



# PRO – Bulletinen



## *Nytta, Nöje och Hälsa*

---

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg  
Nr 3/2021



Alla inomhusaktiviteter gäller under förutsättning att inga nya restriktioner tillkommer.

**Kallelse till årsmöte se sid 6**

---

Utgiven av PRO Sundbyberg 2021-08-05    Org.nr: 815201-2202

Nästa utgivning: vecka 42, 2021    Ansvarig utgivare: Hans Johansson

*Nästa sista dag för inlägg mm 2021-10-07*

Expedition: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 076 - 889 00 51

E-post: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se)

Redaktör: Kicki Lehnberg

Bankgiro: 227 - 8026

Hemsida: [www.pro.se/Sundbyberg](http://www.pro.se/Sundbyberg)

Swish nummer: 123 237 5525



## Hej Allesammans!

Hoppas att ni alla har blivit vaccinerade, även efter att ni blivit vaccinerade tänk på att hålla avstånd och sköta handhygien. Nu har myndigheterna börjat lätta på restriktionerna med resor och restaurangbesök, jag tycker personligen att de hade kunnat väntat någon månad.

Annars hoppas jag att ni har haft en skön sommar så här långt. Varmt har det varit så det är väldigt viktigt att dricka vatten för att hålla vätskebalansen uppe. Förhoppningsvis om det inte blir nya restriktioner skall vi ha årsmöte den 7 oktober, mer information finns på annan plats i tidningen.

Finns det någon som skulle vilja vara med i redaktionsgruppen? Hör av er till redaktören.

När ni läser detta har OS startat och vi får hoppas att Sverige har tagit

några medaljer. Vi hoppas på Sara Sjöström, Mondo och Daniel Ståhl.

Och till sist släpp inte in någon obekant i lägenheten, bank eller polis ringer inte och frågar efter bank-id eller koder. säger någon att hen kommer från värden ring och kontrollera.

Tänk på att inte lämna väskan i kundvagnen när ni handlar. Jag har en bekant som var och handlade på Hemköp på Sturegatan, hon lämnade vagnen vid bröddisken och skulle hämta mjölk, när hon kommer tillbaka står det en man och rotar i hennes handväska. Hon skriker till och mannen försvinner, tur för henne så försvann det ingenting.

*Hans Johansson*

<b>PRO Styrelse och funktionärer</b>				
Ordförande	Hans Johansson		076 - 188 62 24	hassenika@hotmail.com
Sekreterare	Inger Lindén		076 - 238 18 87	ingerlinden2@gmail.com
Studieorg.	Ingrid Courtar		070 - 782 22 17	icourtar@hotmail.com
Kassör	Göran Brännbo		070 - 281 24 12	goran@brannbo.net
Ledamot	Kjell Sundin		079 - 332 95 53	kjell.sundin@yahoo.se
Ledamot	Inger Idman Nilsson		076 - 800 16 17	pling45@hotmail.com
Ledamot	Lena Abrahamsson		073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Suppleant	Göran Nogård		073 - 330 43 36	goran@nogard.se
Suppleant	Solveig Larsson		073 - 693 01 01	solveig@hem1.com
Suppleant	Karin Öhrner		070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Suppleant	Karl Pearsson		076 - 768 35 88	pearssonk@gmail.com
Revisor	Eva Sjögren		070 - 575 67 42	eva.k.sjogren@telia.com
Revisor	Jörgen Silén		070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Suppleant	Harriet Granberg		070 - 712 67 74	granbergharriet@gmail.com
Suppleant	Kjell Häll		072 -240 66 80	sumpmas@gmail.com
Valberedning	Karin Holmberg		073 - 339 87 12	karin.h.holmberg@gmail.com
Valberedning	Gunnel Sundberg		073 - 541 34 58	gunnel-sundberg@hotmail.com
Valberedning	Vakant			
Hemsida	Kicki Lehnberg		070 - 777 64 77	mormorkicki@yahoo.se
Äldreombud	Karin Öhrner		070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

# Bildgalleri vår 2021

Vandring i Storskogen 4 mars



Foto: Karin Öhrner

Vandring i Hallonbergen 11 mars



Foto: Karin Öhrner

Gustav Öbrink berättade om Sundbybergs kyrka 18 mars



Foto: Karin Öhrner

3-kamp 25 mars



Foto: Karin Öhrner

Vandring utefter Bällsta ån 8 april



Foto: Karin Öhrner

Vandring i Ursvik 15 april



Foto: Karin Öhrner

# Bildgalleri sommar 2021

Tipspromenad 22 april



Boule 12 maj Foto: Karin Öhrner



Foto: Karin Öhrner

Stora Ursvik 29 april



Gökotta 13 maj Foto: Karin Öhrner



Foto: Inger Lindén

Konstvandring 20 maj



Foto: Karin Öhrner

Bronsfigur 3 juni i Rissne



Foto: Karin Öhrner

## Kallelse till PRO

**Sundbybergs årsmöte torsdagen den 7 oktober 2021, kl 13.15,  
Allaktivitetshuset. Sturegatan 10.**

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 2020.
13. Fråga om eventuellt arvode för styrelsen.
14. Val av styrelseledamöter
  - a) Ordförande, 2 år
  - b) Sekreterare (1 år kvar)
  - c) Kassör (1 år kvar)
  - d) Studieorganisatör, 2 år
  - e) 3 ledamöter ( 1 ledamot för 2 år och 2 ledamöter 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 2021, 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 23 september i 2021.

Handlingar kommer att finnas på expeditionen den 23 september 2021.

## Onsdagskaffe



Välkomna till onsdagskaffe klockan 13.00

Vi erbjuds kaffe/te och smörgås för 55 kronor.

Vi träffas på Café Så Gott som ligger på Nybergs Torg.

## Restaurangkvällar

måndag 23 augusti klockan 17.00, ses vi på  
Restaurang Tre Bröder, Landsvägen 43

torsdagen 23 september, klockan 17.00,  
ses vi på Restaurang Greens, Stationsgatan 4

tisdag 19 oktober klockan 17.00,  
ses vi på Restaurang Lion, Tulegatan 7.



Ingen föransmälan behövs

## Läsecirkeln.

Vi startar 6 september kl 11-12.30 i lokal med avstånd i Allaktivitetshuset. Anmälan till Gudrun Öbrink tel 0707875817 eller gudrun.obrink@gmail.com.



## Trippelskrabet

Det går bra att köpa lotter och lösa in din vinst (max 100 kr) på onsdagarna, när det är onsdagskaffe på Nybergs Torg,

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



## Ny utredning om kompetensförsörjning inom äldreomsorgen.

Äldreomsorgen har ju under pågående pandemi kritiserats på olika nivåer och krav på analyser, utredningar, förbättringar har ställts och extra pengar har skjutits till.

Men redan innan pandemin har utredningar tillsatts. Jag skrev om "Fast omsorgskontakt i hemtjänsten" i Bulletinen 2/2021. Men för att det skall fungera behövs åtgärder för att få kontinuitet och stabilitet. Och en ny utredning har kommit nu i juni 2021 (nov-19 beslut att tillsätta utredare).

Den nationelle samordnaren för ökad kvalitet inom äldreomsorgen har överlämnat sitt betänkande "Vilja välja vård och omsorg- En hållbar kompetensförsörjning inom vård och omsorg om äldre" (SOU 2021:52). Betänkandet innehåller 38 förslag som handlar om att höja utbildningsnivån, stärka ledarskapet, skapa trygga anställningsvillkor och en god arbetsmiljö samt tillvarata ny teknik. Meningen är att sätta igång förändringsprocesser i kommunerna, men även rekommendationer till regeringen.

Utredningen har tolkat uppdraget som att det – kort uttryckt – gäller att försöka besvara två frågor: - Vad krävs för att fler kvinnor och män ska vilja börja arbeta inom vården och omsorgen om äldre? – Vad krävs för att fler ska vilja fortsätta arbeta i verksamheterna? Coronapandemins utbrott våren 2020 kom att starkt påverka utredningens arbete.

Fyra områden framstår som avgörande för att människor ska vilja börja arbeta i branschen och önska fortsätta:

*\*Förnya, behålla och utveckla kompetens.* All personal bör ha lämplig vård- och omsorgsutbildning. Utveckla karriärvägar.

*\*Stärk ledarskapet.* Begränsa storlek på arbetsgrupperna. Kompetensutveckling till alla chefer.

*\*Skapa trygga anställningsförhållanden och en god arbetsmiljö.* Tillsvidareanställning och heltid som norm. Ta bort de delade turerna. Utveckla ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

*\*Ny teknik i vårdens och omsorgens tjänst.* Politiskt förankrad plan för införande av ny teknik. Utbildning för alla personal.

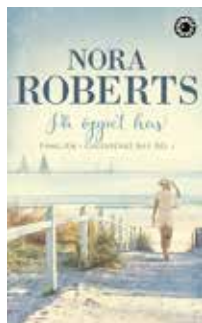
Den medicinska kompetensen behöver stärkas i vården och omsorgen om äldre, samtidigt som det sociala perspektivet är närvarande. Det är kommunerna – i egenskap av huvudmän – som skapar förutsättningarna för kompetensförsörjningen. Men ett nationellt stöd behövs för att stimulera fortsatt utvecklingsarbete.

Äldreomsorgen handläggs idag enligt Socialtjänstlagen. PRO har drivit kravet på en särskild äldreomsorgslag. Detta skall nu utredas och förslag lämnas senast halvårsskiftet 2022.

Karin Öhrner Äldreombud



## Boktips



Nora Roberts  
På öppet hav



Inger Frimansson  
Mannen med oxhjärtat



Mona Sahlin,  
Henrik Johnsson  
Makt - Lös



Mons Kallentoft  
Djävulsdoften



Annika Estassy  
En sång för Hedda



Camilla Grebe  
Skuggjägaren



Leif GW Persson  
Den sanna historien  
om Pinocchios näsa



Anne Holt  
Presidentens val

**Torsdagen den 26 aug besöker vi Skeppsholmen**, vandrar runt och får information om hur livet var där förr och nu. Samling kl 10.30 utanför Hemköp, Sundbybergs C för avresa med T-banan till Kungsträdgården.

**Ingen föranmälan.**

**Torsdagen den 2 sept tar vi oss till sjön Judarn och följer Judarskogens naturstig runt sjön.** En promenad på ca 2,5 km. Ta med matsäck, så tar vi en lunchpaus vid sjön. Åkeshovs slott och Åkeshovs arboretum kan också beskådas. Samling kl 10.30 vid tvärbanan, hållplats Sundbybergs station för avfärd till Alvik, där byte sker till t-bana, gröna linjen mot Sthlm för att stiga av vid Åkeshov. **Ingen föranmälan.**

**Torsdagen den 9 sept promenad runt Lötsjön/Råstasjön** - kanske lite höstfärger och intressant att se om alla fotgängare håller till vänster då. Samling kl 13.00 vid Gröna stugan. **Ingen föranmälan.**

**Onsdagen 22 sept är det PRO's nationella friluftsdag.** Då har vi mångkamp och tipspromenad på Sundbybergs IP. Samling kl 13.00 på Sundbybergs IP. PRO-lokalen kommer också att hålla öppet från kl 13.00 med kaffeservering. **Ingen föranmälan.**

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

## Välkommen till våra Trivselkvällar på Lötgatan 6

**Kräftskiva torsdagen den 19 augusti  
klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6**

Om Ni hellre vill ha räkor är det bara att meddela det när ni anmäler Er.

Kostnad: 100 kr, betalas senast 12 augusti  
Insläpp tidigast 14.30



**Ärtsoppa torsdagen den 28 oktober  
klockan 15.00 i lokalen på Lötgatan 6**

Anmälan till ärtsoppa senast den 21 oktober.  
Kostnad 60 kr betalas senast 21 oktober.  
Insläpp tidigast 14.30

Anmälan till ovanstående trivselkvällar görs via mail: [sundbyberg@pro.se](mailto:sundbyberg@pro.se)  
eller telnr 076 - 889 00 51. Betalas till Bankgiro: **227 - 8026**

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

PRO håller med kaffe, bröd tar du med dig själv.  
Fredagarna den 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10,  
29/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11 (avslutning).

**Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.45.**

Alla spelsugna hälsas välkomna!

*Bingoflickorna*



Är du intresserad av att hjälpa till med att göra Bulletinen?  
Hör av dig till Kicki Lehnberg, telnr 070 - 777 64 77 eller  
mail: [mormorkicki@yahoo.se](mailto:mormorkicki@yahoo.se)

## Nya medlemmar

Kenneth Almgren  
Anders Bjerken  
Monica Gustafsson

Stefan Sjöberg  
Stig-Arne Åminneberg

Under perioden har 7 personer avlidit.



## Öppet hus den 16 augusti klockan 13.00 - 15.00

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

### 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**



Den 26 augusti klockan 10.00 börjar  
vi spela bridge i Allaktivitetshuset. Är  
du intresserad hör av dig till Marianne  
Höckne,  
mail: [m.hoc@hotmail.com](mailto:m.hoc@hotmail.com) eller  
telefonnr: 070 - 774 58 88

## Rätta raden

X, 2, 1, 1 ,X, 2, 1, X, 1, 2



1. Egon Håkansson var känd under ett annat namn vilket?  
1. Järnmannen, X. Stålfarfar, 2. Stålmorfar.
2. Tintins hund Milou vad är det för ras ?  
1. Pudel, X, Spets, 2. Foxterrier.
3. Vem grundade skämttidningen Strix ?  
1. Albert Engström, X. Kar de Mumma, 2. Hasse Z.
4. I vilken stjärnbild hittar du Mizar ?  
1. Karlavagnen, X. Stora Björn, 2. Leo.
5. Oscar Jacobsson tecknade en seriefigur som heter ?  
1. Pettersson, X. Adamsson, 2. Svensson.
6. Vem hade en plan ?  
1. Tatuerade Johansson, X. Arsene Lupine, 2. C.I. Jönsson
7. Bo Viliam Olsson är mer känd under namnet ?  
1. Mio, X. Skorpan, 2. Kato.
8. Remembrance day firas i åminnelse till alla som dog under Första världskriget men vilket datum är det?  
1. 15 September, X. 11 November, 2. 3 December.
9. Vem var född fri ?  
1. Lejonet Elsa, X. Pantern Bagera, 2. Tigern Rani.
10. Beställer man något ” a la Hawaii ” vad kan man vara säker på ingår ?  
1. Avokado, X. Mango, 2. Ananas.

Svar se sid 12

# Aktuellt från Filmklubben

Vi visar filmerna i Biografen på entréplanet i  
Allaktivitetshuset på Sturegatan 12.

Torsdagen den 16 september visar vi

## En blomma i Afrikas öken



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 Inger Lindén 076 2381887 eller mail: [ingerlinden2@gmail.com](mailto:ingerlinden2@gmail.com)

**Nästa film 14 oktober**

**Välkomna!**  
**Filmklubbskommittén**

# Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
16 augusti	13.00	<b>Öppet Hus</b>	Lötgatan 6
19 augusti	15:00	Kräftskiva	Lötgatan 6
23 augusti	17:00	Restaurangkväll	Tre bröder
26 augusti	10:30	Skeppsholmen	Utanför Hemköp
2 september	10:30	Judarskogen	Sundbyberg station
9 september	13:00	Lötsjön/Råstasjön	Gröna Stugan
16 september	14:00	Film	Allaktivitetshuset
22 september	13:00	Tipspromenad	Sundbybergs IP
23 september	17:00	Restaurangkväll	Greens
24 september	13:15	Bingo	Lötgatan 6
1 oktober	13:15	Bingo	Lötgatan 6
7 oktober	13:15	<b>Årsmöte</b>	Allaktivitetshuset
8 oktober	13:15	Bingo	Lötgatan 6
14 oktober	14:00	Film	Allaktivitetshuset
15 oktober	13:15	Bingo	Lötgatan 6
19 oktober	17:00	Restaurangkväll	Lion
22 oktober	13:15	Bingo	Lötgatan 6
28 oktober	15:00	Ärtsoppa	Lötgatan 3

## ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Måndagar kl 13.00 - 15.00 är expeditionen öppen.

Kaffeserveringen är öppen måndagar samma tid som ovan.

Du är alltid välkommen.

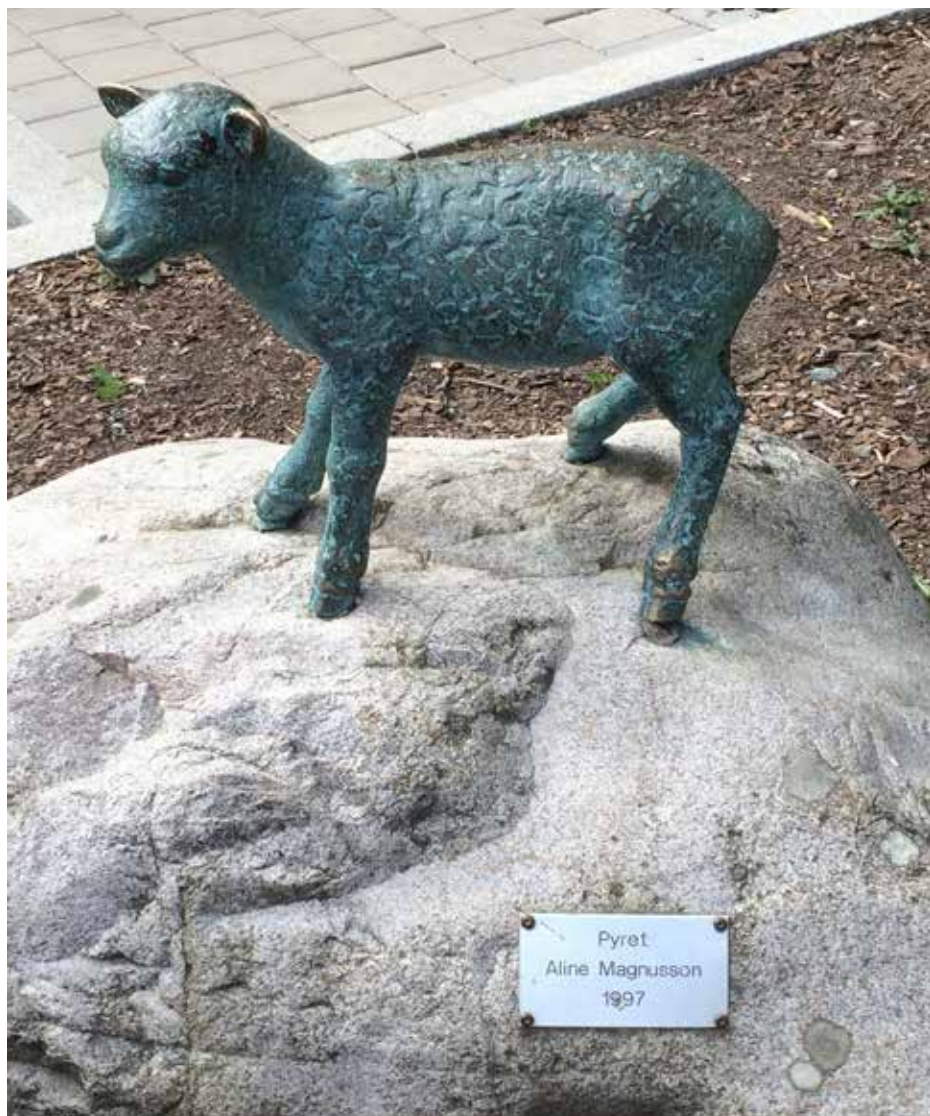


Foto: Karin Öhrner