



PRO – Bulletinen



Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 3/2019



Gökotta 30 maj

Foto: Inger Lindén

Utgiven av PRO Sundbyberg 2019-08-05 Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 43, 2019 Ansvarig utgivare: Hans Johansson

Nästa sista dag för inlägg mm 2019-10-07

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

Bankgiro: 227 - 8026

E-post: pro.sundbyberg@blixtnil.se

Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg

Redaktör: Kicki Lehnberg

Swish nummer: 123 237 5525



Hej Allesammans!

Den här gången är det ett litet jubileum för mig. Det är min tionde ledare. Så tiden går.

Jag hoppas att ni alla har haft en skön sommar, det har inte varit så hett som det var förra året, så den nyinköpta fläkten har inte gått så många varv.

I förra numret önskade jag att vi skulle gå till final i PRO-vetarnas Stockholmsdistrikt. Min önskan blev uppfylld. Vi kom på en delad tredje plats bara en poäng efter tvåan. Vinnare blev PRO Kultur som också vann sin tredje inteckning i vandringenspriset och får behålla det. Vi önskar Kultur en god fortsättning i sitt fortsatta tävlande.

I höst hoppas jag att ni går på så många aktiviteter ni kan. Det bidrag som kommunen ger oss, utgör en stor del av våra inkomster.

Till hösten kommer vi inte ha öppet på onsdagarna då besökarna under våren varit få och ibland inga. Som vanligt efterlyser vi folk som vill hjälpa till. Det funkar inte att bara några få gör allting. En ny kassör måste vi ha till nästa årsmöte. Känner du till någon som kan ställa upp, kontakta valberedningen. Kom ihåg att ingen bank eller polis ringer och frågar efter koder eller inloggningsuppgifter. Får du något konstigt samtal lägg på luren. Släpp inte in någon i lägenheten som bara ringer på och säger att man kommer från hyresvärden eller hemtjänst. Ring och kolla! Glöm inte onsdags kaffet på Café Cino som pågår till 14 augusti och därefter söndagar som vanligt.

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 våren 2019



Kvällens vinnare Dart 16 april



Medlemsmöte 2 maj



Kvällens vinnare Dart 7 maj



Stadsvandring i Sundbyberg

Bildgalleri våren 2019



Nynäshamn 15 maj



Veteranvetartävling 9 maj



Vårlunch 4 juni

Gåfotboll

Vi blir fler och fler äldre och lever längre och längre . Nästa år börjar 40-talisterna att fylla 80 år. Resurserna till äldreomsorgen kommer inte att räcka till. Olika boendeformer saknas. Vad gäller då ? – Det är klart, vi måste hålla oss piggare och friskare. Skingra ensamheten och finna gemenskap. Ett sätt – GÅ-FOTBOLL !! – Nu sprider det sig som en löpeld i Stockholms-trakten och även ute i landet och i Europa.

Regler: som namnet- man får bara gå, inga höga bollar – ej över en meter, ingen kroppskontakt, ingen målvakt, målstorlek 3 x 1 meter, mål får ej göras från egna planhalvan. Vissa lokala avvikelser kan dock finnas från dessa regler. Redan nu finns relativt närliggande klubbar med gåfotbollslag, som Enskede IK, IFK Viksjö, Boo FF, Tyresö FF, Hammarby IF. Det finns både herr-och damlag samt mixade lag. Också Korpen har bjudit in till upptakt. Gåfotboll vänder sig till 55+, men det finns lag där man måste vara 60+ och 65+. Stockholms fotbollsforbund har funderingar på att starta ett seriespel för lagen till hösten. Hitintills har det varit sk cuper.

Björn har ägnat sig åt gåfotboll sen december förra året och är helt frälst och Karin är ivrig påhejare och ett publikt stöd. Boo FF ordnade 18 juni en turnering på Tele 2 arenan, där Björn var med och spelade match. Tänk att som pensionär få spela där ! Och tänk att som supporter få stå på gräsplan och filma när laget träder in på plan till härliga toner i högtalaren !

Även internationella tävlingar finns och har pågått i flera år. I maj deltog Enskede IK i en turnering på Mallorca, Mallorca Tournament, med laget Zweden (60+), där Björn spelar med. Vi mötte lag från Nederländerna, Belgien, England. För att vara första utländska turneringen som Zweden deltog i, så hävdade vi oss väl. Och vi som var hejarklack hade fullt upp med att heja, sjunga och påpeka för domaren när någon försökte springa istället för att gå.

Redan tidigt i höstas bjöd Rissne IF in till en första träning i gåfotboll, men intresset var svalt och det blev ingen fortsättning. Hur ser intresset ut nu i Sundbyberg ? Vissa PRO-föreningar har gåfotboll på programmet. Något för vår PRO-förening ? - Det ger glädje, gemenskap, nya bekanskap, motion och frisk luft, lovar vi.

Karin och Björn

Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6

Surströmming torsdagen den 26 september klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6.

Om Ni hellre vill ha inlagd sill är det bara att säga till när ni anmäler Er.

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



Ärtsoppa torsdagen den 31 oktober klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6

Kostnad 80 kr sätts in på bankgiro 227 - 8026, senast 24 oktober

Anmälan till ovanstående aktiviteter görs i pärmen på expeditionen, eller via mail pro.sundbyberg@blixtmail.se eller telefon 076 - 889 00 51. Anmälan är bindande.

Betalningen sätts in på vårt bg 227 - 8026.

Det är viktigt att ni ringer och meddelar om ni får förhinder så att vi kan kontakta de som skrivit upp sig på reservlistan.

Almanackor

Fr o m 15 september kan ni beställa almanackor för 2020.

Priset blir cirka 60 kr.

Information om färger och exakt pris kommer senare i höst.





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



Vill du veta hur du kan få ditt hem tryggt, säkert och bekvämt med digital teknik?

PRO Sundbyberg anordnar ett studiebesök där Sundbybergs Stadsnät demonstrerar Trygghemma-tjänsten i sin visningslägenhet i Hallonbergen Centrum.

Intresseanmälan i Aktivitetspärmen eller via pro.sundbyberg@blixmail.se. Till dags dato finns det ännu plats för fler att anmäla sig.

Datum är ej bestämt ännu.



Öppet hus den 19 augusti klockan 13.00 - 15.00

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



Sommarkaffe

Sommarkaffe pågår till och med onsdagen den 14 augusti

Söndagskaffe

Från och med 25 augusti börjar vi fika på söndagar klockan 13:00.

Vi träffas, vi som vill och kan.

Vi erbjuds kaffe/te med smörgås för 40 kronor.

Vi träffas på konditori Café Cino som ligger på Nybergs Torg.

Följ med till **Norrtelje Brenneri 27 augusti 2019** mitt i Roslagen och få



inblick i tillverkningen, historien om hur allt började och hur produktionen fungerar. Här tillverkas högklassiga destillat på bär och frukter av makarna Richard och Kristina, som också guidar oss runt på plats.

Efter studiebesöket på Norrtelje Brenneri gör vi en skärgårdskryssning med charmiga Rosella, lastad med härlig underhållning, shopping och god mat. Avresa Lysgränd kl 07.15. Åter i Stockholm ca kl 18.30-19.00. Pris kr 672:-. Resan genomförs med ReseKompaniet och anmälan görs i pärmen, eller Ilona Häggblom 0731-428 579 senast 25 juli.

Vilnius - Nordens Prag 3-7 september 2019

Vilnius är känd för sin vackra arkitektur, spännande historia och sina många kyrkor.

Pris kr 5.950:- i del i dubbelrum, flyg Arlanda-Vilnius på ditresan, hemfärd med båt från Riga, 2 luncher, 3 middagar, utflykter och guidning.

Mer information och anmälan görs snarast direkt med Reseskaparna tel 08- 94 40 40. Priset är rabatterat för PRO-medlemmar.



MICKELSMÄSSMARKNADEN I ÖRSUNDSBRO - söndagen den 29 september

En framgångsrik resa från sekelskiftet till idag.



När Lions Club 1976 för första gången arrangerade nutidens Mickelsmässmarknad i Örsundsbro, genomsyrades hela marknaden av traditionerna från sekelskiftets bytesdagar och marknader. Idag är marknaden en unik och mycket framgångsrik endagsmarknad.

Avresa Lysgränd kl 09.30. Åter i Stockholm ca kl 15:30. Pris kr 290:-. Resan genomförs med ReseKompaniet och anmälan görs i pärmen, eller Ilona Häggblom 0731-428 579 senast 12 september.



Julbordsresa ombord på Rosella 6 december.

Avresa från Lysgränd/Järnvägsgatan. kr 370.-.

Mer information om resan kommer i nästa Bulletin.

Anmälan är bindande såvida inte sjukintyg kan visas.

Nya Medlemmar april - juni 2019

Christer Andersson

Gert Hansson

Clara Hultgren

Barbro Vikslätt Höglund

Aristidis Kalivas

Anne-Charlotte Ohlsson Larzenius

Barbro Markusson

Kjell Sundin

Björn Tegelberg

Kari Vikslätt

Anne-Christine Åslund

Under perioden har 6 personer avlidit.

AIK mot Kalmar FF



Lördagen den 17 augusti klockan 16.00 spelar AIK mot Kalmar FF i Herrallsvenskan i fotboll.

PRO Sundbyberg har fått en intresseförfrågan om att se denna match på Friends Arena gratis. Var och en får ordna transport till arenan. AIK bjuder på kaffe och kaka.

Ni som är intresserad av att se matchen, hör av er senast 12 augusti till Kicki Lehnberg, telefonnummer 070 - 777 64 77 eller mail mormorkick@yahoo.se.

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



**Medlemsmöte torsdagen den 5 september
klockan 17:00 på
Träffpunkten Allén, Landsvägen 60**

Kostnad 40 kronor

**Medlemsmöte torsdagen den 3 oktober i Folkets Hus,
klockan 13:15 - 15:15**

PRO Distriktets Kanslichef Annika Lindblad Nieminen

Kostnad 40 kronor

Folkets Hus på Sturegatan 12 inne på gården.



**Medlemsmöte torsdagen den 7 november i Folkets Hus,
klockan 13:15 - 15:15.**

Höstmöte, verksamhetsplan och budget 2019

Kostnad 40 kr

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.



Dartkväll den 18 september och 16 oktober, 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.

Kostnad 20 kr, observera begränsat antal.

Anmälan görs i pärmen på expeditionen, eller via mail pro.sundbyberg@blixtnil.se eller telefon 076 - 889 00 51. Du anmäler dig senast 5 dagar innan och anmälan är bindande.



Restaurangbesök



19 september klockan 17.00, ses vi på Restaurang Lion Bar, Tulegatan 7

22 oktober, klockan 17.00, ses vi på Restaurang Taco Bar, Landsvägen 69

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 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 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!

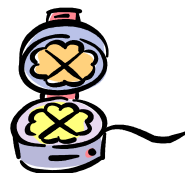
Bingoflickorna



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

måndagen den 9 september

måndagen den 14 oktober



Aktuellt från Filmklubben

Nu kommer vi att visa filmerna i Biografen på entréplanet.

Torsdagen den 12 september visar vi

My Wife



Joan Castleman (Glenn Close) är en mycket intelligent, slående vacker kvinna och uppoffrande hustru. Hon är gift med en av alla dessa män som tror att de äger världen, men som inte vet hur han ska ta hand om sig själv eller någon annan. Han är också en av USA:s mer framstående romanförfattare, som snart kommer att få Nobelpriset i litteratur. Joan har de senaste fyrtio åren helt ignorerat sina egna författartalanger och i stället satsat allt på makens karriär. Nu har hon slutligen fått nog.

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 pro.sundbyberg@blixtnil.se.

Glöm inte att meddela oss om ni får förhinder.

Nästa film blir den 17 oktober då vi visar Green Book.

Välkomna!

Filmklubbskommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
17 augusti	16.00	AIK - Kalmar FF	Friends Arena
19 augusti	13.00	Öppet Hus	Lötgatan 6
22 augusti	15.00	Kräftskiva	Lötgatan 6
27 augusti	07.15	Norrtelje Brenneri	Lysgränd/Järnvägsgatan
3-7 september		Vilnius Nordens Prag	
5 september	17.00	Medlemsmöte	Träffpunkten Allén
9 september	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
12 september	14.00	Film	Allaktivitetshuset
18 september	17.00	Dart	Lötgatan 6
19 september	17.00	Restaurangkväll	Lions Bar
20 september	13.15	Bingo	Lötgatan 6
26 september	15.00	Surströmming	Lötgatan 6
27 september	13.15	Bingo	Lötgatan 6
29 september	09.30	Mickelsmässmarkn	Lysgränd/Järnvägsgatan
3 oktober	13.15	Medlemsmöte	Folkets Hus
4 oktober	13.15	Bingo	Lötgatan 6
11 oktober	13.15	Bingo	Lötgatan 6
14 oktober	13.00	Våfflor	Lötgatan 6
16 oktober	17.00	Dart	Lötgatan 6
17 oktober	14.00	Film	Allaktivitetshuset
18 oktober	13.15	Bingo	Lötgatan 6
22 oktober	17.00	Restaurangkväll	Taco Bar
25 oktober	13.15	Bingo	Lötgatan 6
31 oktober	15.00	Ärtsoppa	Lötgatan 6
7 november	13.15	Medlemsmöte	Folkets Hus
8 november	13.15	Bingo	Lötgatan 6
15 november	13.15	Bingo	Lötgatan 6
22 november	13.15	Bingo	Lötgatan 6
29 november	13.15	Bingo	Lötgatan 6

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.



VAD ÄR SQUAREDANS?

Squaredansklubben Seniorerna inbjuder till gratis Pröva-på-dans tisdag 17 sept 2019 kl 14-16

Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg

Vi skrattar mycket och tränar både kropp och knopp. Kom i par eller ensam. Ta med inneskor.

Om Du sedan vill fortsätta så startar nybörjarkursen 24/9 kl 15, samma lokal. Kursavgiften är 500 kr/termin.

VÄLKOMNA!

Frågor? Ring Eva 072 309 31 59