



Hösten 2014 på Frösön

Foto:S.Berg

Medlemsblad från **PRO**Frösön

PRO*filen* 2015

Styrelsen 2015

Ordförande	Tapani Bergbacka	tel 070-3696842
Kassör	Gunnar Bergman	tel 070-2134447
Sekreterare	Sylvia Berg	tel 063-519618
Studieorganisatör	KG Brygg	tel 063-122579
Ord ledamot	Solfrid Bäckman	tel 063-43327
Ord ledamot	Elsy Walter	tel 063-703880 mobil 070-5213163
Ersättare	Maritta Ohlsson	tel 063-121815 mobil 070-2263764

Ordföranden har ordet:

Hej alla PRO:are!

Nu har det gått ett halvår sedan jag valdes formellt till ordförande i föreningen.

Verksamheten har rullat på med samma intensitet som förut tack vare att så många deltar och att alla ni som leder kurser, cirklar och olika verksamheter är så verksamma. Ni skall veta att vi behöver ert deltagande och uppskattar det ni gör.

Tyvärr är det ändå ibland så att vi saknar ledare för en verksamhet som därför inte blir av.

Det vore mycket värdefullt om fler av er kunde ta steget ut och bilda en cirkel/arbetsgrupp och dela med av era kunskaper med oss andra intresserade i föreningen. Det finns kurser på hemmaplan och i PRO Folkhögskola Gysinge för att lära sig att leda verksamheter.

Vi måste ändå alla hjälpas åt att rekrytera nya funktionärer både till vår styrelse och verksamheter. Vi har till exempel ingen i Valberedningen!

Om vi blickar framåt i skrivandes stund, så verkar våra planerade verksamheter bli av under hösten och vintern. Mer om detta under budgetmötet.

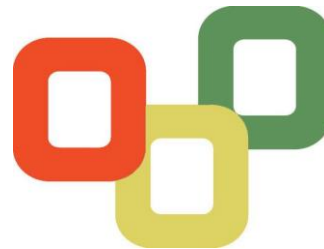
Skulle ni ha en ide för en helt ny verksamhet för vår förening är ni välkomna att diskutera detta när som helst med någon av oss i styrelsen.



Tapani Bergbacka

Foto:R.Didriksson

Till sist hoppas jag att Ni haft en bra sommar och önskar Er alla en god fortsättning i och utanför vår förening!
Tapani Bergbacka



Grundaren till medlemstidningen PROFilen GUN DAHLSTRÖM lämnade oss denna sommar. Hon var länge medlem i styrelsen och de sista åren var hon föreningens vice ordförande. Hon var en mycket energisk cirkelledare med många visioner och idéer. Hon var också författare till Kamratvisan som vi alltid sjunger på våra medlemsmöten och vi är många som saknar henne och minns henne med glädje.

Styrelsen PRO Frösön

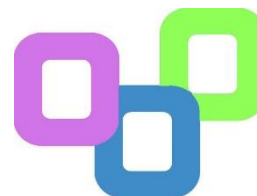


Gun Dahlström

Foto:

Johannes Sjöman (god vän och granne till Gun på Fröjavägen)

KONTAKTOMBUD 2015



83251 – 83253	Karl Gustav Brygg	063-122579
83251 - 83253	Gunnar Svensson	063-124095
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	070-2960205
83243	Ingrid Hagström	063-512396
83243	Tapani Bergbacka	070-3696842
83244	Sune Eriksson	070-6762013
83244	Sylvia Berg	063-519618
83245-46	Birgitta Dahlberg	063-513022
83247	Berthold Nilsson	063-122187
83247	Sonja Nilsson	063-122187
83130–31–32–33–34	Maud Johansson	063-106722
83135 – 37 – 38 – 45	Styrelsen	
83141 – 42 – 43	Styrelsen	
83146 t.o.m 83162	Styrelsen	
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.



Liten info om våra studier i höst:

Studiecirklar i PRO – lokalen Lövsta centrum.

Akvarell: Ingeborg Karlsson tel. 12 28 43

Litteratur: Åke Lindman tel. 122265

Hälsa: Ingeborg Karlsson tel 12 28 43

Maritta Ohlsson tel 070-226 37 64

Studiecirklar i Röda Kors-lokalen Hornsgatan 20 Frösön.

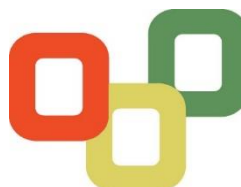
Handarbete: Sari Olsson tel. 12 53 74

Filet och pinnspets: Sari Olsson tel 12 53 74

Litteratur. Elisabeth Lundqvist tel. 12 27 95

Litteratur. Evy Lundström tel. 851 31

Startdatum för cirkelarna meddelas i god tid innan i våra annonser i ÖP och LT.



FRÖJAS TRÄDGÅRD I ÅS

Torsdagen den 18 juni åkte vi till Fröjas trädgård i Ås.

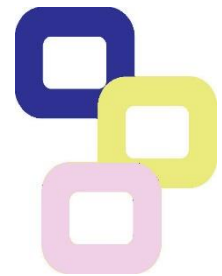


En av gårdens höns hälsade oss välkommen med ett kacklande och tittade efter vilka vi var. Efter en snabb titt vände hon på foten och visade vad hon tyckte.

Vi lät oss inte nedslås av detta utan alla såg som synes på bilden nedan riktigt glada ut även om vädret inte heller var det allra bästa den här dagen.



På bilden t.v: Gunnar och Britta Svensson, Ingrid Hagström, Solfrid Bäckman, Elisabeth Malmberg, Siv Brännström, Ewa Wedberg, Irma Bergner, Elsy Walter och Ingeborg Karlsson.



Det var en av de sista dagarna som växthuset var öppet i nuvarande regi så de hade rea på sina blommor, vilket gjorde att vi nog handlade mer än vi hade tänkt. De berättade att de skulle avveckla sin verksamhet och nu är nya ägare på plats.

En välbehövlig paus med gott fika fick vi i deras café. Där fanns en mycket välsorterad butik med Fairtradevaror där vi också fick en chans att handla. En mycket trevlig tur blev det och vi åkte hem med bilarna fullastade med blommor.

Bilden längst ner t.h: Gunnar, Elsy och Ewa vid fikabordet.



ÅRETS 80-ÅRSRESA

Onsdagen den 5 augusti var det dags för PRO-Frösöns resa för våra medlemmar över 80 år. Vi startade kl 09.00 från Valla och när vi åkte från Busstorget hade vi 49 glada resenärer i bussen. Tyvärr hade vi otur med vädret, det regnade hela dan. Första stoppet var i Lövsjön hos "Hulda på höjda" som egentligen heter Agneta Hultin.

Vi började med kaffe och smörgås på hennes stora altan. Vi delade upp oss i två grupper för att få plats. Under tiden gjorde den andra gruppen besök i hennes välfyllda butik i källarvåningen samt i f.d ladugården som heter "Fashion Fans" där reavarorna hängde. Man fick plocka i så mycket som fick plats i en plastkasse för 100 kr.

Nästa anhalt var hos Folke Boogh i Laxviken på Skogs- och Flottningsmuseet. Det var verkligen en upplevelse! Trots sina 86 år är Folke en utmärkt guide och berättare. Han visade film, drog historier och spelade dragspel. Hoppas att hans fina samlingar kommer att bevaras för eftervärlden. Sedan var det dags för lunch i Föllinge på restaurant Evelin.

Vi serverades rödspätta med potatis, grönsaker och en god sås. Bröd, dryck och kaffe ingick också.

Mätta och belåtna åkte vi vidare till Skärvångens bymejeri och gårdsbutik. Där inhandlades goda ostar, tunnbröd och andra godsaker.

Nu var det dags att ställa kosan hemåt igen. Vi tog vägen över Tulleråsen och Landön tillbaka. Vår utmärkte chaufför Fredrik körde oss lugnt och säkert. Tillbaka på Frösön vid 17.30-tiden trötta men nöjda över en trivsamt dag. Tyvärr blev det inga foton tagna p.g.a det myckna regnandet.

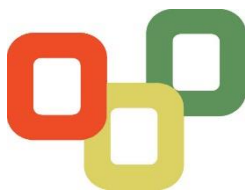
Elsy Walter (reseansvarig)

Solfrid Bäckman (medhjälpare)



Folke Boogh på museet i Laxviken

Foto: www.ueforum.se



RESA TILL VÄSTJÄMTLAND

Onsdagen den 24 juni var vi ett gäng på 40 personer som åkte med Anders Silvfördal på en dagsresa till Västjämtland. Efter ett litet missöde efter vägen (ett byte av fläktrem) kom vi fram till Handöl vid 11.30-tiden. Då smakade det bra med kaffe och goda våfflor på Hanriis café.

Efter fiket åkte vi ner till den vackra Handölsforsen och beskådade vattenmassorna. Sedan fortsatte färden upp till Storulvåns turiststation där många tog en promenad efter leden som fortsätter mot Sylarna eller Blåhammaren.

Vi såg en hel del renar på fjället, både stora och små söta kalvar. Vi anlände till Hållandsgården vid 15-tiden där vi intog en god lunch/middag. Efter maten besökte vi stavkyrkan där det bjöds på en fin musikstund av ungdomar som var där på musikläger. Vi gjorde även en sväng ner till Ristafallet som i år var magnifikt med allt detta vatten. Tillbaka på Frösön vid 18-tiden efter en dag av härliga naturupplevelser i vårt vackra Jämtland.

Text: Elsy Walter



KERSTINS BAGERI OCH HARA GÅRD

besökte vi på vår upplevelseutflykt den 6 augusti. Vi fick möta Kerstin och Pelle Englund som äger och driver Hara Gård. Kerstin driver ett bageri på gården som bara använder ekologiska och egenodlade produkter i sina varor och Pelle driver upp travhästar. Vi fick en mycket intressant berättelse från dem båda och imponerades av deras driftighet.

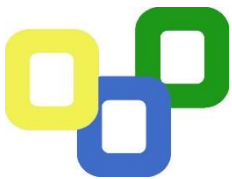


Kerstin och Pelle Englund



Här är vi i butiken för provsmak av Kerstins bröd och lite tips och idéer om råvaror bl.a hur man bakar surbröd och olika jäsningsprocesser. Fr.v: Ingrid Hagström, Siv Brännström, Maj Sjödin, Solfrid Bäckman och Kerstin Englund.

På vägen tillbaka gjorde vi ett stopp vid Hara brygga och fikade i deras café. Mycket trevligt denna soliga dag där vi fick sitta på deras uteservering vid strandkanten. De hade även loppis där vi fick en chans att handla om vi ville.



Till sist stannade vi till hos bonden Niklas Landgren på Brunkulla Gård (se bilden).

De hade inte öppet för visning den dagen men han var ändå vänlig och kom ut på gårdsplanen. Han berättade att de som ekologiska bönder hade det mycket svårt att stå sig i konkurrensen mot de stora jättarna som Arla t.ex. Som han sade att det enda de kunde göra var att hela tiden förnya sig och visa att det fanns andra alternativ.

En mycket intressant utflykt blev det så vi var mer än nöjda med dagen när vi åkte hem på eftermiddagen.

BUSSRESA TILL HÄLSINGLAND DEN 1 JULI

En av våra bussresor denna sommar gick till Ljusdal, Järvsö och Överhogdal
Vi var ett 30-tal som deltog och det blev en mycket innehållsrik resa tack vare gediget arbete av vår reseansvariga Elsa Walter. Bra gjort!



Resan började med bussfika i Lassekrog.
Vädrgudarna råkade vara nådiga just då så
Vi fick turligt nog fika i solsken.
Solweig, Britta och Gunnar på bilden.



Nästa stopp på resan blev det fantastiska ljusstorget i Ljusdal. Här ser vi Ingrid Hagström beundra ett vackert och annorlunda ljus i den välsorterade butiken.



Vi gjorde även ett besök i Lillbabs Caffär i Järvsö. Hon var inte där personligen och välkomnade oss men det gick bra ändå.
I hennes museum där många av hennes scenkläder visades fanns denna affisch från 'den gamla goda tiden'.

En god lunch åt vi på Stene Gård i Järvsö och eftermiddagsfiket intogs på Forngården i Överhogdal. Där passade vi också på att titta på kopian av den gamla Överhogdalstapeten.

När vi startade hemresan däriifrån började det regna så man kan kanske säga att vi i alla fall hade tur med vädret. En mycket innehållsrik dagstur var därmed till ända.



På trappen utanför LillBabs museum blev tillfälle till att diskutera ett och annat på den solvarma uteplatsen.
T.v Solweig Reichenberg, Hans Kvarnström ,
Britta och Gunnar Svensson

NATURRESERVATET TYSJÖARNA

ett av våra utflyktsmål en lite kylig men vacker vårdag den 24 maj.



Det var skönt att kunna sätta sig och vila en stund på väg till fikaplatsen. Här är en del av oss som var med samlade:

fr.v Siv Brännström, Margareta Nilsson, Maj Sjödin, Ewa Wedberg, Solfrid Bäckman, Katarina Näsström, Siri Nilsson och Ingeborg Karlsson.



Tysjöarna är ett mycket fågelrikt område och intresset att se närmare på våra bevingade vänner var stort.

Solfrid på den övre bilden och på bilden nedan Siv och Katarina.



Som guide hade vi Gunnar Eriksson, en mycket kunnig och entusiastisk naturvän och fågelskådare från Jämtlands-ornitologerna.



UTFLYKT TILL ANDERSÖN

den 13 augusti blev en verklig kulturupplevelse och sommarens höjdpunkt.



Sista utflykten för den här sommaren gick till Andersön. KG Brygg var i högform den här dagen och berättade med stor inlevelse historien om Sverre Sigurdsson som slogs med jämtarna på 1100-talet och lade grunden för sin kungamakt i Norge. En fiskehistoria fanns det också plats för så det blev många goda skratt under fiket.



En samlad bild av oss som var med:

Fr.v: Birgitta Brygg, Ewa Wedberg, Maj Sjödin, Britta Svensson, Tapani Bergbacka, Sylvia Berg, Gunnar Svensson, Siv Bergström, Ingrid Hagström och Ingeborg Karlsson. KG tog bilden.



Utflykten avslutades med ett besök på Sunne kyrkoruin. En mäktig byggnad och påminnelse om hur osäker tillvaron var för många människor i dessa trakter under medeltiden.

PLANERADE MÖTEN OCH TRÄFFAR HÖSTEN 2015

(se annons i ÖP och LT på onsdagar (spar annonsen).

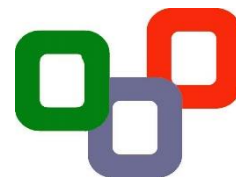
Medlemsmöten andra torsdagen varje månad.

10 september - Surströmming

8 oktober -

12 november - (budget och verksamhetsplan)

10 december - Julmöte



FRISKVÅRDSAKTIVITETER

Söndagspromenader

PRO-lokalen Lövsta kl 13.00:

4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt. 1 nov, samt 8 nov. (Skriv gärna upp dig som fikaansvarig på listan i lokalen).

Vattengymnastik

Start söndag den 20 sept. Lokal: Östbergsskolan kl 10.00 (ring Solfrid 063-43327)

Motionsgymnastik

Start måndag den 21 sept. i Kul och Buslokalen kl 14.00 (ring Solfrid tel 063-43327)

Stavgång

Start tisdag den 22 sept kl 10.00. Samling vid Konsum Frösön kl 10.00 (ring Gudrun tel 063-519321)

Linedance

Meddelas senare. Vid frågor ring Solfrid tel 063-43327.

Friskvårdsdag

Lördag den 26 sept kl 12 – 14.00 i PRO-lokalen Lövsta.

Motionsdans

Varje söndag mellan kl 19 – 22.30 träffas föreningsmedlemmar från Östersund, Körfältet, Oden och Frösön till motionsdans med levande musik på OSD/Folkets Hus. Fika och smörgås finns at tillgå i serveringen. Inträde: 100 kr.

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



VÅRENS FRISKVÅRDSDAG

ägde rum den 30 maj i vår lokal i Lövsta. Den inleddes med en tipspromenad med kluriga frågor som Reidar Engström hade fixat åt oss. Sedan inbjöds det till soppa och smörgås.

Bertil Bladh underhöll med musik och roliga historier. En yogainstruktör Greta Toreskog-Beckman var inbjuden att föreläsa om medicinsk yoga och visade bra rörelser och andningsteknik för äldre.

Mötet avslutades med kaffe och Irmas goda toscarutor.

Text: Elsy Walter

PRO - IT KURSER OCH SUPPORT

PRO erbjuder kostnadsfri datorsupport vardagar 8-18.00 tel 0771-171171. Kan vara värt att prova när datorn inte vill göra som du tycker!



KURSER

ABF satsar under hösten med många kurser i Seniorakademin. Det finns t.ex kurs för olika typer av surfplattor, zumbadans, akvarellmålning, data, vävning, släktforskning m.m. Ring Mats Borgström eller Madeleine Lundberg tel 063-570000. Se mer info nedan.

GRATIS SYNUNDERSÖKNING HOS



Just nu får du som har PRO medlemskort en gratis synundersökning hos Specsavers (värde 345 kr). Erbjudandet gäller vid köp av glasögon som finns från 795 kr och gäller både enkelslipade och progressiva glas.

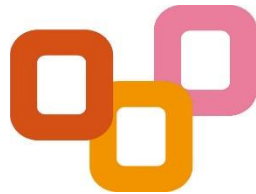


TAXI ÖSTERSUND erbjuder dig som fyllt 65 år 10 procent lägre pris på en taxiresa. När du beställer tala om att det gäller "Seniortaxi" så får du rabatten även på framkörningen. Tel nr 063-199 000.



PENSIONÄRSRABATT MED SJ-PRIO kort är förlängt till den 31 maj 2016.

Du som har fyllt 65 år eller har intyg för sjuk eller handikappersättning får 10% i medlemsrabatt på resor med SJ. Vid köp i resebutik ska medlemskortet visas upp. Kampanjkoden PRO10 ska anges vid köp över telefon eller på SJ:s hemsida. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



Till sist:
Några barn har tillfrågats om de vet vad en pensionär är:
(plockat från nätet)

Bernhard 5 år:

"Hmm. Det var en jättesvår fråga. Jag har hört talas om dem på TV. Jag tror att det är en som pantar burkar".

Johanna 5 år:

"De får ta ledigt för de får pengar ändå. Alla blir det om man inte dör före. Jag tycker att det ska bli kul att bli pensionär för då får man vara hemma och ligga i badet hela dagarna".

Johannes 5 år:

"Pensionär blir man när man är ganska gammal, 30 – 40 år eller så. De snickrar och brukar säga till om röret har gått sönder. Jag vill inte bli pensionär för jag ska bli dinosaurie-letare".

Foto och text där inte annat anges: S.Berg

ABF SENIORakademin

Vem tror du att du är? Släktforskning. Nybörjarskurs
Kom igång med din surfplatta, Android/iPad
Introduktion till surfplatta, gratis
(datum på hemsidan, www.jh.abf.se)
Data för skräckslagna, Windows 7, 8
Encaustic Art - måla med strykjärn och vaxkritor
Zumba Gold

Akvarellmålning
Oljemålning
Vävning

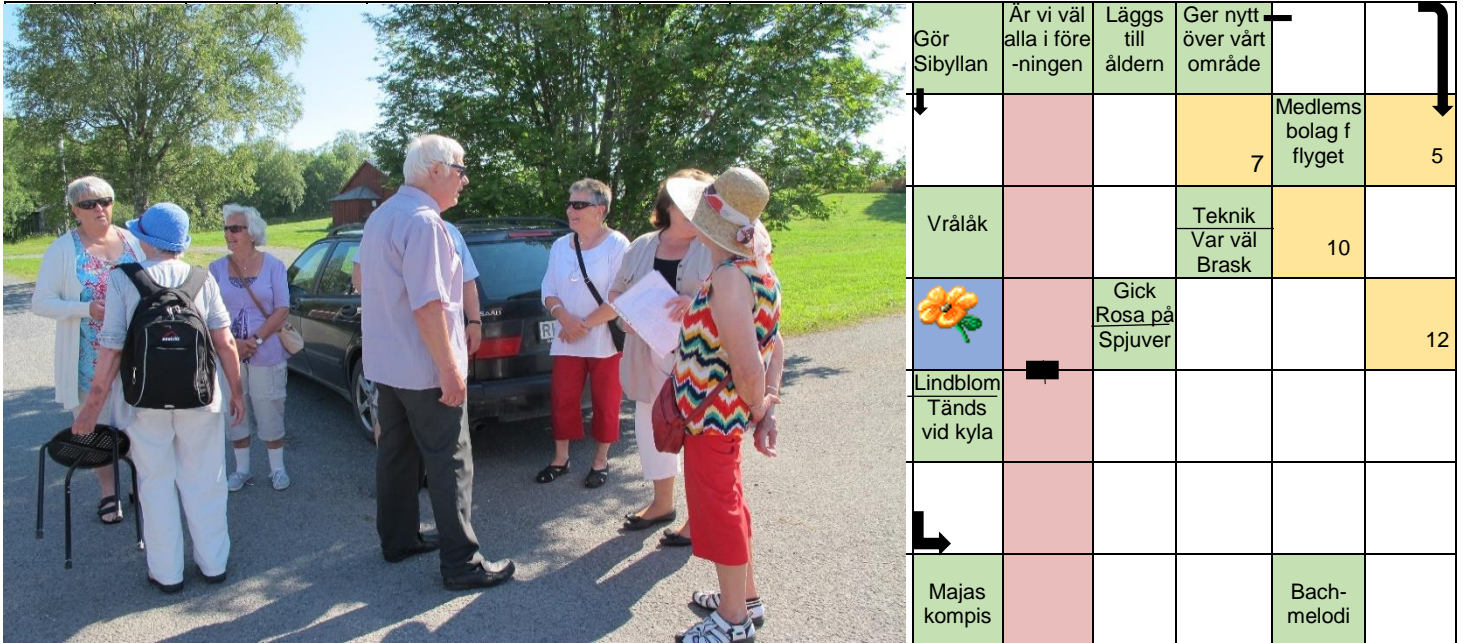
Anmälan och förfrågningar:
Är det något ämne du saknar? Hör av dig till oss här på ABF med dina funderingar!

Midgårdsgatan 8, Östersund 063-57 00 00 info.jh@abf.se

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG jh.abf.se

VAD VILL DU LÄRA DIG?

PROfilens korsord 2015.



Är väl ägg och godistid			Är Nato en Fest		En berömd Evert		Är utryckn ofta.		Maldes med förr	Ingår i vårt arv	Gör vi av Allsång n t.ex		6		
		Får rivet skinn Gård						Militär enhet R.Taikon			Kunde Askunge ns möss	Vägbrytare			
Måste skidåkaren					Midsommars attr	Är goda						1	Skallig	Gud Finklänningar	
Är lärorikt och nyttigt															500 på latin
Kar	Natrium			Får ros				Ton i skalan			Början o slutet På brev			Preposition	
	Vinterort			IX i gamla Rom				Likgiltiga						Här finns läkare på Frösön	11
		Vinda						Annual							
Lugn			Bra mot ormbett			Kossan i sagan	Bil Gillar gamen			Form av vara		Arvode			
Fasa															
9		Är väl förbi? Betyg													Då bör man sova
	Önska			Tjockt snöre	Sämre Musik term							Metallstång	2		
Väntas julgranen till sist							Öbo Domstol			Är vila att få ltu	8				
	3	Norsk fisk				Behöver met-reven									
Ikeas grundare									4	Morgonmat					

Reidars kluriga:

Vad heter Ångermanlands landskapsblomma (Viola tricolor)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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

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

.....

.....

.....

.....