



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 1/2020



2019 års jubilarer

Foto: Hans Johansson

Kallelse till årsmöte se sid 6

Utgiven av PRO Sundbyberg 2020-01-09

Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 13, 2020

Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Swish nummer: 123 237 5525

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Redaktör: Kicki Lehnberg

E-post: sundbyberg@pro.se

Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2020-03-13



Hej Allesammans!

När ni läser detta har jul och nyår passerat, jag hoppas att ni alla har haft det mysigt. Nu vill jag tacka alla ni som ställt upp och jobbat förra året som kaffekokare, cirkelledare, etc..etc.. Ingen nämnd och ingen glömd.

Kolla aktivitetsbilagan på annan plats i tidningen. Ni kanske hittar något intressant där.

Som vanligt efterlyser vi någon eller några som kan hjälpa till med kaffekokning eller annat. Kontakta någon i styrelsen.

Och så det vanliga använd reflexer och broddar nu när det blir mörkt tidigt på eftermiddagen, det kan ligga någon isfläck och lura.

Varken banker eller polisen ringer

och frågar efter koder, så lämna inte ut några om någon frågar. Får ni några konstiga mail eller sms öppna dom inte utan radera dom. Jag sitter och skriver detta efter vårt Lucia firande den 12 december. Där barn från Ekenbergsskolan lussade för oss. Dom var verkligen duktiga och kanske såg vi en stjärna i varande en flicka med namnet Maja som sjöng Stilla Natt solo. Kom ihåg var ni såg henne först..

Vi hade glädjen att vår före detta ordförande Ulla-Britt Winroth besökte oss och samtidigt firade sin 90-års dag.

Kom ihåg cafe Cino på söndagarna.

Hans Johansson

PRO Styrelse och funktionärer				
Ordförande	Hans Johansson	tel:	076 - 188 62 24	hassenika@hotmail.com
Sekreterare	Inger Lindén	tel: 583 570 91	076 - 238 18 87	ingerlinden2@gmail.com
Studieorg.	Ingrid Courtar	tel:	070 - 782 22 17	icourtar@hotmail.com
Kassör	Kicki Lehnberg	tel:	070 - 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Ledamot	Barbro Eriksson	tel:	0730 - 64 05 81	barbro2017@outlook.com
Ledamot	Inger Idman Nilsson	tel:	076 - 800 16 17	pling45@hotmail.com
Ledamot	Lena Abrahamsson	tel:	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Suppleant	Göran Nogård	tel:	073 - 330 43 36	goran@nogard.se
Suppleant	Florence Borelius	tel:	070 - 269 03 96	borelius.florence@gmail.com
Suppleant	Karin Öhrner	tel:	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Suppleant	Karl Pearsson	tel:	076 - 768 35 88	pearssonk@gmail.com
Revisor	Eva Sjögren	tel:	070 - 575 67 42	eva.k.sjogren@telia.com
Revisor	Jörgen Silén	tel:	070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Suppleant	Harriet Granberg	tel: 28 05 01	070 - 712 67 74	granbergharriet@gmail.com
Suppleant	Kjell Häll	tel:	072 - 240 66 80	sumpmas@gmail.com
Valberedning	Gun-Britt Sellin	tel: 550 842 22	0739 - 90 48 34	gunbritts@yahoo.se
Valberedning	Gunnel Sundberg	tel:	073 - 541 34 58	gunnel-sundberg@hotmail.com
Valberedning	Karin Holmberg	tel:	073 - 339 87 12	karin.h.holmberg@gmail.com
Hemsida	Kicki Lehnberg	tel:	070 - 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Äldreombud	Karin Öhrner	tel:	070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

Bildgalleri höst 2019

Kvällens vinnare i dart



Foto: Johnny Wennström

Medlemmöte 7 november



Foto: Kicki Lehnberg

Medlemmöte 7 november



Foto: Kicki Lehnberg

Filmvisning 14 november



Foto: Inger Lindén

Bildgalleri höst 2019

Restaurangkväll på ZAIQA



Foto: Inger Lindén

PUB afton 21 november



Foto: Inger Lindén

Medlemsmöte 7 november



Foto: Kicki Lehnberg

Julbordsresa 6 december



Foto: Kicki Lehnberg

Lucia 12 november



Foto: Inger Lindén

Kallelse till PRO Sundbybergs årsmöte
torsdagen den 5 mars 2020, kl 15.00, Träffpunkten Hallonbergen

1. Mötets öppnande.
2. Fastställande av dagordningen.
3. Val av mötesordförande.
4. Val av mötessekreterare.
5. Val av två justerare tillika rösträknare.
6. Fastställande av röstlängden.
7. Årsmötets behöriga utlysande.
8. Fastställande av styrelsens årsberättelse.
 - a) Verksamhetsberättelsen
 - b) Ekonomisk berättelse
9. Revisionsberättelse.
10. Beslut om fastställande av resultat - och balansräkning.
11. Beslut i anledning av föreningens resultat.
12. Ansvarsfrihet för styrelsen avseende 2019.
13. Fråga om eventuellt arvode för styrelsen.
14. Val av styrelseledamöter
 - a) Ordförande (1 år kvar)
 - b) Sekreterare, 2 år
 - c) Kassör, 2 år
 - d) Studieorganisatör (1 år kvar)
 - e) 3 ledamöter (2 ledamöter för 2 år och 1 ledamot har 1 år kvar)
15. Val av 4 suppleanter 1 år.
16. Val av 2 revisorer för 1 år / 2 revisorssuppleanter för 1 år.
17. Val av valberedning, varav en sammankallande för 1 år.
18. Val och nominering av ombud
 - a) PRO-distriktets årsmöte, 2 ombud och 2 suppleanter.
 - b) Folkets Hus årsmöte 2020, 2 ombud.
19. Övriga i tid till styrelsen anmälda skrivelser/motioner.
20. Mötets avslutning.

Efter mötet finns utrymme för information och övriga frågor och lotteridragningen.

Sista dagen för motioner är den 13 februari 2020.

Handlingar kommer att finnas på expeditionen den 13 februari 2020.

PRO:s prisundersökning 2019

I år ägde prisundersökningen rum i vecka 45 och som vanligt begränsat till 2 dagar. Prisundersökningen genomförs över hela landet och resultatet brukar tillkännages i januari och tilldrar sig i regel en hel del uppmärksamhet. Det är alltid lika spännande. Var är maten billigast?

För Sundbybergs del har undersökningen i år omfattat 7 butiker mot föregående år då vi inte deltog. Den undersökta varukorgen innehöll i år 34 basvaror. Varukorgen innehåller specerier, mejerivaror kött- och charkuterivaror.

I den mån butiken inte har varan har ett riktpreis använts.

	Butik Basvaror	Ekologiska varor
Willys, Esplanaden	825,70	574,75
Hemköp, Rissne	867,50	528,35
Coop Sundby Park, Hallonbergen	911,90	637,30
ICA Nära, Storskogen	919,10	673,30
ICA Supermarket, Landsvägen	938,40	609,90
Hemköp, Sturegatan	976,10	644,45
ICA Nära, Duvbo	1.029,40	701,30

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

HÖRAPPARAT

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

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

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

Väntetid
1-2 veckor



Lena Björk Leg. Audiolog - 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

Öppet hus den 20 januari klockan 13.00 - 15.00

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



Arlanda Flygsamlingars vänner

Den 19 februari kl. 11.00 ska vi besöka flygsamlingarna på Arlanda. Vi kommer att få en guidad visning.

Efteråt finns möjlighet att äta lunch på en närliggande restaurang.

Vi träffas kl. 9.00 vid buss 515 utanför Hemköp och åker gemensamt till Arlanda.

Bussen går 09.04 mot Solna station och tåget går 09.27

Om någon vill ta sig dit med bil är adressen Kabinvägen 7

Anmälan till Hans Johansson tel 076 188 62 24

Eller i pärmen på lokalen.

sista anmälningsdag 7 februari 2020

kostnad 50 kr som erlägges vid entren till museet.



Foto: Arlanda flygsamlingar

Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6

Dartkväll onsdag 5 februari och torsdag 12 mars klockan 17.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Så var det dags för dartkväll i trevligt sällskap för att kasta några pilar. Lite tilltugg finns och om du blir törstig finns dryck att inhandla.

Dartkvällarna är mycket uppskattade och trevliga.

Kostnad 20 kr, observera begränsat antal.

Anmälan görs i pärmen på expeditionen, eller via mail sundbyberg@pro.se eller telefon 076 - 889 00 51.

Du anmäler dig senast 5 dagar innan och anmälan är bindande.



Ärtsoppa torsdagen den 20 februari klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6

Kostnad 80 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026, senast 13 februari.

Räkafton torsdag 26 mars kl 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Anmälan till Räkafton senast 19 mars.

Kostnad 100 kr betalas senast den 19 mars.

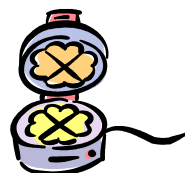


Våfflor serveras andra måndagen i månaden i vår lokal på Lötgatan 6 kl 13.00 - 15.00, kostnad 20 kr (kaffe och en våffla).

måndagen den 10 februari

måndagen den 9 mars

måndagen den 6 april



Resa till Vaxholm tisdag 28 januari

09:30 Avgår bussen från Järnvägsgatan/Lysgränd till Vaxholm

10:30 Kaffe & Bulle och en Guidad visning på Villa Akleja

Vi välkomnas av Claes Moser som bjuder in till ett färgstarkt sekelskifteskalas med värdparet Acek och Eja som huvudpersoner. Han berättar om livet i Villa Akleja och möten med vännerna Anders Zorn, Carl Larsson, Bruno Liljefors, Gustaf Fröding och Verner von Heidenstam.

Här finns även världens mest omfattande samling med verk av Marie Krøyer.

Vi promenerar cirka 10 minuter

12:15 Äter vi ett klassiskt smörgåsbord på Waxholms Hotell

14:30 Cirka, är det dags för hemfärd

Pris: 450 kr för medlemmar i PRO Sundbyberg

900 kr för övriga

Anmälan senast 18 januari.

Resan betalas senast 20 januari till Bg nr 227 – 8026



KONST OCH MUSIK I STALLARHOLMEN TISDAGEN DEN 21 APRIL 2020

Kl. 08.45 Avresa från Lysgränd/Järnvägsgatan.

Kl. 09.15 Avresa från Stockholm, Cityterminalen.



Vi tar oss till Gula Industrihuset i Stallarholmen där Lena bjuder på en Provence-inspirerad guidning bland konst, textilier, keramik mm. Här finns möjlighet att besöka även de andra butikerna som finns i huset, exempelvis Printzbageriet, Beckmans kläder och inredning, Vintagebutik mm.

Gemensam lunch intas i Megs kök, Malmby. Maten är med inspiration från Lenas recept (franskinspirerat). Till kaffet underhåller Gösta oss med sång och musik.

Efter detta besöker vi parets hem i Strängnäs. Lena berättar om huset och vi får titta på all konst samt se hur de lever och bor. Tillåter vädret blir det ett besök i trädgården. Här serveras rosévin med lite tilltugg.

Hemresa för att vara åter i Stockholm ca kl. 17.00.

Pris per person: 795:- betalas till Bg nr 227 - 8026 senast 30 mars.

I priset ingår: bussresa, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka, rosévin med tilltugg, guidningar och musikunderhållning enligt programmet.

Anmälan senast 27 mars

Nya medlemmar oktober - december 2019

Ann-Marie Boström Adrell

Gun Andersson

Bodil Bäckman

Ottonie Strömsäter Jansson

Ann Josefsson

Marja Kairala

Juneia Khdeer

Birgitta Klarbrant

Margareta Petersson

Anni Pudas

Hans-Erik Rahm

Gun-Britt Rosenström

Yvonne Sundberg

Kjell Wahl

3 personer har avlidit

Vårens Bingo, fredagar kl 13.15 - 15.15 i lokalen, Lötgatan 6.

PRO håller med kaffe, bröd tar du med dig själv.

Fredagarna den 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3,
20/3, 27/3, 3/4, 17/4 och 24/4 (avslutning).

Observera att det är ingen bingo den 10/4.



Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.45.

Alla spelsugna hälsas välkomna!

Bingoflickorna

Restaurangkvällar



23 januari klockan 17.00, ses vi på
Restaurang Piccante, Kavallerivägen, Rissne

26 februari, klockan 17.00, ses vi på
Bistro Berg, Sundbybergs Torg 1

23 mars klockan 17.00, ses vi på
Flatbread, Bergsgatan 1.

Ingen föransmälan behövs

Medlemsmöten



Medlemsmöte torsdagen den 6 februari, klockan 15:00 på Träffpunkten Hallonbergen, Lötsjövägen 6

Budget-och skuldrådgivare Ann-Charlott Eriksson
Stephan och Liza från jazz till visa underhåller

Kostnad 40 kr

Årsmöte torsdagen den 5 mars, klockan 15:00 på Träffpunkten Hallonbergen, Lötsjövägen 6

Rock Lellez gubbrockband underhåller

Medlemsmöte torsdagen den 2 april, klockan 15:00 på Träffpunkten Hallonbergen, Lötsjövägen 6

Ej fastställt ännu

Kostnad 40 kr

Trippelskrapet

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.

Vi löser in 2019 års (rosa) lotterivinster senast 10 februari 2020.



Ofrivillig ensamhet.

Ständigt konfronteras vi med detta begrepp, ofrivillig ensamhet.

I senaste numret av PRO-tidningen kunde vi läsa om hur en medlem i Kärrtorp fann ny gemenskap i en PRO-kör och ansåg att detta räddade hennes liv. I 1177 Vårdguiden, senaste numret, berättas om fyra damer som funnit nya vänner genom Äldrekontakts fikagrupp. Äldrekontakt finns i 28 kommuner och de arbetar för att bryta den ofrivilliga ensamheten hos äldre. I Vårdguiden berättas också om ett gäng veteranfriidrottare som tränar ihop i Sollentuna och de framhåller att gemenskapen är lika viktig som träningen. I DN (14 dec) fanns ett reportage om Stadsmissionens livsberättargrupp, som träffas på St Pauls vid Mariatorget. Förutom att förebygga ensamhet är ett annat syfte att ge deltagarna möjlighet att reflektera över hur man kan hitta vägar för att leva ett så bra liv som möjligt. I nr 4/2019 Äldre i centrum, som ges ut av Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum finns flera artiklar om forskning om ensamhet. (obs ! några nummer av denna tidskrift ligger i PRO-lokalen för läsning).

Kommunens Träffpunkter i Sundbyberg har utvärderat sina verksamheter. På frågan "har du besvär av ängslan, oro eller ångest" svarade 71 % nej, 26 % ja, lättare besvär och 2-3 % ja, svåra besvär. Hur ensamma de känner sig avslöjar inte dessa siffror. Men tillgången till Träffpunkternas aktiviteter och gemenskap är ju mycket viktig och värdefull.

Det är stor skillnad mellan den ofrivilliga ensamheten och den självvalda. En del väljer att dra sig tillbaka och vara själva och trivs med det. Ensamhet kan vara social och emotionell. Social ensamhet är att inte tillhöra en grupp eller ett nätverk. Emotionell ensamhet är att sakna en nära relation. Ensamhetskänslor finns i alla åldrar, mer i unga år än i medelåldern. Ökar i åldern 75-80 år, då man kanske mist en partner, släkting eller nära vän. 12-15 % av äldre personer (76+) beväras ofta eller nästan alltid av ensamhet. Alla har inte turen att omges av personer som de kan prata med där de bor. Depression kan leda till ensamhet och ensamhet kan leda till depression. Ensamheten är inte vanligare i Sverige än i övriga delar av världen.

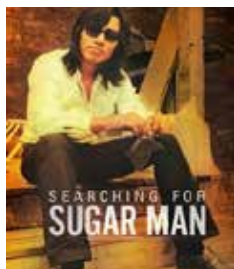
Det finns studier om Äldres ensamhet – vems ansvar? Är det något som individen, familjen eller andra personer i omgivningen behöver lösa? Är det en fråga för ideella organisationer och för det civila samhället? För välfärdsstaten och institutioner på nationell nivå eller egna kommunen? Det finns också idéer om att aktivt och framgångsrikt åldrande resulterar i att individen görs ansvarig för att åldras väl. – Enligt denna ansvarsstudie är det inte ovanligt att det är de som är "icke äldre" som utpekas som ansvariga för att genomföra åtgärder för att minska ensamhet. Intentionerna är att inkludera äldre i samhället, men att de som skall inkluderas samtidigt kommer att betraktas som "de andra".

Aktuellt från Filmklubben

Nu visar vi filmerna i Biografen på entréplanet.

Torsdagen den 13 februari visar vi

Searching for Sugarman



Filmen handlar om Sixto Diaz Rodriguez som hade en kort karriär i USA i slutet av 1960-talet. Sedan glömdes han bort och antogs ha begått självmord i början av 1970-talet, efter en misslyckad konsert. I Sydafrika levde dock hans musik kvar och han blev en superstjärna och en viktig röst för det vita apartheidmotståndet. Första halvan av filmen handlar om två sydafrikanska fans och deras jakt på sanningen om Rodriguez.

Filmen visas kl 14.00 och vi träffas kl 12.30 och äter wienerbröd och dricker kaffe/te till ett pris av 50 kr.

Anmälan krävs till expeditionen **tel: 076-889 00 51**
eller mail: sundbyberg@pro.se

Nästa film 12 mars

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
20 januari	13:00	Öppet Hus	Lötgatan 6
23 januari	17:00	Restaurangbesök	Picante i Rissne
28 januari	09:30	Resa till Vaxholm	Järnvägsg./Lysgränd
5 februari	17:00	Dart	Lötgatan 6
6 februari	15:00	Medlemsmöte	Träffpunkten Hallonbergen
10 februari	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
13 februari	14:00	Film	Allaktivitetshuset
14 februari	13:15	Bingo	Lötgatan 6
19 februari	09:00	Arlanda flygmuseum	Buss 515 vid Hemköp
20 februari	15:00	Ärtsoppa	Lötgatan 6
21 februari	13:15	Bingo	Lötgatan 6
26 februari	17:00	Restaurangbesök	Bistro Berg
28 februari	13:15	Bingo	Lötgatan 6
5 mars	15:00	Årsmöte	Träffpunkten Hallonbergen
6 mars	13:15	Bingo	Lötgatan 6
9 mars	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
12 mars	17:00	Dart	Lötgatan 6
12 mars	14:00	Film	Allaktivitetshuset
13 mars	13:15	Bingo	Lötgatan 6
20 mars	13:15	Bingo	Lötgatan 6
23 mars	17:00	Restaurangbesök	Flatbread
26 mars	15:00	Råkafton	Lötgatan 6
27 mars	13:15	Bingo	Lötgatan 6
2 april	15:00	Medlemsmöte	Träffpunkten Hallonbergen
3 april	13:15	Bingo	Lötgatan 6
6 april	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
17 april	13:15	Bingo	Lötgatan 6
21 april	08:45	Resa konst och musik	Järnvägsg./Lysgränd

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Måndag kl 13.00 - 15.00

Kaffeservering

Du är alltid välkommen.

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

