



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 4/2019



Surströmming 26 september

Foto: Marianne Höckne

Utgiven av PRO Sundbyberg 2019-10-21 Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 2, 2020

Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

E-post: sundbyberg@pro.se

Nästa sista dag för inlägg mm 2019-12-15

Swish nummer: 123 237 5525

Bankgiro: 227 - 8026

Redaktör: Kicki Lehnberg

Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Ordförande har ordet



Hej Allesammans

Nu är det dags igen, höstdagsjämningen har passerat, och som det står i visan: dagarna mörkna minut för minut. Då är det dags att kontrollera sina reflexer. Tänk på att de är en färskvara. På tal om mörker, på nyheterna 30 september var det ett inslag från Trollhättan, där den lokala PRO-föreningen är trakasserade av ett ungdomsgäng. När de kom ut från sin lokal efter Bingo-spel kastades sten på dem, och de har fått rutor krossade på lokalen flera gånger.

På en fråga från en reporter om ni inte kan ta fast dem, svarade ordförande att de springer mycket fortare än vi. Polisen har nu lovat att försöka utöka närvaron i området. Är detta vad vi har att vänta?

När ni anmäler er till någon aktivitet och skulle det vara fullt, skriv in dig

på reservlistan och lämna telefonnr. Vi kontaktar dig om vi får några återbud.

Vi är många medlemmar och jag undrar om någon skulle kunna tänka sig att hjälpa till på våra träffar, ge en hand någon gång i månaden/varannan månad. Som det är nu ligger alltför mycket arbete på några få. Kontakta någon av oss i styrelsen.

Till sist inga banker eller polis ring-er hem till någon och frågar efter inloggningsuppgifter. Kommer det konstiga mejl att er e-post kommer att bli blockerad, öppna inte dom utan släng dem direkt.

Och glöm inte söndagskaffet på kafé Cino.

Hans Johansson

PRO Styrelse och funktionärer				
Ordförande	Hans Johansson	tel: 28 37 84	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: 733 12 21	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



Foto: Marianne Höckne
Kräftskiva 22 augusti



Foto: Göran Nogård



Foto: Göran Nogård

Medlemsmöte 5 september



Foto: Birgitta Wennstöm

Mickelsmäss 29 september

Bildgalleri höst 2019



Foto: Marianne Höckne

Restaurangkväll på Lion bar
19 september



Foto: Göran Nogård

Kvällens dartzvinnare
18 september



Foto: Hans Johansson

Hälsodagen den 24 september



Foto: Kicki Lehnberg

Bingo 27 september



Foto: Kicki Lehnberg

Bostäder för äldre i Sundbyberg

En medlem frågade mig häromdagen. Vilka boenden finns för oss äldre här i Sundbyberg? Jag skrev om äldreboenden i Bulletinen Nr 2/2018, men en del har ändrats sen dess.

Ordinärt boende talas det om. Det är en vanlig lägenhet (hyres eller bostadsrätt) eller villa, radhus etc.

Plusboende. 65 år eller äldre. Hiss, automatiska dörröppnare, stora badrum, inga trösklar. Förvaltaren har dessa i fyra stadsdelar: Centrala Sundbyberg – Vasagat 5, Storskogen – Bergdalen 4 och Skogsbacken 22-24, Rissne – Ridvägen 11-15, Ursvik – Mönstringsvägen 7.

Trygghetsboende. Finns på Lötsjövägen 2 i Hallonbergen. 34 lägenheter, ettor (45 kvm) och tvåor (60-61 kvm). Anpassade lägenheter och gemensamma utrymmen för umgänge. Vårdinna kommer dagligen ett par timmar. 65 år för att anmäla sig och 70 år för att få flytta in. Balder äger trygghetsboendet, men anmälan sker till Förvaltaren, som har hand om kön.

Seniorboenden. Bostadsrättsföreningar. Brf Mälarparken (50 läg) på Hamngatan 9, byggt av Seniorgården, brf Bryggan (30 läg) på Hamngatan 28 A o B, byggt av Bonum, brf Vackra vägen (66 läg). Föreningarna bestämmer själva innehållet.

Äldreboende, särskilt boende eller vård-och omsorgsboende. En ansökan måste göras till Äldreförvaltningen på kommunen och en biståndshandläggare utreder och fattar beslut enligt Socialtjänstlagen. Plats beviljas om det finns ett omfattande och varaktigt behov av omvårdnad, som inte kan tillgodoses av hemtjänsten. Valfrihet råder, men finns det ingen plats just dit man önskar, kan något annat erbjudas i avvaktan på att plats finns. Följande boenden finns att välja på:

- Solskiftet, Artillerivägen 3, Rissne För personer med demenssjukdom. 28 lägenheter och drivs av kommunen.
- Duvbopark, Ekbackstränd 4, Duvbo. 51 lägenheter för personer med somatiska/kroppsliga sjukdomar. Drivs av kommunen.
- Ekbacken Hus H, Ekbackstränd 6B, Duvbo. 89 lägenheter, men på plan 4 har 11 platser stängts. Drivs sedan dec 2017 av kommunen. 1 dec byter det namn till Ekhöjden och kommer att drivas av Förenade Care.
- Bällstahov, Vasagatan 9, centrala Sundbyberg. 55 lägenheter för personer med kroppsliga sjukdomar eller demens. Drivs av kommunen.
- Hallonhöjden, Lötsjövägen 6, Hallonbergen. För personer med kroppsliga sjukdomar och drivs av kommunen. 56 lägenheter, men nyligen stängdes plan 5 med 13 platser.
- Villa Tule, Tulegatan 23B, Tuletoget. 63 lägenheter. Öppnades våren-18 och ägdes och drevs av Aleris, numera Vardaga. Inriktning somatik och demens. Ingår i LOV (lag om valfrihetssystem. Har hälsa som tema.
- Villa Solhem, Avestagatan 31, Spånga. Nyöppnat och ingår i LOV. Vardaga. 57 lägenheter. Inriktning somatik och demens. Betonar matens betydelse.

/ Karin Öhrner, äldreombud

Från Studieorganisatören

Studiecirkeln är en bildningsform där det inte finns lärare och elever utan där lärandet sker genom att deltagarna lär av varandra. Aktiviteten blir ännu roligare om det finns moment av "Se, Höra, Göra" vid träffarna. Vissa av oss är mer teoretiskt lagda och andra mer praktiskt lagda. Minnesfunktionerna tränas också när man använder ett sådant arbetssätt. Rollspel, värderingsövningar, färg och form är några exempel på praktiska inslag.

Träffen kan också upplevas mer stimulerande om man samarbetar med andra former inom våra aktiviteter som till exempel, film, musik, studiebesök eller medverkan utifrån som tillför studiecirkeln extra energi och kunskap.

Har vi studier och aktiviteter som attraherar våra medlemmar? Åldersspannet är långt från den yngsta till den äldsta medlemmen vilket är en utmaning när det gäller att planera utbudet.

Vi är mycket intresserade av att få in nya förslag på aktiviteter och att få flera av våra medlemmar som känner för att delta och hjälpa till. Är det någon som skulle vilja ha cirkelledarutbildning är det bara att höra av sig.

Riksorganisationen tipsar om vilka ämnesutbildningar som erbjuds av PRO:s folkhögskola i Gysinge.

Tack till alla som för närvarande engagerar sig!

Ingrid





Tryggare kan ingen vara än vi i Sundbyberg!

För här har vi möjlighet att få **Trygghemma-tjänsten** – smarta lösningar som underlättar vardagen och gör oss säkra i vårt eget boende med hjälp av digital välfärdsteknik. Tjänsten anpassas efter dina behov och vi sköter installationen. Sedan kan du direkt börja njuta av ditt trygga och smarta hem.

Vill du veta mer om **Trygghemma-tjänsten**?

Ring 08-706 91 35, eller skicka ett mail till info@sundbybergsstadsnat.se

Du kan också läsa mer om Trygghemma-tjänsten på sundbybergsstadsnat.se/trygghemma

Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6

Dartkväll onsdag 6 november 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.

Anmälan är bindande, senast 1 november.



PUB-afton torsdag den 21 november klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Vi serverar potatisgratäng och kallskuret till en kostnad 80 kr.

Kostnad: 80 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026, senast den 15 november.



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

Anmälan är bindande, senast 15 november.

Vi behöver hjälp i köket i vår lokal på Lötgatan 6, med kaffekokning måndagar. Är du intresserad, kontakta någon i styrelsen (Se sid 3 i Bulletinen).

Om ni kan tänka er att jobba i styrelsen hör av er till Valberedningen (Se sid 3 i Bulletinen).



Promenad med fågelskådning



den 13 november kl. 13.00
vi börjar vandring 13.10
samling vid lokalen Lötgatan, ingen föransmälan
vi tar en tur runt sjöarna Löten och Råstasjön.
ta med ett glatt humör kanske kikare om ni
äger någon, kaffe eller vatten
en fågelbok tar jag med mig
så kan vi förena nytta med nöje alla behöver
röra på sig.

Har vi tur kanske vi får se Rallen
som är en sällsynt fågel.
jag hoppas på stor uppslutning, och om det faller väl ut
så finns det många andra platser vi kan besöka
och promenera i.
eder vandringsledare Hasse.



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

Nya Medlemmar juli - september 2019

Tony Aston	Ulla Sandgren
Ingrid Larsson	Juliane Sima
Roland Ljungberg	Elzbieta Tabla
Robert Palm	

Under perioden 4 personer har avlidit.

Minikryssning med julbord på Rosella fredag 6 december

Ta en paus i julstöket och smit iväg över dagen med Rosella från Kapellskär. Ombord ser du till att fylla tomtesäcken med fynd från taxfree, tar en svängom på dansgolvet och njuter av goda juldelikatesser från Svenska Kocklandslagets julbord.

Avresa från Lysgränd, Sundbyberg fredag 6 december kl 12.50. Åter i Sundbyberg ca kl 21.30. Kom i god tid för avprickning.



I priset kr 370.- ingår resa, julbord och valfri dryck; öl eller vin.
Betalas till Bg nr 227 - 8026 senast 5 november.

Vi har fått 57 platser.

Vid förhinder hör av Er snarast till Ilona Häggblom på telefonnr 0731 - 42 85 79.

Anmälan är bindande såvida inte sjukintyg kan visas.

Almanackor

Nu kan ni beställa almanackor Turkosblå eller Röd för 2020.

Priset 60 kr.

Sista dagen för beställning är 7 november.



Medlemsmöten

**2019 års medlemsmöten
äger rum i FOLKETS HUS på
Sturegatan 12 inne på gården kl
13.15 - 15.15.**



**Medlemsmöte torsdagen den 7 november:
Höstmöte, verksamhetsplan och budget 2020**

Ej fastställt ännu

Kostnad 40 kr

Medlemsmöte torsdagen den 5 december

Mannekänguppvisning

Kostnad 40 kr

Lucia torsdagen den 12 december klockan 13.15 i Folkets Hus.

Barn kommer och lussar för oss i år.

Fri entré

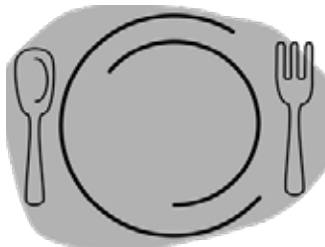
Ingen föranmälan behövs

Vi kommer även att gratulera Ulla-Britta Winroth som fyller 90 år på luciadagen. Ulla-Britta Winroth var vår ordförande i 8 år.



Grillska restaurangen

Julinspirerad tre rätters lunch på Grillska
måndagen den 16 december, klockan 12.30.
Prästgårdsgatan 1
Pris 135 kr, inbetalas på Bg nr 227 - 8026



Vi har 20 platser så först till kvarn gäller.
Anmälan till Kicki Lehnberg, från 4 november
till 1 december. telefonnr 070 - 777 64 77 eller
mail: mormorkicki@yahoo.se

Restaurangbesök



18 november klockan 17.00, ses vi på
Restaurang ZAIQA på Sturegatan 30

Ingen föranmälan behövs

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

PRO håller med kaffe, bröd tar du med dig själv.
Fredagarna den 25/10, 8/11, 15/11, 22/11,
29/11 (avslutning).

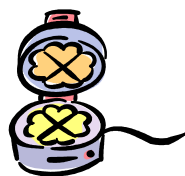
Observera att det är ingen bingo den 1/11.



Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.45.
Alla spelsugna hälsas välkomna!
Bingoflickorna

Våfflor serveras andra måndagen i månaden i vår lokal
på Lötgatan 6 kl 13.00 - 15.00, kostnad 20 kr.

måndagen den 11 november



Aktuellt från Filmklubben

Nu visar vi filmerna i Biografen på entréplanet i
Allaktivitetshuset



Torsdagen den 14 november visar vi

The Danish girl

Filmen utspelar sig tidigt 1900-tal och handlar om den process som konstnären Einar Wegener går igenom för att upptäcka att han egentligen är en hon, en person som han upplever att han har inom sig: den väna, blyga kvinnan Lili. Till en början är det hans fru Gerda (spelande av en fantastisk Alicia Wikander) som uppmuntrar Einar att klä sig som Lili. Först som ett skämt, och sen mer och mer för att Gerda använder Lili som modell för sitt porträttmåleri. Men Einars växande begär efter att få vara Lili, den hon som han är inuti tar över deras liv mer och mer, och det tidigare lyckliga äktenskapet knakar. Gerda är gift med Einar, men är hon även gift med Lili?

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 som är bindande till expeditionen
tel: **076-889 00 51** eller mail: **sundbyberg@pro.se**

**Nästa film Searching for Sugarman blir i
februari 2020**

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
25 oktober	13:15	Bingo	Lötgatan 6
6 november	17:00	Dart	Lötgatan 6
7 november	13:15	Medlemsmöte	Folkets Hus
8 november	13:15	Bingo	Lötgatan 6
11 november	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
13 november	13:00	Fågelskådning	Lötgatan 6
14 november	14:00	Film	Allaktivitetshuset
15 november	13;15	Bingo	Lötgatan 6
18 november	17:00	Restaurangkväll	ZAIQA
21 november	15:00	PUB-afton	Lötgatan 6
22 november	13:15	Bingo	Lötgatan 6
29 november	13:15	Bingo	Lötgatan 6
5 december	13:15	Medlemsmöte	Folkets Hus
6 december	12:50	Julbordsresa	Lysgränd/järnvägsg.
12 december	13:15	Lucia	Folkets Hus
16 december	12:30	Grillska Restaurangen	Prästgårdsgatan 1

Trippelskrapet

- Du vet väl att du kan köpa trippelskrapslotter och även lösa in dina trippelskrapsvinster upp till 100 kronor på våra medlemsmöten.
- Om du värvar en ny medlem får du en Trippelskrapslott som tack.



Klister etikett med adress

ÖPPE TIDER LÖTGATAN 6

Måndagar kl 13.00 - 15.00 är expeditionen öppen.

Kaffeserveringen är öppen måndagar samma tid som ovan.

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

