



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 2/2020

GLAD



SOMMAR

Utgiven av PRO Sundbyberg 2020-05-15

Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 32, 2020

Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2020-07-21

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

E-post: sundbyberg@pro.se

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Redaktör: Kicki Lehnberg

Swish nummer: 123 237 5525



Hej allesammans!

Usch och Fy

CORONAN har lagt sig som en våt filt över hela Sverige.

Man börjar själv ruttna på livet som isolerad, Det visas gamla filmer och serier på Tv, kanske inget för mig. Hoppas ni har någon behållning av det som visas. Vi får hoppas att vi snart kan återgå till något sorts normal läge igen. Och att vi får igång verksamheten igen efter sommaren, håll tummarna.

Nu har vi haft vårt årsmöte, som Karin Holmberg ledde. Kicki Lehnberg och Barbro Eriksson avgick efter flera års styrelsearbete. Florence Borelius avgick efter ett år.

Nyvalda blev Göran Brännbo som ny kassör, Kjell Sundin som ledamot och Solveig Larsson som suppleant.

Vi får tacka Willys på Esplanaden som bjöd på fikabrödet.

Tyvärr uteblev underhållningen pga sjukdom vi får se om de kan uppträda någon annan gång. Det har undrats över att vi har medlemsmötena på Träffen i Hallonbergen. Det är en ekonomisk fråga då Folkets hus tar det dubbla i hyra. Vi måste hålla i slantarna då medlemsantalet sjunker.

Sitter och läser Sundbyberg Direkt nr 10, de har en artikel om Hemtjänstens mat. Den lagas i Kalmar 1 vecka innan den skall ätas skickas till Uppsala för viss omlastning och via Ekbacken körs den ut som matlådor. Hur vet man att frysdedjan varit intakt under transporten. Många gånger saknas datummärkning. Ska vi verkligen ha en sådan leverantör. Det bör väl finnas någon i Stockholm län som kan laga maten. Under över alla under i nr 11 av samma tidning lovar nu Eric Vänerlöf Ordförande i äldrenämnden åtgärder för att ställa allting till rätta. Så vi får väl se vad som händer.

På äldrenämndens sammanträde 19 mars 2020 beslöts att produktion och distribution av matlådor till hemtjänstens kunder övergår till stadens måltidsverksamhet. Och att avtalet med Trafo Invest och Trading sägs upp. Det är stadens måltidsverksamhet som leverar maten till kommunens egna äldreboenden.

Vi behöver någon eller några som kan hjälpa till med kaffekokning i lokalen eller till månadsmötena. Till sist ingen bank eller polis ringer upp och frågar efter bankid eller koder. Jag blev själv uppringd av en som utgav sig för att vara mitt barnbarn. Men jag kände till att sådant förekommer så jag sa till honom att han var en bedragare och lade på luren.

Hans Johansson

PRO Styrelse och funktionärer			
Ordförande	Hans Johansson	tel:	076 - 188 62 24
Sekreterare	Inger Lindén	tel: 583 570 91	hassenika@hotmail.com
Studieorg.	Ingrid Courtar	tel:	076 - 238 18 87
Kassör	Göran Brännbo	tel:	070 - 782 22 17
Ledamot	Kjell Sundin	tel:	070 - 281 24 12
Ledamot	Inger Idman Nilsson	tel:	079 - 332 95 53
Ledamot	Lena Abrahamsson	tel:	076 - 800 16 17
Suppleant	Göran Nogård	tel:	073 - 688 25 95
Suppleant	Solveig Larsson	tel:	073 - 330 43 36
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	073 - 693 01 01
Suppleant	Karl Pearsson	tel:	070 - 795 37 40
Revisor	Eva Sjögren	tel:	076 - 768 35 88
Revisor	Jörgen Silén	tel:	070 - 575 67 42
Suppleant	Harriet Granberg	tel: 28 05 01	070 - 694 16 56
Suppleant	Kjell Häll	tel:	070 - 712 67 74
Valberedning	Karin Holmberg	tel:	072 -240 66 80
Valberedning	Gunnel Sundberg	tel:	073 - 339 87 12
Valberedning	Vakant	tel:	073 - 541 34 58
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel:	gunnel-sundberg@hotmail.com
Äldreombud	Karin Öhrner	tel:	mormorkicki@yahoo.se
			ohrnerkarin@gmail.com

Bildgalleri vår 2020

Resa till Vaxholm 28 januari



Foto: Göran Nogård

Restaurangbesök på Bistro Berg



Foto: Inger Lindén

Veteranvetartävling



Foto: Inger Lindén

Arlanda flygmuseum 19 februari



Foto: Birgitta Wennström

Vi var 12 st förväntansfulla personer som träffades under ledning av Hans Johansson, vår ordf, för att gemensamt åka ut till Arlanda Flygsamlingar, som är ett civilt flygmuseum. Hans, dagen till ära i röd mössa för att vi lätt skulle kunna följa honom på vår resa, många byten, till målet. Jan Forsgren var vår guide på museet, mycket kunnig och som engagerande gav oss historik om flygplan och spännande delar av flyghistorien

Grupp bilden tog vi framför planet Dana Viking, Gottröra planet som störtade. 129 personer var med planet, alla överlevde.

Vi fick även gå in och provsitta i ett av planen. Lite kurios, både Louise Armstrong och Ella Fitzgerald hade åkt med planet men bagaget fick åka på annat sätt, det fick inte plats.

Vi avslutade dagen med en gemensam lunch. En dag sent att glömma, ett perfekt arrangemang och dessutom till ringa kostnad. Ett stort tack till alla för en genomtrevlig dag!

Birgitta Wennström

Rigmor minns

Jag minns

Att mitt engagemang började med att jag i början av 1998 blev uppringd av ordföranden för PRO Sundbyberg, Gunnar Bäckström och han bjöd in mig till ett informationsmöte trots att jag ännu inte var pensionär. Jag blev överraskad hade inte tänkt på PRO överhuvudtaget som jag förknippade med dragspel och kaffe. På detta möte tillfrågades jag om jag kunde tänka mig att väljas till sekreterare på PRO:s årsmöte i mars. Trots att jag skulle arbeta till mars året därpå tackade jag ja till uppdraget. Så började min karriär inom PRO Sundbyberg som sekreterare, kassör, ordförande ett år och slutligen revisor. Jag har samarbetat med sju olika ordföranden har varit föreningens representant i Pensionärsrådet och Handslaget i många år samt PRO:s äldreombud i åtta år.

Jag minns

Att vi hade våra medlemsmöten i "stora" Folkets Hus festvåning (i dag Allaktivitetshuset) med ca 200 deltagare. För förtäringen på mötena ansvarade 10 kaffevärdinnor för de 10 dukade långborden. Någon skriftlig information, såsom Bulletinen, fanns ej, så för att få information om föreningens aktiviteter måste man gå på medlemsmötena eller besöka våra lokaler under expeditionstiden.

Jag minns

Att vi hade ca 1300 medlemmar och medlemsregistret sköttes manuellt. Det innebar att medlemmarna vid början på året betalade sina medlemsavgifter kontant eller hämtade inbetalningskort, så det gick att betala på postgiro. För att inte störa övrig verksamhet i lokalen skärmade vi av med rep eftersom det var lång kö fram till kassören. När vi ökade till 1400 medlemmar fick vi diplom av PRO riks. Vid den tidpunkten diskuterade man om att dela upp föreningen i flera mindre enheter geografiskt anpassade.

Jag minns

Att vi så småningom startade arbetsgrupper inom olika områden för att engagera flera medlemmar och samtidigt avlasta styrelsen. Medlemsgruppen bjöd in blivande pensionärer på en salladslunch för att informera om PRO:s verksamhet. Resegruppen var mycket aktiv och fyllde med lätthet en 50-personers buss. Motionsgruppen arrangerade boule och även turneringar mellan PRO-föreningarna i Norrort. Andra aktiviteter var line-dance, vattengymnastik först i vår egen simhall och sedan i Turkosen i Solna med 33-gradigt vatten. Handarbetsgruppen "Flitiga Fingrar" broderade, stickade och virkade, Bingogruppen hade verksamhet på flera ställen. Vi hade abonnemang på Stadsteatern med 2 föreställningar per termin.

Jag minns

Att lokalen vid Tuletorget möjliggjorde större arrangemang. Vi hade en sångkör och en teatergrupp som underhöll både vår förening och gästade andra PRO-föreningar. Vi

hade secondhandförsäljning av kläder och loppmarknad för att inte tala om julmarknad då Flitiga Fingrars handarbeten såldes. Julmarknaden affischerades över hela Sundbyberg och var mycket välbesökt och inbringade en avsevärd summa pengar varje år till föreningens kassa. Övriga uppskattade aktiviteter var stadsvandringar och studiebesök.

Jag minns

Att när jag tillträdde mitt uppdrag hade vi en egen förhyrd lokal på Tulegatan 10 på drygt 200 kvadratmeter. Där var det öppet alla vardagar i veckan med kaffeservering. Vi hade också filial - lokaler i Rissne dagcentral, på Lötsjögården i Hallonbergen och i Fågelsången (Prästgårdsgatan) och senare Brunngatan. I dessa lokaler hade vi aktiviteter olika dagar i veckan t ex Bingo. Här kunde man också betala sin medlemsavgift kontant eller hämta en postgiroblankett.

Jag minns

att tidigare utgjorde det kommunala bidraget en stor del av föreningens intäkter. Bidraget var 50 kr/medlem och år, 3 000 kr i administrationsbidrag, samt hela kostnaden för hyran och el när man hade egen förhyrd lokal. Sammanlagt kunde detta uppgå till över 300 000 kr/år. Nuvarande bidrag är 15 kr/medlem och dag vid deltagande i föreningens aktiviteter i grupp om minst 3 stycken och inbringar 70 000- 80 000 kr/år.

Jag minns

att när avtalet till Handslaget presenterades utgick man från att pensionärs-föreningarna skulle driva de då planerade Träffpunkterna, vilket både PRO och SPF avfärdade. Tur var väl det för vi hade inte klarat av att bemanna och administrera denna uppskattade verksamhet även om den har inneburit mindre aktiviteter i våra föreningar. Träffpunkterna är en guldkant som vi måste värna om.

Förr var det helt naturligt att man gick direkt från jobbet och fackförenings-tillhörighet till en pensionärsförening. Många stora företag har och hade sina egna pensionärsföreningar som mest såg till att underlätta kontakten med gamla arbetskamrater. Tillströmningen till PRO och andra rena pensionärs-föreningar var mera naturligt. Idag verkar de nyblivna pensionärerna inte se nyttan eller behovet av att organisera sig. Man är för koncentrerad på sitt här-och-nu. Först senare kommer man att inse att nedmonteringen och digitaliseringen av vården kommer att påverka de egna behoven med påföljd att anhöriga kommer behöva ta över i allt högre grad.

Med tanke på att så få pensionärer är representerade kommunalt, regionalt och på rikspanet kan man bara undra vem som ska bevaka våra intressen? Dagens debatt handlar mycket om skola, utbildning, cykelvägar och byggnation och väldigt lite om åldersrelaterade problem. Kanske blir det våra barnbarn eller barnbarnsbarn som kommer att få ta stort ansvar för oss äldre eller kommer vi att få en ny ättestupa?

Rigmor Hollsten



Öppet hus måndag 17 augusti klockan 13.00 - 15.00

Välkomna till öppet hus i vår lokal på Lötgatan 6.
Vi bjuder på kaffe och smörgås/kaffebröd.

Gökotta

Gökotta. Torsdagen den 21 maj kl 8.00
ses vi vid Vattentornet och väntar på
göken. Picknickorg med något varmt
och gärna en gök. Vi ses!
Inger Lindén 076 2381887
Ingen föranmälan behövs.



Vi börjar spela boule 11 maj.

Vi spelar måndagar och onsdagar
klockan 10:00 på golfängarna.

Sommarkaffe

Kaffe i sommar varje onsdag

**Om det blir så att vi kan börja gå ut och träffa
andra människor och fika tillsammans kom-
mer vi att informera när och var vi träffas på
vår hemsida.**



Presentation av några styrelsemedlemmar

Karl Pearsson

Jag bor i Sumpan sen 1982 då flytten gick till Skvadronsbacken som var först att byggas i Rissne, bor nu på Valkyriavägen så har varit Sumpan trogen i 38 år, kommer ursprungligen från Enskede och där Tallkrogen Blev medlem i PRO samma dag jag fyllde 65 så två år sedan, är i grund och botten en föreningsmänniska, har varit ledamot i Sundbybergs hyresgästförening ända till för två år sedan, har istället blivit nämndeman och tjänstgör både i Tingsrätt samt Förvaltningsrätt, uppdrag jag har som fritidspolitiker i Sundbyberg



Jobbar också som kontaktperson i Solna kommun och är också med i Ipsos konsumentpanel där man testar nya produkter på marknaden samt deltar i olika fokusgrupper, avslutningsvis sitter jag i KPR på politiskt uppdrag, sist men inte minst är jag väldigt noga med att seniormedborgarnas intressen tas på största allvar i vår kommun Älskar sport i de flesta former-både som aktiv och åskådare Stort litterärt intresse finns också-böcker filmer mm

Lena Abrahamsson, 72,5 snart på det 73:e, boende i Storskogen.

Jag har varit medlem i PRO i c:a 6 år och är ledamot i styrelsen sedan 2 år samt ersättare i kommunala pensionärsrådet i 1 år.



Är infödd sundbybergare sedan 1947 och är uppväxt på Förvaltargatan som i mitten på 50-talet bytte namn till Stenbrottsgatan. Kulturen hemma med 4 syskon var idrotten. Själv har jag i ungdomen simmat och spelat handboll i vårt kära SIK.

Arbetat som utbildningsadministratör för affärsbankerna i ca 20 år och därefter som sekreterare i ca 20 år på Finansförbundet (Fackförbundet för alla bank och finansanställda i Sverige).

Kaija Nopola är PRO representant (ersättare) i KPR, kommunala pensionärsrådet.

Jag bor i Sundbyberg sedan 1998 och har även arbetat här i kommunen som distriktssköterska till min pensionering för sju år sedan.

Jag kommer från Finland, Tammerfors och fick även min sjuksköterskeutbildning där. Till Sverige kom jag för fyrtio år sedan och fick direkt arbete i geriatriken.

Efter det arbetade jag på KS och sedan på Vårdcentralen Kronan i Sundbyberg.

Jag har en sommarstuga och gillar att arbeta i trädgården och ta långa promenader. Annars är det roligt att läsa och träffa vänner samt resa. I PRO är jag medlem sedan ett par år tillbaka.



Göran Brännbo.

Är uppvuxen i Älvsjö, har även bott i Handen, Fisksätra och Tyresö. Byggde hus i Kista 1979 som vi sålde 1996 och då flyttade jag till Kavallerivägen och sedan på Skvadronsbacken i Rissne. Flyttade 2008 till Lötsjövägen i Hallonbergen.

Har byggt ut sommarstället som jag sålde 2016 efter nästan 17 år.

Är inte sportintresserad förutom bilsport på Tv:n. Har inga uppdrag av något slag

Har jobbat på Förvaltaren i 26 år med tekniska saker. Är utbildad bilmekaniker och maskiningenjör. Arbetat inom ventilationsbranschen på olika företag.

Är intresserad av tekniska saker samt bakning. Har rest några gånger till Skottland och provat whisky.

Blev medlem 2010 och är numera kassör.



Gunnel Sundberg:

Jag har alltid jobbat med äldre. Jag kom från Norrland till Stockholm, började jobba i Solna på ett ålderdomshem, som hette Skytteholms ålderdomshem år 1964 och jobbade där till augusti 1966. Då började jag på Sundbybergs sjukhus, där jag jobbade i 17 år. Det var jättebra. Patient och anhörig och personal, vi var som en stor familj. Sedan började jag på vårdcentralen Kronan och jobbade där tills jag gick i pension. Men jag fortsätter att jobba fast jag är pensionär jobbar lö-sö.

Mitt liv har varit äldre, dom har lärt mig mycket.

Sedan har jag varit mycket för fackliga frågor, var ombud . Jag har också suttit i olika nämnder i Sundbybergs kommun.



Karin Öhrner

Uppvuxen i brukssamhället Åkers styckebruk. Flyttade i början av 1970-talet till Viksjö i Järfälla och 2003 till sambo i Rissne. Har hela mitt liv arbetat med stöd till äldre, sjuka samt barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. På sjukhus, inom habilitering och i olika kommuner. Tidigare varit god man i många år.

Pensionär sen 2013 och gick med i PRO ett år senare. Intresserad av omsorgs-och sociala frågor och vår miljö. Har svårt för orättvisor. Tycker om naturen och motionsspåret.



Tips i dessa tider:

Öppna fönstret soluppgångstidigt en solig morgon så kommer du att få höra allra mest fågelsång. Passa på och upptäck vad det är som sjunger. Koltrasten är lätt att känna igen med sin fina lite vemodiga melodi. Gulsparven är jättelätt för de räknar: 123456 sjuuuu. Talgoxen, vårtidig och vanlig, tre toner ti ti tu eller två toner ti tu, ti tu. Bofink och lövsångare - lär dig dem så kan du typ 50% av allt som hörs sjunga i maj. / Naturskyddsföreningen.

Har du frågor om äldreboende, hemtjänst, hjälpmedel eller något annat ?

Om du själv inte kan eller vill kontakta kommunen finns äldreombud som för din talan. Äldreombudet har tystnadsplikt och du behöver inte ha uppnått en viss ålder för att få hjälp.

Karin Öhrner, äldreombud för PRO

E-post: ohrnerkarin@gmail.com

Telefontid: måndag, tisdag och torsdag mellan 13:00 - 15:00

Telefon: 070 - 087 59 37



Trippelskrabet

Du vet väl att du kan lösa in dina trippelskrapslotter på våra medlemsmöten.

Om du värvar en ny medlem får du en Trippelskrapslott som tack.



Nya medlemmar december 2019 – februari 2020

Olov Andersson	Björn Gummesson	Kajsa Buzaglo-Olofsgåva
Susanne Andersson	Eva Hallberg	Britt Olsson
Berit Axelsson	Eva-Kristina Hallstan	Jan Ulrich
Lena Bareck	Jan Holmerin	Tommi Wallner
Ingrid Bergman	Ingrid Warneide Humelahem	
Ingrid Brekell	Olof Karlberg	Kajsa Wikström
Åkan Brekell	Inga-Britt Karlsson	Krister Wikström
Maria Christensen	Pentti Leppänen	Eva Vennerberg
Irmeli Dalhamn	Monika Nyborg	

10 personer har avlidit

Höstens kommande resor;

Upplands resa i september och en resa med whiskyprovning i okt/nov.



Mer info i kommande Bullentin.

Resan till Stallarholmen är inställd på grund av Coronaviruset.

HÖRAPPARAT

Hörselexperten Sundbyberg • På Tvärbanans perrong Bällsta Bro • gå 10 meter • Välkommen

- Auktoriserad av Region Stockholm
- Vi erbjuder hörseltest och hörapparater
- Boka direkt utan remiss

- Öpper Hus - alla vardagar mellan 13-16
- Service - Försäljning - Batterier - Tillbehör

Väntetid
1-2 veckor



Lena Bäck Log. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
horselexperten.se

Sundbyberg - Landsvägen 73
vid Tvärbanans perrong Bällsta Bro
Vällingby - Angermannagatan 78
T-bana Buss 115 Vällingbyskolan



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



Vi har högt omdöme på Regionens kvalitetsregister - Hörselbron

Nya riktlinjer

Äldrenämnden i Sundbybergs stad beslutade 30 jan 2020 om nya riktlinjer för myndighetsutövning vid handläggning av bistånd inom äldreomsorg. De tidigare riktlinjerna var från 2016. Syftet är: -Anpassning till Socialtjänstlagen och till Social-och arbetsmarknadsförvaltningens riktlinjer. -Tydlighet och säkerhet för handläggarna. –Tillvarata möjligheter med ny välfärdsteknik. I dec 2019 informerades pensionärsföreningarna om förslaget till förändringar och PRO lämnade våra synpunkter både till Äldreförvaltningen och Äldre-nämnden. Exempel på förändringar, som är beslutade:

- Tidigare kunde man beviljas promenad 1 tim/tillfälle upp till 3 tim/vecka. Nytt istället 2 tim/vecka som kallas Social & fysisk aktivitet och man bestämmer själv vad tiden skall användas till, ex promenad, pratstund, högläsning, ledsagning till seniorträff. Syftet är att bryta isolering och möjliggöra utevistelse.
 - Tidigare kunde man beviljas trygghetsbesök på dagen och natten. Nytt är att man istället beviljas tillsyn via vårdsensor (krävs dock att man har tillgång till Sundbybergs stadsnät).
 - 2016 års riktlinjer angav inte hur ofta man kunde få duschhjälp. I nya riktlinjerna begränsas duschhjälp till 3 ggr/vecka (dock oftare vid inkontinensbesvär).
 - Matlåda/matdistribution kunde tidigare beviljas utan att annan hjälp beviljats. I de nya riktlinjerna krävs det att man även har en annan insats beviljad.
 - Kommunal trygghetsringning via hemtjänsten kunde tidigare beviljas utan att annan hjälp beviljats. I de nya riktlinjerna krävs det att man även har omvårdnadsinsatser beviljade.
 - Inköp av dagligvaror beviljades normalt en gång/vecka enligt tidigare riktlinjer. I nya riktlinjerna skall hjälp med inköp av dagligvaror beviljas i form av internethandel, normalt 1 gång per vecka. Detta skall dock först utredas av Äldreförvaltningen hur det skall gå till.
 - Så kallad avlastning för närstående som vårdar anhörig hemma var en avlastningsperiod normalt 1-3 veckor på korttidsboende i tidigare riktlinjer. I de nya anges 1-2 veckor och i normalfallet beviljas upp till en vecka vid högst fyra tillfällen per år alternativt två veckor vid högst två tillfällen per år.
 - Vid så kallad växelvård beviljades tidigare 2 veckor/månad. I de nya riktlinjerna beviljas en vecka per månad.
- Enligt uppgift skall det nya genomföras successivt och det är ju viktigt att överklaga om man anser beslutet felaktigt.

Karin Öhrner, äldreombud

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
21 maj	08:00	Gökotta	Tornparken
17 augusti	13:00	Öppet Hus	Lötgatan 6
20 augusti	15:00	Kräftskriva	Lötgatan 6



Klister etikett med adress

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Stängt tills vidare

PRIVAT
TANDLÄKARNA



Esplanadkliniken

Tradition Omtanke Kvalitet
Leg Tandläkare Leg Tandläkare
Anders M Engström Jan I B Jansson
Tel: 29 10 03 Tel: 28 00 20

Esplanaden 13
172 68 Sundbyberg

**ANPASSADE TANDVÅRDSKOSTNADER
FÖR PENSIONÄRER**
Esplanadkliniken kan erbjuda ålderspensionärer
extrasubventionerad tandvård.

NÄRBUSSEN 951

kan du som har behov av att resa inom Sundbyberg måndag t om fredag ringa och boka minst 30 minuter före avgång.

Telefonnr: 08 - 556 688 15

