur? Mätt		UllaBillq. Sommar nöje						
Betalning Sumpfebern										Dala-färg									
								Skarp Har man i stall					Märke						
Oönskad anhopning											Blåsa								
			Tuberkulos. Rengör			Spelbol. Älv på norsk				Kan vara en "kräka"	Amerik. dollar	Annat ord f spelning	Kvalster Trä-slag						
Dagas		I änden på kor		Filmfigur Nytt fackförb										! Är väl Gotland en					
	Får trampas igång						Liten bäck	Huvudstad i Texas											
Då kollar vi hälsan																			

Fem vinnare erhåller priser. Två får boken 'Före rullstolen' av Ambjörn Sandler och tre får varsin trisskraplott.

Lycka till!

Ev vinst sänds till adressen i fältet ovan t.h.