

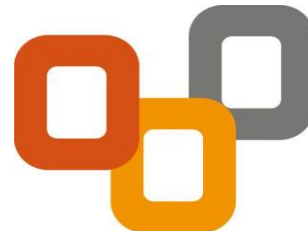


Utsikt från Badhusparken mot Frösön.

Medlemsblad från **PRO**Frösön
Våren 2014

PRO*filen*





Styrelsen 2014

Ordförande	--	
Kassör	Gunnar Bergman	tel 070-2137447
Sekreterare	Sylvia Berg	tel 070-3250979
Studieorganisatör	--	
Ord ledamot	Solfrid Bäckman	tel 063-43327
Ord ledamot	Elsy Walter	tel 070-5213163
Ord ledamot	Gun Dahlström	tel 063-124290
Ersättare	Maritta Ohlsson	tel 063-121815
Ersättare	Gunno Andersson	tel 063-122733
Ersättare	Tapani Bergbacka	tel 070-3696842
Ersättare	Berthold Nilsson	tel 070-6595830

Konstituerande styrelsemöte hålls den 27 mars. Vi återkommer därför på Medlemsmötet den 10 april med information om styrelsens sammansättning för 2014.

fd. Ordföranden har ordet.

Tack för tre fantastiska år med PRO Frösön.

Det kommer inte att bli helt smärtfritt att lämna en styrelse som varit mitt bollplank och min trygghet under åren som ordförande. En styrelse som alla medlemmar ska känna stolthet att ha som SIN styrelse.

Det blir heller inte så enkelt att inte ha kontakten med övriga förtroendevalda och alla medlemmar i den fina PRO förening som Frösön har.

Men det får jag ta. Valet att lämna styrelsen har skett av eget initiativ och på grund av att jag och min man flyttat till Lugnvik. Det känns inte bra att bo på ett ställe och försöka ställa upp med verksamhet i ett annat område. Man tappar närkontakten och känner sig inte riktigt delaktig. Då gör man inget bra jobb.

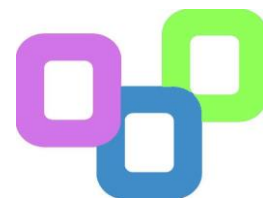
Mitt och min mans huvudmedlemskap kommer fortfarande att vara hos PRO Frösön och vi har valt att vara föreningsmedlemmar hos PRO Lugnvik. Därför kommer vi att dyka upp i verksamheten vid olika tillfällen.

Ett innerligt och varmt tack.

Barbro och Olle Höckert

Tack Barbro och Olle för den här tiden. Vi inom styrelsen har alla på olika sätt tagit del av ert engagemang för föreningen och det har varit mycket berikande för alla. Både för PRO Frösön och dess styrelse. Återigen stort tack!





Kontaktombud 2014

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	Märit Lenefjärd	063-128343
83243	Ingrid Hagström	063-512396
83243	Margareta Landmark	063-515409
83244	Sune Eriksson	063-122911
83244	Sylvia Berg	070-3250979
83245-46	Gunno Andersson	063-122733
83247	Mona Flander	073-8028925
83247	Maritha Blomqvist	063-126219
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	070-2542999
83171 t.o.m 83175	Anita Bergkvist	063-23166

Vad innebär det att vara kontaktombud?

De uppvaktar med en blomma de medlemmar som fyller 80 och 90 år. I samarbete med kontaktansvarig går de också med en julhälsning lagom till Lucia.

I vissa fall är det fråga om telefonkontakter med medlemmar och också utdelning av PROfilen inom resp postnr-område. Kort sagt: En grannliga uppgift och en mycket viktig länk i vår organisation! Ett stort tack till alla ni som ställer upp men också till Solfrid Bäckman som är ansvarig och gör att allt fungerar så bra. Solfrid har telefon 063-43327.

Östersunds kommun

Fixartjänster

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. Kommunen står för resekostnad.

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

Enligt önskemål kommer här en kort info om

Färdtjänsten i kommunen.

Om du har en funktionsnedsättning som gör att du har svårt att använda den vanliga kollektivtrafiken kan du ha rätt till färdtjänst. För att bli beviljad färdtjänst ska din funktionsnedsättning vara i minst 6 månader.

Du betalar en fast avgift på 230 kr i månaden. Därtill kommer en avgift per resa på 28 kr. Vanligast beviljas 26 enkelresor i månaden. Särskilda handläggare som lämnar ytterligare upplysning finns på kommunen tel växel 063-14 30 00.

Ansökningsblanketter finns också på kommunens hemsida på nätet.



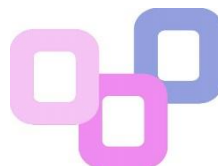
Lite om våra aktiviteter

Toves orkester kom en dag i höstas och spelade sin medryckande musik på Västervik. Det är sju elever från Palmcrantz-skolans särskoleprogram som uppträder lite varstans och som verkligen bjuder på sig själva. Det är musikunderhållning med full fart och stor entusiasm och helt omöjlig att motstå.

Det är ett mycket bra exempel på hur vi i föreningen kan verka över generationsgränserna med mycket enkla medel och detsamma gäller vår verksamhet som rastvakter i Vallaskolan. Där är åtta medlemmar engagerade också som ett led i att vi i föreningen verkar för PRO:s devis att även verka över generationsgränserna.



Toves orkester med ledaren Hans Lindqvist



På tisdagar är det också kortbingo tiden 13,30-15,00 och som leds av några av vår förenings medlemmar. På alla träffar serveras kaffe med dopp och ansvarig för mötesplats 'Humlan' är Maud Andersson som på bilden ovan välkomnar Rolf Axel Lindberg till en trevlig träff.



Till höger en bild av Margareta Svalhede, en av våra nya medlemmar som ofta går på 'Humlans' aktiviteter.



Kommunens Mötesplatser för äldre på Frösön

Valla seniorboende med adress Önevägen 196 är en av de nio mötesplatser för äldre som finns i kommunen.

Mötesplatsen i Valla kallas 'Humlan' och där bjuds på underhållning varje torsdag kl 12.00 – 13.00. Det är även möjligt att äta lunch där i kombination med underhållningen. Lunchen måste beställas i förväg pr tel. 063-143365. Inträdet på torsdagar är 25 kr och även kyrkan är engagerad vid några tillfällen.



Resor i sommar

Arbetet med att planera resorna för sommaren pågår för fullt. Det finns många spännande och intressanta resmål. Vi strävar vidare men under tiden kan vi meddela att det finns en bussresa den 14 maj som arrangeras av Anders Silverdal. Det blir en bussresa längs Faxälven, Fjällsjöälven, Ångermanälven och Indalsälven. Avresa från Busstorget kl 08.00 (tidigare från Frösön), lunch på Nipan och där besöks även Textilarkivet. Åter c:a 18-19.00. Kostnad 350 kr/person vid minst 35 personer. Är du intresserad ring 070-6411732 för anmälan.

En resa tillsammans med PRO Östersund planeras till Fågelsjö och Fagerdal. Inget datum är fastställt så där återkommer vi.

Resmålet för 80+ resan är ännu inte klart men vi arbetar vidare och återkommer när vi vet mer.

Garvsyra

kommer under perioden 27 juli – 4 augusti spela "Bättre fria en fjälla" i Ragunda.

Föreställningen visas på en av Sveriges största utomhus-vridläktare och kulissen är den slående utsikten av naturen i Ragundadalen. Det är en äktenskapskomedi fylld av komiska karaktärer, sång, musik och lite crazy inslag, allt med mycket humor så många goda skratt garanteras!

Det blir en endagsresa och stopp för en god middag på vägen planeras.

Biljetterna måste beställas ganska omgående då intresset brukar vara stort. Hör av dig till Elsy snarast om du är intresserad.



Dessutom planeras en endagsresa inom Jämtland-Härjedalen och ev om intresse finns en flerdagsresa till Öland.

Alla resor som blir av annonseras under Föreningsnytt i ÖP eller LT på onsdagar under sommaren. Info om priser och övrigt lämnas av Elsy telefon 070-5213163 eller 063-103880



Några ord om

kommunens tolkservice som alltid varit med på våra möten till glädje för de med nedsatt hörsel. Tjänsten har dragits in och vi beklagar verkligen. Krav på att de skall återinföras med hänvisning till människovärdesprincipen har lämnats in av samtliga PRO föreningar i Östersunds kommun till landstingets pensionärsråd för åtgärd. De menar att det är en fråga om demokrati och alla människors lika värde och möjlighet att ta del av den information som ges på medlemsmötena. Dessutom har ju alla lokaler inte hörselslingor så det är en viktig demokratisk fråga.

Så här berättar en av våra medlemmar som kallar sig själv 'En jämte från Härnösand'.



Reidar Engström

Jag föddes 1931 i Härnösand. Vid 5-årsåldern flyttade jag med mina föräldrar och en bror till Västjämtland.

Gick ur folkskolan i Järpen och anställdes vid 16-årsålder som "lådpojke" vid Järpens sulfitfabrik. Efter rekryttjänstgöring vid I 5 flyttade jag till kusten och började inom pappersindustrin. Jag har jobbat vid i det närmaste alla pappersbruk från Gävle till Piteå. Min huvudsakligaste uppgift har varit att hjälpa till vid start av nya pappersmaskiner samt utbildning av personal.

När jag 1996 fick min pension flyttade jag tillsammans med min sambo till Frösön. Då blev jag medlem i PRO föreningen och fick en del förtroendeuppdrag. Från år 2007 är jag inte aktiv längre inom PRO.

Men visst är väl Reidar lite aktiv i föreningen i alla fall!

Det är han som ser till att vi får knepiga tipsfrågor på söndagspromenaderna och han deltar även med frågor till våra kryss i PROfilen.



Klipp ur Länstidningen:

FÖRDELAR MED ATT VARA 60+ OCH PÅ VÄG MOT 70 och 80!.

- Kidnappare är inte särskilt intresserade i dig.
- I en gisslansituation är du troligtvis en av de första som blir släppt.
- Ingen förväntar sig att du springer - någonstans - överhuvudtaget.
- Folk som ringer kl. 09 på morgonen, kan gott få fråga: " Väckte jag dig?"
- Folk ser inte längre på dig som en hypokondriker.
- Du har inte mer att lära dig på det hårda sättet.
- Något av de sakerna du köper nu, håller resten av livet.
- Du kan klara dig utan sex men inte utan dina glasögon.
- Du ser inte längre en fartbegränsning som en begränsning.
- Du har slutat med att hålla magen inne oavsett vem som går förbi.
- Dina hemligheter, som du delar med vänner, stannar kvar hos dem för dom kan inte komma ihåg dom.
- Antalet nya hjärnceller du får är äntligen nere på en nivå som du kan hantera.

Nedtecknat av Eder i mars 2012



En liten rapport från Studiecirkeln 'Hälsa'

som under hösten och nu i vår arbetat med frågor rörande bra mat och boende för äldre.

Cirkeln har med stort engagemang diskuterat den mat som serveras på äldreboenden i landet. Att kosten är betydelsefull för alla åldrar det vet vi och maten för våra äldre är inget undantag. Smaksinnet försämras med åren och många tappar dessutom matlusten på grund av mediciner som har negativ påverkan. Vår hälsa på äldre dar är ju också mycket beroende på att vi får i oss de näringsvärden som kroppen behöver och då är det extra viktigt att maten man får är aptitlig och välsmakande. Det har visat sig att så inte alltid är fallet på alla äldreboenden.

Alldeles för ofta är det uppvärmd mikromat som serveras. Den är inte alltid varm, och inte heller så näringsrik som man skulle önska. Om kommunerna i landet satsade mer på maten för de äldre, anställde dietister och att kontrollen skärptes skulle många fall av undernäring som leder till fallolyckor, nedsatt immunförsvar och depressioner undvikas.

Under våren har cirkeln fortsatt att diskutera boendet för äldre och speciellt de demenssjukas situation.

För äldre med stort vård –och omsorgsbehov som behöver särskilda boenden har antalet platser dragits ner allt snabbare. Över 80% av alla äldre som bor kvar i sin ordinarie bostad är i behov av ett annat boende. Nedläggningarna beror inte på att behovet har minskat i så stor utsträckning, utan på politiska beslut. Många får inte plats på vård- och omsorgsboenden trots att de har både väldokumenterade behov och beslut från kommunen.

Det är kommunerna som ansvarar för det särskilda boendet och det är nödvändigt att skapa fler enheter för de som drabbats av demens som blir fler eftersom vi blir allt äldre i landet.

Gruppen anser att de dementas boende och livssituation är skandalöst illa behandlad. Tidigare ansågs det vara viktigt att man inte blandade dementa boende bland friskare äldre. Numera p.g.a alla personalneddragningar är återigen de olika grupperna blandade till stort men för alla inblandade. De som inte är dementa störs av de som är förvirrade och har svårt att klara sin vardag och de som är dementa får inte den stimulans och i många fall tillsyn som de behöver.



Ledare för grupperna har varit Ingeborg Karlsson och Maritta Ohlsson. Cirkeln har varit indelad i två grupper med ett tiotal deltagare i varje. Den tar nu uppehåll för sommaren men återupptas i höst.





Friskvårdsaktiviteter sommaren 2014

OBS.. Alla våra aktiviteter nu i sommar annonseras i ÖP och LT på onsdagar under Föreningsnytt. Många av aktiviteterna är ännu under planering men här medan meddelar vi vad som är boktat.

Gökotta

blir torsdagen den 29 maj kl 09.00 då vi firar vårens ankomst och lyssnar på göken.
Plats: Skidleken.

Friskvårdsdagen

Vårens friskvårdsdag blir lördagen den 31 maj kl 12.00-14.00 i PRO lokalen.
Vi erbjuder blodtrycksmätning.
Bertil Bladh står för underhållningen och vi bjuder på förtäring.

Avslutning på Valla och Västervik:

Onsdagen den 4 juni har vi korvgrillning och underhållning för de boende på Valla Servicehus.

Torsdagen den 5 juni 13 – 14.30 avslutas vårsäsongen på Västervik med stort tårtkalas.

I båda fallen spelar Bertil Bladh med kompis.

Boule

Verksamheten med boule startar i maj och så fort banorna och vädret tillåter. Alla är välkomna, det behövs inga förkunskaper. Vi spelar 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 det är enkla regler att följa. 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. Annons finns i ÖP och LT innan start.

Gunnar och Sune.

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 14 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.





IT kurser och support

ABF Planerar kurser för seniorer i data till hösten.

Speciellt för Windows 7 och 8. Se inforuta från ABF nedan.

PRO erbjuder också kostnadsfritt datorsupport vardagar 08,00 -18,00 per telefon 08-7016720. Kan vara värt att prova när datorn inte vill göra som du tycker!

Betr. Rabatter på SJ

PRO:s 10 procent rabatt på resor över internet och telefon försvinner den 31 mars 2014. Då stänger också SJ:s resebutik i Östersund.

Rabatten på 10% kvarstår till den 31 augusti men bara om du har SJ Prio-kort och beställer via nätet och anger koden senior10.

Därmed är alla rabatter för seniorer borta från SJ såvida de inte tänker om i höst.



Taxi Östersund erbjuder dig som har fyllt 65 år, 10 procent lägre pris på sin taxa.

När du beställer tala om att det gäller "Seniortaxi!" så får du

rabatten på framkörningen. Tel nr: 063-199 000

Flyg inrikes från 450 kronor

Som innehavare av ett Smart Senior medlemskort har du möjligheten att flyga från Östersund/Åre till Stockholm/Bromma från 450 kr, enkel resa. Skatter och mat ingår. Priset avser internetbokning och gäller ett begränsat antal platser på utvalda avgångar.

Boka direkt på www.malmoaviation.se/smartsenior

Flygbussen till flygplatsen kostar 90 kr enkel resa.



Nytt för dig som PRO medlem

Husdjursförsäkring för katt och hund kan tecknas via ditt medlemskap i PRO.

Det är en medlemsförmån som gäller fr.o.m den 1 januari i år. Ytterligare info lämnas av Försäkringsförmedlaren Söderberg&Partners tel 060-740 24 90 som sköter

administration och kundtjänst för PRO Försäkringar eller vår försäkringsansvarige Tapani Bergbacka tel 070-3696842.

Gysinge Folkhögskola

PRO:s egen och världens enda folkhögskola för pensionärer. Ligger i det natursköna Gysinge vid Dalälven i Gästrikland. Våra cirkelledare rekommenderar den varmt och har du frågor om kurser på Gysinge ring direkt till skolan tel 0291-212 20

ABF
SENIORakademin
Hösten 2014

Vem tror du att du är? Släkttforskning. Nybörjare/ forts.	Spanska nybörjare
Kom igång med din surfplatta. Android/ipad	Spanska för resan
Introduktion till surfplatta, gratis (datum på hemsidan)	Italienska nybörjare
Seniordata nybörjare/ forts. Windows 7, 8	Portugisiska fortsättning
Zumba Gold	Silversmide
	Keramik
	Akvarellmålning
	Oljemålning
	Vävning

Saknar du lokal för din studiecirkel?
 Hör av dig till oss så hjälper vi dig gärna!

Anmälan och förfrågningar:
 Midgårdsgatan 8, Östersund 063-57 00 00 info.jh@abf.se

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG jh.abf.se

Ang. medlemstidningen PROfilen

Vi har av och till diskuterat hur framtiden skall se ut för PROfilen.

Den är mycket kostsam för föreningen och totalt är utgiften per år 12.000 kr med tryckning och distribution. Vi har gjort allt vi kan för att få utgivningen billigare.

Alla våra kontaktombud är engagerade och delar ut den i sina områden, vi stämplar kuverten själva eftersom de färdigtryckta med PRO-logo är så dyra. C:a 200 av våra medlemmar bor så till att den måste skickas med posten och det fördyrar men det är en försumbar kostnad. Kort sagt: Allt ekonomiskt i samband med utgivningen av PROfilen är förenat med kostnader. Vi har diskuterat att ge ut den kanske i svart/vitt eller en tidning tryckt på billigare papper eller endast som ett informationsblad varje säsong med uppgifter på vad som sker i föreningen. Det vore intressant att höra vad ni som läser den anser om hur vi skall hantera frågan. Skall vi trots kostnaden fortsätta utgivningen av PROfilen eller kanske ge ut den endast en gång per år? Det är med stort intresse vi ser fram emot vad ni tycker.

Om den skall fortsätta som den tidning det är i dag måste det bli fler medlemmar som engagerar sig i innehållet och lämnar in både bilder och text till tidningen.

Fr.o.m årsmötet 2014 blev jag ansvarig för Hemsidan och är dessutom sekreterare i föreningen. Det är stor risk att inget blir bra när det blir så många och stora ansvarsområden på en person därför måste ni som läser också engagera er. Ta med er kameran när ni är på de olika aktiviteterna. Skriv ner några rader om var och vilka som är på bilderna (glöm inte fråga om de vill vara med på publicering). Jag kan ta emot bilder både vanliga foton och digitala. Material till höstnumret måste vara mig tillhanda senast den 1 augusti om utgivning fortfarande är aktuell.

Föreningens Hemsida

Sakta men säkert försöker vi få fason på vår hemsida och hoppas att den skall bli klar under sommaren. Det har varit en besvärlig tid för de som har varit hemsidesansvariga i föreningarna sedan PRO Riks uppdaterade den gamla sidan. Det blev för dem ett helt nytt sätt att arbeta med den och det var inte lätt. Därför är det faktiskt en fördel att inte varit med då utan jag kan börja från början med det nya arbetssättet.

Det är viktigt med en informativ och lättläst hemsida. Eftersom vår förening är välkänd för alla sina aktiviteter så är det desto viktigare att informera så mycket som möjligt av vad som händer.

Men samma sak gäller här som med PROfilen. Har du bilder eller texter från något som händer i vår förening hör av dig!

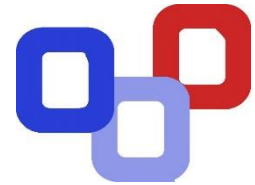
Jag skall försöka så gott det går att uppdatera hemsidan så att alla får ta del av det som händer i vår aktiva förening.

Med varma hälsningar

Sylvia Berg tel. 070-3250979

e-post: sberg8945@gmail.com

Lite om Pensionerna och det kommande valet



PRO har under våren arrangerat många protestmöten och i riksdagen har bildats en pensionsgrupp som skall utreda om men också hur en förändring av pensionsreformen kan ske. Gruppen består av politiker från de största partierna och eftersom det är en omfattande och komplicerad fråga kommer ett slutgiltigt förslag att ta tid. PRO är mycket aktiv och håller hela tiden sitt vakande öga över vad som händer och sker i frågan.

Efter en rundfrågning som PRO gjort bland de riksdagsmän som var inblandade vid tillkomsten av det nya pensionssystemet säger varannan av de tillfrågade att de anser att de ökade inkomstklyftorna mellan förvärvsarbete och pensionärer inte kunde förutses när systemet infördes.

PRO:s ordförande Curt Persson säger:

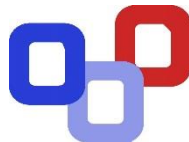
Sverige är det enda land i Europa där pensionärer betalar högre skatt än löntagare. Trots detta har regeringen i år infört ännu ett jobbskatteavdrag som ökar klyftan mellan pensionärer och löntagare. Närmare två miljoner pensionärer röstar den 14 september i år. Det är var fjärde väljare. Nu vill vi ha besked av politikerna i pensions – och skattefrågan. Före valdagen! Ytterligare en politiker som upprörs av orättvisorna i skattesystemet är Barbro Westerholm (fp) som säger:

-Många pensionärer, bland kvinnorna omkring hälften, har i dag en pension som ligger under 11 000 kronor i månaden före skatt. Det är t.o.m under vad EU anser som fattigdomsgränsen. De har arbetat ett helt liv och sedan räcker ändå inte pensionen utan de tvingas söka bidrag. Sådant tär på folks värdighet och det borde vi kunna göra något åt. Kan vi inte höja deras inkomster borde vi kunna sänka deras utgifter för saker som tandvård, glasögon, hörapparater och liknande i stället.

Enligt en undersökning som Skattebetalarnas förening presenterat visar att varje pensionärshushåll i snitt har betalat över 100 000 kronor i extra skatt sedan 2007, jämfört med vad ett förvärvsarbete hushåll med samma inkomstnivå har betalat under samma period.







– Landets pensionärer har råkat dubbelt illa ut i jämförelse med löntagare under senare år. Dels är skatten högre och dels har inkomsten utvecklats sämre. Följden är att många hushåll med äldre ofta har en mycket ansträngd privatekonomi, säger Skattebetalarnas vd Joacim Olsson.

Under hela våren har PRO arbetat intensivt i pensionsfrågan. Stor kraft har också lagts på protesterna mot den s.k Bromsen . Den gör att man som pensionär inte vet hur pensionen utvecklas från ena året till det andra och att vi av den anledningen får svårt att planera vår ekonomi. Dessutom föreslår PRO att PPM, d.v.s den del av pensionen som styrs av våra val av olika fonder (f.n 600 olika) och variationerna på aktiemarknaden, skall tas bort ur systemet. Det har dock pensionsutredningen sagt nej till åtminstone tills vidare men diskussionerna fortsätter.



EU-valet är söndagen den 25 maj och då väljer vi 20 ledamöter som ska representera oss i Europaparlamentet i fem år.

Riksdagsvalet hålls söndagen den 14 september.

Snöres		Argen- tum	Allmänt spridd	MC förr Ute- dass	1	Så kallad Fest-mat		Smörjer man Ursprungs folk		För utred- ning	
Hette bofinken					Höst- blomma Teknik				Fordon	2	
						9		Stormakt Bäst att lyda?			
Mat i tallriks- modell	Mat- platsen	Är av Roquef ort-typ		Ersatte hästen Läkare				5		Korp- gluggar	7
För- älskade					 Konstr. S.Berg 		Prono men		Waer- land		
Kanske slumpen Bestick					Stiligare eller yrke förr	Alldagligt Skopa som anv. i sjönöd					
			4	Motsats t akter				Rom. Kejsare Kul spel			
Värmer I stall					6		Där var Uggla kung				
Stabilt				Jap.stad Hetare än viljan							
	Strö ut Cassius Clay			Snatta och verka			Lika ledes				
Var Måns				Arbetar utan lön							
I sladden	3	Knuten matta Ryss ja				Fasa FN förr					
Dimvägg				Fransk gata							
	Känsel- spröt	8									



Gunnar Bergman på boulebanan

**Reidars kluriga;
Vilken maträtt har vi Karl XII:e att tacka för?**

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

Om du vill vara med i tävlingen fyll i de ljusblå rutorna ovan och **sänd lösningen senast den 15 maj till: Sylvia Berg, Södra Strandvägen 20, 83244 FRÖSÖN.** Glöm inte uppge namn och adress nedan.

.....
.....

.....
.....

Tre vinnare deltar i tävlingen:
1:a vinst City-kort värt 100 kr. vinst 2-3 en
Trisskraplott. Lycka till!