



Utsikt från Östberget sommaren 2019

Foto:S.Berg

Medlemsblad från **PRO**Frösön

PRO*filen 2019*

Styrelsemedlemmar

Ordförande	Tapani Bergbacka	070-3696842	vtapanib@outlook.com
Kassör	Gunnar Bergman	070-2137447	gunnarbergman1@gmail.com
Sekreterare	Elsy Walter	063-103880	
		070-5213163	elsy.walter@gmail.com
Studieorg.	KG Brygg	070-3920367	kgbrygg@bahnhof.se
Ord ledamot	Solfrid Bäckman	063-43327 /070-3427935	
Ord ledamot	Maritta Ohlsson	063-121811 /070-2263764	
Ord ledamot	Gurli Söderström	073-0370559	gurli.soderstrom@telia.com
Ersättare	Gulli Sundberg	073-8060302	
Ersättare	Sture Martinsson	070-3035531	
Ersättare	Solveig Palm	063-37214	



Ordföranden har ordet

Bäste medlem!

Har du tänkt på att vårt PRO fyller snart 50 år! Javisst, det är faktiskt sant! Någon gång under 2021 kommer vi att ha vårt femtioårsjubileum.

Från att i begynnelsen ha varit omkring 200 medlemmar har vi expanderat idag till omkring 500 personer, tendensen är tyvärr sjunkande.

Under åren har medlemsantalet varit avsevärt större och verksamheten mycket omfattande. Verksamhetsutbudet har dessutom varit delvis annorlunda än idag. Det är du som medlem, aktiv eller passiv sådan, som är kärnan i vårt PRO. Dina önskningar styr vår verksamhet vidare i olika riktningar. Det är viktigt att du finns, utan dig finns inte Frösö PRO.

Vår styrelse är väl medveten om att vår förening inte överlever tvåtusentalet utan din medverkan. Flera av våra ledare, både friskvårds- och cirkelledare har varit verksamma under lång tid. Flera av dem närmar sig 80-årsstreck och en del har redan passerat det.

Vi i vår styrelse har snart medelålder på 80 år. Vi ger inte upp i första andetaget. Vi kämpar på. Vi behöver medhjälpare och efterträdare! Skall vi överleva som egen förening måste fler engagera sig.

För att vi som förening skall kunna fortsätta behöver vi dig som deltagare och som ledare!

Vårt PRO behöver dig!

Tapani Bergbacka

Ordförande

Glöm inte att besöka oss på vår hemsida och Facebook. Vår hemsida och Facebooksida är alltid uppdaterad med det senaste. Meddelande om aktiviteter annonseras även i ÖP och LT på onsdagar.
Adress till PRO Frösöns hemsida: www.pro.se/frosön
hemsidesansvarig:
Sylvia Berg tel 070-325 09 79. Mail: sberg8945@gmail.com

Kontaktombud 2019

83251-83253	Karl Gustaf Brygg	070-3920367
83254-83255	Gudrun Strömstedt	063-43518
83254-83255	Solfrid Bäckman	063-43327
83242	Elsy Walter	063-103880
83242	Maritta Ohlsson	070-2263764
83243	Tapani Bergbacka	070-3696842
83244	Sylvia Berg	070-3250979
83247	Ulla Yrefors	063-515765
83293	Inger Hamrin	070-3417653



För övriga postnr hänvisas till Solfrid Bäckman tel 063-43327

Uppdraget för kontaktombuden har förändrats med åren. Vad deras uppgift blir i fortsättningen diskuteras och kommer att tas upp när det blir aktuellt med årsmöte nästa år.

Till höger en fin bild av Siv Brännström på hennes 90-årsdag i juli.

Foto: Elisabeth Malmberg



En del av PRO:s verksamhet går ut på att även ha öppen verksamhet där icke-medlemmar är välkomna.

En sådan är stora Tårtkalaset på Valla Mötesplats i juni som med åren har blivit en fin tradition. Till årets tårtkalas som blev en mycket lyckad tilldragelse hade Ulla Britta Johansson bjudits in som underhållare.



Till vänster ses festkommittén ta en väl-förtjänt paus när allt kommit igång.

T.v: Gurli Söderström, Elisabeth Malmberg, Solfrid Bäckman och Siv Brännström.

Lite kuriosa:
Gun Dahlströms "Kamratvisan" som vi sjunger på våra möten var vinnande bidrag i en tävling 'Skriv en kamratvisa' i PROFilen hösten 2005. Fyra bidrag hade lämnats in men den var bäst enl juryn.



Rapport från utflykterna sommaren 2019:

"Nu har han däroppe fått kläm på att vi ska på semester. Då öppnar han kranarna!" Så brukade Birgittas pappa uttrycka sig när de var på väg på semester och det började regna. Det har varit likadant för oss i början av våra utflykter i sommar, regn för det mesta. Men vi har tappert stretat på och för det mesta har det varit uppehåll för att senare på säsongen bli riktigt fint väder. Vi har haft fler utflykter än någonsin denna sommar och den första gick till



Blodsnäcklar



Rödön och Vikekärret som överraskade med att vara ovanligt rikt på orkidéer i år. Där berättade KG historien om Acksjön som försvann och lämnade efter sig det stora blekeområdet. Där växer guckoskon och i år mer än nånsin. Den stack upp lite överallt t.om i enrisbuskarna. Där trivs också en mängd andra orkidéer vilket visas på bilderna här intill.



Flugblomster



Eventuellt Jämtländsk maskros



Vårt nästa mål i juni var Brunkullan där just brunkullorna visade sig vara ganska små och få denna sommar. Därifrån åkte vi till Marieby med sin 1300-talsruin, fikade vid deras nyttillverkade rastbord och drack vattnet ur hälsokällan som fanns i området. Stärkta till kropp och själ fortsatte vi vidare och avslutade dagen med ett besök i Stenbrottet.



Här är vi samlade framför ruinen i Marieby:
Fr.v: Assar Jakobsson, Roger Pettersson, Birgitta Brygg, Elisabeth Malmberg, Berit Håkansson med vovven Cilla, Solveig Palm, KG Brygg och Håkan Palm.



Krokoms kyrka och lanthandel var ett av önskemålen till utflykt i sommar. Där fick vi en guidad visning av Carina Grahn Hellberg som också driver Lanthandeln som ligger i anslutning till kyrkan. Där bjöds på gott fika och egenskrivna visor till gitarr av Carina. På vinden fanns en konstutställning med akvareller och rum med gamla möbler och interiörer.

Lanthandeln byggdes på 1850-talet och flyttades från Rödön till Krokoms 1890. Många olika slags verksamheter har bedrivits där såsom hotell, affär och bostadshus. Carina startade sin affärsverksamhet där 1990. Sammantaget blev det en verkligt trevlig utflykt.



I mitten på juli

var vi i Frösö kyrka och fick en guidad visning av Görän Modén. Vi fick oss till livs många historier om avlidna pampar med stora gravstenar men också om vanligt folk som hade lite mindre gravvårdar.



Vandringen avslutades vid de 27 vita träkorsen där de unga krigsfångarna från 1945 ligger. Många av dem dog i tbc och allehanda sjukdomar efter det hårda livet i koncentrationslägret i Norge. Det var ett tankeväckande slut på vår vandring med en mycket engagerande guide. Det hela avslutades med fika i Sockenstugan.



På en av sommarens varmaste dagar gick utflykten till Sunne kyrkoruin. Det har varit vårt utflyktsmål många somrar, så även i år. Genom KG fick vi oss till livs historien om Sverre Sturlasson, krigaren som blev norsk kung 1184 och som deltog i många fajter mellan jämtar och norrmän i Sunne. Därefter åkte vi till Hara bryggas café för fika med varma smörgåsar och våfflor.

Tidde och Karin Högberg och Britta Svensson har intagit parkettplats i skuggan när KG berättar.



På bilden t.h har KG som har varit vår guide under sommarens utflykter försäkrat sig om att Storsjöodjuret inte rymmer

Foto: Birgitta Håkansson



Andersön blev det allra sista utflyktsmålet denna sommar. Några regnstänk kom i början men det upphörde precis som vi kom till rastplatsen så man kan säga att vi i alla fall hade tur med vädret. Gunnar Svensson (bilden) skötte korvgrillningen medan vi andra åt och lät oss väl smaka.

Ett stort tack till alla som deltagit i sommarens utflykter och bidragit till många glada och ljusa minnen. Tack också till KG som varit vår guide på ett så förtjänstfullt sätt och gjort oss alla lite klokare varje gång.

Tisdagsdax

Tisdagsdax på Jamtli Historieland är pensionärsföreningarnas egna dagar under juli månad så även i år. Under fyra tisdagar har Jamtli öppet med gratis entré för pensionärer och ledsagare. Vid varje Tisdagsdax har de olika föreningarna ansvar för underhållningen och tipsrundan. Det är en mycket uppskattad och efterlängtd begivenhet som avslutas med alla pensionärers dag första tisdagen i augusti. På PRO Frösöns dag den 9 juli i år var det fint väder och mycket folk. Kent Wikberger var inbjuden som underhållare.

Gunnar Bergman

Resor under sommaren

Sommarens första endagsresa gick den 17 juni till Cowboykåken i Mårdsjö. Vi var drygt fyrtio medlemmar som åkte iväg från Valla kl 09.00 på morgonen. Första stoppet var i Stugun på Lilla Bageriet för förmiddagskaffe. Där serverades härliga smörgåsar på deras hembakta kakor. Därefter fortsatte färden till Mårdsjön och den omtalade Cowboykåken. Vi mottogs av Dick Bewarp som målande berättade om allt arbete han lagt ner vid bygget av det unika huset. Han visade huset både utvändigt och invändigt. Ett imponerande byggnadsverk.

Dagen fortsatte med en god lunch på restaurang Utrikes i Hammerdal. Sedan var det dags för hemfärd efter en trevlig dag i vårt vackra Jämtland.

Text o Foto: Elsy Walter



Kristina Nilsson och Gerd Lander låter sig väl smaka av läckerheterna på Hävvi restaurangen.

80+ resan

Det var så många som anmälde sig till vår resa till Wikners i Persåsen så vi fick byta till större buss. När vi kom till Wikners väntade gott fika och där fick vi lyssna på Leif Wikner. Han berättade om alla olika saker man kan göra av trä. I deras butik fanns möbler och lampor i trä, men också prydnadssaker såsom ägg och tuppar i trä som var deras företagssymboler. Några inköp blev det och nöjda fortsatte vi sedan resan till samerestaurangen Hävvi i Glen. Där bjöds vi på renskavsgryta med örter från naturen samt kaffe och god kaka. Som avslutning åkte vi till Börtnan och fiskaffären där vi köpte fin fisk. Där hade varit ganska kallt under natten men när vi var där på eftermiddagen var det fint väder. Det blev en resa med mycket god mat och alldeles lagom aktiviteter.

Text och foto: Elsy Walter



Några ord om våra studiecirklar

Handarbetscirkeln på Hornsbergsgatan har säkert funnits hela tiden under föreningens snart 50-åriga historia. När Sari Olsson tog över var den verksam på Västervik men flyttades till Röda Korsets lokal i samband med ombyggnaden av Västervik 2010. Antalet deltagare har minskat med åren men fortfarande träffas en tapper skara varje fredag.



På bilden ovan fr.v: Sari Olsson, Inga Märit Jakobsson, Gertrud Karström, Ann Marie Häggblad och Irma Bergner.

Bilden t.v: Sari Olsson visar sin väl invanda stickteknik för Inga Märit.



Akvarellen

har också funnits länge och fått byta lokal ett antal gånger.

Ingeborg Karlsson har varit ledare under många år men har

nu lämnat över till Gullan Karlsson. Liksom Handarbetscirkeln startade den på Västervik för många år sedan. Under åren har de bl.a haft nära kontakt med Svenssons Ramar på Storgatan där de har fått sina alster inramade och fått många goda råd med det konstnärliga. I februari 2011 när våra lokaler i Lövsta invigdes hade akvarellen en utställning där som var mycket uppskattad.

Hälsocirkeln är också en av de större cirkelarna. Den kom till på senare tid och grundare är Ingeborg Karlsson. Numera leds den av Maritta Ohlsson och ämnen som diskuteras är många och skiftande men aldrig ointressanta.

Våren 2017 avslutade Evy Lundström sin litteratursirkel och vi fick vänta ända till hösten 2018 då Gurli Söderström startade vår nuvarande bokcirkel. Vi lånar böcker på biblioteket, läser, recenserar och diskuterar innehållet. I oktober skall hela gruppen gå på Storsjöteatern och Bokens dag.

En särskild form av minnesträning påbörjades hösten 2017 då Sylvia Berg startade en cirkel med minnesträning-kortspel. Gruppen träffs en gång i veckan i lokalen, spelar kort och har trivsamt.



Frösöcirkeln

Har pågått i några år nu och är den som samlar flest deltagare. Ledare är KG Brygg och den kommer att fortgå så länge han orkar säger han själv.



Stickcaféet på måndagar är ett av våra allra senaste tillskott bland cirklarna. Elisabeth Malmberg som är initiativtagare berättar att hon fick idén av en vän som var deltagare i ett stickcafé och som talade så varmt om det.

Antalet deltagare har stigit med tiden och många fina alster har redan producerats av gruppen.

Fr.v: Hjördis Berg, Britt Marie Dahlin, Siv Brännström, Elisabeth Malmberg och Monika Nordness.

Foto: Birgitta Håkansson som också är en av deltagarna.

Det är några ord om alla våra cirklar som är igång just nu. Vår cirkelverksamhet drar in en hel del pengar till föreningen i verksamhetsbidrag. Vid årsskiftet konstaterade kassören nöjt att alla våra cirklar inbringar i bidrag mer än hälften av vad PRO-lokalen kostar i hyra per år.

På bilden t.h: Våravslutning på Bokcirkeln firades med lunch på Böle skola. Fr.v: Christina Bondelid, Inger Hamrin, Gurli Söderström, Solveig Palm, Karin Högberg, Gulli Sundberg och Berit Håkansson.



Boule



Boulespelandet rullar på både sommar som vinter. På sommaren spelar vi utomhus på Lövstabanorna tisdagar och onsdagar. När höst och vinterkylan sätter in flyttar vi inomhus med spelandet. Då håller vi till i PRO lokalen i Lövsta och spelar en gång i veckan. Vi ser gärna att vi blir fler som spelar boules. Du behöver inga förkunskaper och klot finns att låna för den som vill pröva på.

I augusti gick PRO:s Distriktsmästerskap i Boule i Hackås. Vi delade in oss i två lag:

Bilden ovan Lag 1:
Solveig Nilsson, Elsy Walter
och Gunnar Bergman.

Lag 2:
Mats Eliasson, Karin
Norlander, och Tommy
Olofsson.

Foto: Gunnar och Tommy.
Text: Gunnar



PROfilen – liten historik

Den tidning du håller i handen har verkligen genomgått en förändring sedan första utgåvan våren 2005. Tidigare hette den Medlemsbladet men dåvarande styrelse med ordförande Harry Dahlgren ansåg att det var för anonymt därför beslöts det att den borde byta namn. Idén till namnet PROfilen kom från Bjarne Breil som tillsammans med Inger startade tidningen. I redaktionen ingick: Inger Breil, Gun Dahlström och Ingrid Antonsson.

Planerade möten och träffar hösten 2019

12 september – Surströmmingsmöte
10 oktober - Trivselträff
14 november - Budget och verksamhetsmöte
12 december – Julmöte



Friskvårdsaktiviteter

Söndagspromenader

Tipsrunda, fika och lottdragning i PRO-lokalen Lövsta kl 13.00

22 sept, 29 sept, 6 okt, 13 okt, 20 okt, 27 okt och 3 nov.

Skriv gärna upp dig som fikaansvarig i lokalen.

Sittgympa

på Mötesplatsen i Valla Servicehus. Info Solfrid Bäckman tel 063-43327

start tisdag 17 september 11.00

Stavgång

start utanför lilla Coop Frösön 17 sept kl 10.00. Info Irma Bergner tel 063-125151

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 att tillgå i serveringen. Inträde 120 kr.

Överskottet går till bl.a den nyligen genomförda 80+-resan. Startdatum meddelas i ÖP och LT i god tid innan.

Öppen verksamhet

Bingo i PRO-lokalen Lövsta start: tisd 24 sept t.o.m 29 okt kl 13-15.00.

Info Sylvia tel 070-3250979



VÅRA STUDIER I HÖST

PRO-lokalen Lövsta:

Minnesträning–kortspel: start fre 13 sept kl 12.30 info Sylvia Berg tel 070-3250979

Akvarell: start må 16 sept kl 13.00 info Gullan Karlsson tel 073-0403040

Sy & Stickcafé: start må 16 sept kl 10.00 info Elisabeth Malmberg tel 070-6795416

Hälsa: start ons 18 sept kl 10.00 info Maritta Ohlsson tel 070-2263764

Bokcirkel: start ons 18 sept kl 13.30. info Gurli Söderström tel 073-0370559

Frösöns historia: start tisd 5 nov kl 13.00 info KG Brygg tel 070-3920367

RödaKors-lokalen Hornsgatan 20, Frösön:

Handarbete Hardangersöm: start fre 27 sept kl 09.30 info Sari Olsson tel 063-125374

All vår kurs och kulturverksamhet arrangeras i samverkan med ABF. Annonser i ÖP och LT i god tid innan.



PROfilens korsord 2019



										Konstruk tör S.B	Rege- ringens residens	Ingen rolig post	Tysk stad →		Diffus Allium Sativum				
													Träna						
										↑	Efter sår Inte juste		11			16			
											Härligt								Delad
	Mild																		
	↓		7			Ton Har husband													
	Prono- men				Hör inget														
	Bertil Nilsson				Andra kamma- ren				Har USA 50 st										
	Herr kort Härfint →	Norskt OS	Dygd	Fisk Bäst om ordnad →	Ar livet ibland →	Kvitto		Gräs		Vanligt yrke förr	Ort i Hofors kommun								
Har en puckel	13							Dåtidens toa											
								Gud		14			8						
Prepo- sition Avsky		Drar lasset			Årstid Prono- men			Kan begravn. gäster vara											
6 ↓			Spansk dam			1	10	Knock out	Värre än mer Eng.em										
		Dille En lång rad					Inne- håller data	Event- uellt	18		20		3						
Miljö- tänk	4							Tillhör potatis- släktet Min											
Käk på slang			Finne		Fatta			TV 4	Första stopp	Anders- son fr Dalarna									
	Slott		Art. Intelli- gens		Kaffe- rast Titta	↓					Göteborg s-posten		Tokyo förr	Negativ kort					
Penn- sylvania Dotter i påse			Prono- men	17	Görs av socker Norska STF	9			↓	En Gunnar Fackförb									
	19							Gjorde väl fisken?	12										
						Rund bokstav	Automat kort				15	Tillräck- ligt							
↑ Kort i Kille Ännu	2			Sagolik natur															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Gustaf Erik Pasch från Norrköping uppfann i början på 1840-talet en revolutionerande sak. Vad var det? Svaret hittar du när du fyllt i rutorna ovan. Lycka till..