

Redaktör: Li Teske 013-10 63 75, info@ostergotland.se www.pro.se/ostergotland

ORDFÖRANDE HAR ORDET



Nu är vi gång med verksamheten för 2016. Jag hoppas att du deltar i din förenings verksamhet. Vi i PRO Östergötland tycker att intressepolitiska frågor är viktiga för oss äldre, som pensionärer, skatter, boende för äldre, äldreomsorgen och hälso- och sjukvård inklusive läkemedel och tandvård. Vilka frågor tycker du är viktiga? Hör gärna av dig till oss i PRO Östergötland om dina synpunkter på de här frågorna eller andra som du tycker är viktiga.

PROs Folkhögskola i Gysinge är världens enda Folkhögskola för oss pensionärer. Gysinge folkhögskola är en del av vår verksamhet.

Under 2016 ska Folkhögskolan ha en tydlig friskvårdsprofil.

Titta gärna in på Folkhögskolans hemsida, www.pro.se/PROs-Fhsk/ där kanske du hittar någon kurs som du är intresserad att delta i.

Din PRO förening är inbjuden att delta med lag i våra olika DM tävlingar som PRO-vetartävlingen och Boule. Du själv kan vara med i DM tävlingar som Bridge och Bowling. Ta kontakt med din PRO förening och anmäl dig.

Glöm inte att ta del av dina medlemsförmåner som PRO erbjuder inom ramen för PROs Mervärde. Erbjudandena gäller allt från resor, försäkringar, glasögon och teknikprodukter. Kontakta din förening för mera information eller PROs hemsida.

Har du någon som du känner som inte är med i PRO tag gärna med henne eller honom till en PRO aktivitet.

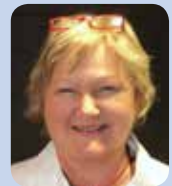
Vi på PRO Östergötland är till för att hjälpa föreningar och dig som medlem. Kontakta oss gärna.

Curt Karlsson
Ordförande i PRO Östergötland

I årets första Nyhetsblad kan du läsa om spännande teknikutveckling för oss äldre i Norrköping. Där är PRO medlemmar med och testar olika produkter. Det är viktigt att vi äldre finns med och lämnar synpunkter tidigt i utvecklandet av nya produkter. Vill du veta var du kan handla den billigaste matkassen i Östergötland så läs resultatet från vår årliga prisundersökning. Du hittar även en inbjudan till DM i Bridge och de rätta svaren och vinnare i förra Nyhetsbladets tävling "Smartare än en PRO-vetare".

För att vi ska kunna utforma innehållet i Nyhetsbladet så att det blir intressant att läsa oavsett var du bor i Östergötland, behöver vi din hjälp.

Har du tips och idéer och förslag till innehåll hör av dig till undertecknad.



Li Teske

Kontakt

PRO Östergötland har sin expedition i Föreningshuset Fontänen i Linköping. Där arbetar Sylvia Magnusson, kontorist och Li Teske, ombudsman.

Expeditionen och Sylvia Magnusson, tel: 013 - 10 63 45, sylvia@ostergotland.pro.se

Li Teske, tel: 013 - 10 63 75, info@ostergotland.pro.se

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

PRO Östergötlands ordförande Curt Karlsson når du per tel: 073 - 816 08 40 eller curt@ostergotland.pro.se

Aktuellt

Prisundersökning 2015

I Östergötland prisundersökte vi i PRO fyrtiofem butiker den 13 okt 2015. Sjutton stora butiker (säljyta över 1 500 kvm) och tjuogoåtta små butiker (säljyta under 1 500 kvm).

Varukorgen innehöll 33 konventionella varor och 16 ekologiska varor. Den billigaste varukorgen bland stora butiker och totalt fanns hos Willys i Motala där den kostade 705,05 kr.

Den var dyrast hos Hemköp Lucullus i Linköping, där den kostade 793,60 kr. Snittpriset i Östergötland bland stora butiker var 744,48 kr.

Billigast bland de små butikerna var ICA Supermarket Berga Centrum i Linköping. Där kostade varukorgen 746,10 kr. Dyrast var den hos COOP Konsum i Boxholm där den kostade 827,24 kr. Snittpriset bland små butiker var 784,42 kr.

Jämfört med landet ligger Östergötland i mitten. Vår varukorg kostade 769,33 kr och var 3,70 kr billigare än snittet för landet som var 773,03 kr.

De fem billigaste butiker i Östergötland

STORA BUTIKER kr

Willys Motala	705,05
ICA Maxi Linköping	708,92
ICA Maxi Motala	711,24
COOP Forum Linköping	718,48
Willys Mjölby	723,33

SMÅ BUTIKER kr

ICA Supermarket Berga Centrum Linköping	746,10
Netto Eneby Norrköping	746,91
ICA Supermarket Vilbergen Norrköping	750,92
ICA Supermarket Eneby Norrköping	752,40
ICA Supermarket Himnahallen Linghem	755,75

Syfte med vår prisundersökning är att sätta fokus på matpriserna och öka prismedvetenheten hos oss konsumenter. Men det är inte bara priset som är viktigt, utan också att det finns en butik i vår närhet.

För mer information: Bertil Kraft, konsumentansvarig, tel. 013-29 94 96 e-post: bertil.kraft@comhem.se

Nyttigt med ny teknik

Testmiljö Norrköping är ett Vinnovafinansierat projekt som startade i september 2013 och pågår fram till oktober 2016. Projektet syftar till att tillsammans med äldre personer, företag och offentlig verksamhet ta fram innovativa produkter, tjänster eller arbetsprocesser som gör att personer kan bibehålla eller öka sitt oberoende av vård- och omsorgsgivare. Vi har inriktat oss främst till två bostadsområden i Norrköpings kommun, Vilbergen och Såpkullen, som 2014 hade en befolkningsstruktur med över 12 procent över 80 år. En del i projektet har varit att skapa en bas av personer som har tillgång till surfplatta för fortsatta tester. I januari 2014 startade den första utbildningen i Vilbergen. I dagsläget har ca 120 personer runt 80 år gått utbildningen och de som vill fortsätta att delta i olika tester har erbjudits att köpa en surfplatta till reducerat pris.

Vi har även testat olika applikatio-



Seniornet har utbildning på Kalkstensgatasträffpunkt.

Kommentarer om att använda surfplatta:

”Det här verktyget har gett mig en sådan livsglädje”

”Det har varit givande att lära något nytt för att kunna vara delaktig i samhället”

”Världen har utvidgats lite mer”

”Nu för tiden vid 87 år går det lite långsamt, men är glad för det jag fått lära mig”

ner, både för nytta och för nöje. Ett exempel är företaget Evidos ”MInMedicinApp” samt att några har deltagit i utvecklingen av Visiarc´s spel ”Ordsmart”. Många har valt att sköta sina bankärenden, boka teaterbiljetter och resor, samt ha kontakt med vårdcentralen via sin surfplatta. Man använder sociala medier, t.ex. Facebook och kommunikationsverktyget Skype, tittar på SVT Play och lyssnar på radioprogram som man missat. Det som vi i projektet har sett som viktigt är att erbjuda en fortsatt support efter utbildningen och möjlighet till att få repetera sina kunskaper. Deltagarna träffas och lär också förstås av varandra.

Andra tester som vi genomfört är att några hemtjänsttagare har testat på e-handel via surfplatta för sina matinköp. Testet gav så goda resultat att idag erbjuds detta till alla som vill i hemtjänstområdet Gamla Lasarettsgatan, Såpkullen. Testpaneler har även gett synpunkter till företag som presenterat en reserullator samt ny design på en duschpall. Vård- och omsorgskontoret har även fått synpunkter på innehåll i en broschyr som handlar om tjänster till äldre samt ett par har provat en trygghetsklocka med GPS för personer med demenssjukdom. Vi ser också att många som provat surfplatta också får ett intresse för andra sorters teknik och blir intresserade av att prova andra produkter och delta i olika sammanhang. Flera av deltagarna har varit med och berättat om sina erfarenheter från projektet vid olika mässor och konferenser.

PRO och andra pensionärsorganisationer har varit och är en viktig part i vårt arbete. Vi har haft stor draghjälp för att nå ut till äldre framförallt genom PRO Vilbergen, men även också genom att PRO Östergötland finns med i referensgruppen för Testmiljön.

Vill du veta mer, så kontakta gärna: Projektledare Ann-Christine Larsson, på telefon 011-15 63 68 eller via e-post annchristine.larsson@norrkoping.se

Erfarenheter som "testpiloter"

PRO Vilbergen är medarrangör i projektet Testmiljö Norrköping som drivs av Norrköpings kommun och Hälsans nya verktyg. Projektet har flera olika delprojekt.

Ett av delprojekten var Emo-CityMap Geomer. Detta innebar att man bar en mobiltelefon i fickan och en klockliknande sensor på armen i samband med att man gick ut. Vår uppgift var att bära detta under en vecka när vi vistades i vårt bostadsområde Vilbergen. Apparaturen mätte då vårt känslomässiga läge i det område vi passerade. Vid redovisningen kunde vi konstatera att när vi gick genom tunneln under Söderleden kände vi oss inte lika trygga som på öppet område. Syftet med delprojektet är att man vid stadsplanering ska lokalisera och eliminera platser och situationer där vi människor känner otrygghet.

Vi i PRO Vilbergen har även varit engagerade i ett projekt med Linköpings Universitet när det gäller Wii-bowling. Det är att spela bowling

virtuellt. Avsikten med projektet är att engagera personer som fått en stroke eller hjärtbesvär.

Ett annat delprojekt vi varit med i handlar om påminnelsestöd med hjälp av en elektronisk kalender. Linköpings universitet har utvecklat en elektronisk kalender med påminnelsestöd som några av oss i PRO Vilbergen testat i ett projekt. Kalendern kan användas med dator/surfplatta och mobiltelefon. De dagliga aktiviteterna läggs in på dator/surfplatta. Kalendern ger stöd för hur du organiserar din tid. Du kan vid varje aktivitet lägga in en påminnelsetid, som du får via mail på din mobiltelefon. Påminnelsen besvaras via mail med ja eller nej och en kod som står angiven i mobiltelefon. Syftet med studien är att till personer som har rehabilitering efter sjukdom ska ha hjälp av den elektroniska kalendern.

Det har varit intressant och lärorikt att delta i projekten. Det är viktigt att vi äldre själva får vara med och testa ny teknik. Det är spännande också, exempelvis i EmoCityMap Geomer så märkte man inte av själv av någon känsla av otrygghet, medan sensorn visade att kroppen reagerade.

Vill du veta mera så kontakta Rune Andersson, ordförande PRO Vilbergen, tel. 011-18 18 25, e-post: ingrid.rune.andersson@telia.com

PRO Östergötlands distriktsmästerskap 2016

Bowling	torsdagen den 17 mars
Bridge	torsdagen den 21 april
Golf	tisdagen den 21 juni
Bangolf	onsdagen den 31 augusti

Spelar du bridge?

Välkommen att delta i PRO Östergötlands distriktsmästerskap 2016

Tid: Torsdagen den 21 april 2016
kl. 08.30 – ca 17.00

Plats: Rosenlundsskolan,
Mjölbygatan 11, Skänninge

Förutsättningar: Barometertävling med cirka 42 bricker. Max 32 par. Tävlingsledare är Torsten Åstrand, Motala Bridgeallians.

Avgift: 350 kronor per par. I avgiften ingår lunch (pannbiff med lök) samt förmiddags- och eftermiddagskaffe. Betalas i förskott till bankgiro: 111-2549 PRO Skänninge.

Anmälan: Skickas till PRO Östergötland senast måndagen 4 april. Skriv i anmälan ifall någon i laget av hälsoskäl måste sitta vi samma bord hela tiden.

Uppllysningar: Bridgeansvarig Östen Lindqvist, 0142-426 42, e-postadress: ostenli@gmail.com

ANMÄLAN TILL DM I BRIDGE 21 APRIL 2016

Namn _____ Kan flytta Kan ej flytta

Adress _____

Postadress _____

E-post _____ Tel _____

PRO förening _____ Ev. kostallergi _____

Namn _____ Kan flytta Kan ej flytta

Adress _____

Postadress _____

E-post _____ Tel _____

PRO förening _____ Ev. kostallergi _____

Anmälan vill vi ha senast den 4 april 2016, den skickas till: PRO Östergötland, Västra vägen 32, 582 28 Linköping eller e-post: sylvia@ostergotland.pro.se

Att vara barn på 1940-talet

Vi fann varandra efter 65 år – på Facebook!

Aret var 1947, på hösten. Jag kom vandrande över ”Jon Persbacken”, via myren och över Gitsån, med min far. Vi skulle hälsa på en tant och en farbror som bodde en halv mil bort, i Tallberget. Jag mindes inte att vi setts förut. Tanten hette Fanny. Jag tyckte hon såg snäll ut. Min mor, låg på ett Sanatorium ute vid kusten. Hon hade blivit smittad med TBC, när hon låg på sjukhuset efter att fått ett missfall.

Gården vi kom till, var ett litet jord- och skogshemman. Vi fikade, sedan gick far tillbaka hem och jag, lite snopen lämnades kvar! På den tiden fanns inte ordet inskolning.

Jag bodde sedan där i ca två år, med ett kort uppehåll, när Fanny fick en dotter.

Min mor var ju sjuk och dog sedan strax före jul, endast 37 år. Fanny blev min extramor. Hon hade humor, och skrattade mycket. Hon sjöng för och med mig, lärde mig läsa och sticka. Vi samlade också kottar i skogen. De

skulle skickas iväg, och fröna skulle bli nya plantor. Jag var lite sur när jag inte fick några pengar när de sålde till några uppköpare. Ett barn vet ju inget om de vuxnas ekonomi. Jag hade en hundvalp, en katt och en lekstuga. Men jag saknade jämnåriga. Grannen, den enda på nära håll, hade ett sommarbarn, en liten sexårig pojke, som jag lekte lite med ibland. De hade några kor, höns och kycklingarna som jag älskade. Mannen var lite barsk, men det kompen-serades av hennes godmodiga lynne. Deras jordgubbar var de godaste jag ätit. Efter skoltiden, flyttade jag söderut, men varje sommar hälsade jag på i Tallberget. Fanny blev hela 96 år. Jag ringde ofta, skickade kläder m.m. Det gjorde henne glad. Tänker på den tiden med vemod och värme. Apro-på grannens sommarbarn, vi bor hundra mil ifrån varandra, men har efter 65 år, hittat varandra på Facebook!

Gertrud Persson
PRO Valla/Fridhem

Aktuellt

Vår yngsta
PRO-förening har genomfört sin 1:a kulturresa

PRO Kultur Östergötland gjorde i december en uppskattad resa till Stockholm.

Den guide som väntade oss vid ankomsten tog oss med på en mycket intressant tur med berättelser om händelser och platser i Gamla Stan. Efteråt kunde de som ville besöka dess julmarknad där doften av glögg, brända mandlar med mera retade smaklökarna.

Inghild Larsson/ordförande



Vinnare och rätta svar i tävlingen ”Smartare än en PRO-vetare”

1:a pris	Bo Larson, PRO Vadstena	5	Trippelskrapslotter
2:a pris	Christer Malmehed, PRO Skäggetorp	4	- ” -
3:e pris	Jan-Olov Karlsson, PRO Kisa	3	- ” -
4:e pris	Rolf Ahlén, PRO Skärblacka	2	- ” -
5:e pris	Hans Ahlin, PRO Finspång	1	- ” -

Rätta svar:

Fråga 1. Håkan Larsson

Fråga 2. 4 OS-medaljer

Fråga 3. Regioner (tidigare Amt)

Fråga 4. Lars Mortimer

Fråga 5. Nej (endast en del av Omberg)

Fråga 6. Gandalf

Fråga 7. Jean Tirol

Fråga 8. 1965

Ett stort GRATTIS till vinnarna och vi hoppas att det blev någon vinst på vinsterna!

70 ÅR
PRO
ÖSTERGÖTLAND

I år fyller PRO Östergötland 70 år. Jubileumet kommer att firas vid höstmötet i oktober. Vi ska under jubileumsåret visa att vi är en pigg och aktiv 70-åring på olika sätt. Ett reportage om 70-års PRO verksamhet i Östergötland kommer i ett Nyhetsbrev under hösten.