



PRO – Bulletinen

PRO

Nytta, Nöje och Hälsa

Medlemsinformation för PRO Sundbyberg
Nr 2/2024



Utgiven av PRO Sundbyberg 2024-03-27
Nästa utgivning: vecka 31, 2024
Nästa sista dag för inlägg 2024-07-17
Kansli: Lötgatan 6, 172 74 Sundbyberg
Hemsida: www.pro.se/Sundbyberg
E-post: sundbyberg@pro.se

Org.nr: 815201-2202
Swish nummer: 123 237 5525
Bankgiro: 227 - 8026
Redaktör: Kicki Lehnberg
Ansvarig utgivare: Lena Svahn
Facebook: PRO Sundbyberg



Hej kära medlemmar!

Nu har det nya året satt igång med full fart. Den kalla och snörika vintern har fått ge vika och vi kan se fram emot ljusare dagar och förhoppningsvis lite värme. Jag såg snödroppar på min promenad igår så det finns hopp om våren.

Vi har startat året i PRO med alla fina aktiviteter och engagerade medlemmar. Vi skulle ju kunna göra mycket mer om vi var fler som hjälptes åt. Vi behöver dig som har en idé och vill hitta på något. Hör bara av er till någon i styrelsen. Tillsammans kan vi bara bli bättre.

Annars känns ju inte dagsläget så positivt med krig i världen och folk som lider. Man får hoppas att det kommer att bli någon lösning på problemen snart. Tyvärr blev ju Ukrainakriget mycket längre än vi hoppades på och något slut ser vi inte än.

Här i Sverige har matpriserna skenat och även räntor och annat har gått

upp. Vi blir också utsatta för bedrägerier via telefon eller digitalt. Det finns mycket att se upp med. Vi hade ett intressant föredrag om det på förra medlemsmötet då "Sveriges konsumenter" var där. Hoppas att du var där och hörde dem.

Nu under våren kommer det också bli dags att anmäla sig till Seniorkollo. Det kommer att bli v 24 och 27. Håll utkik efter anmälan. Det brukar vara mycket uppskattat. Jag var där och hälsade på en dag. Mycket trevligt! Själv ser jag verkligen fram mot ljusare och varmare tider. Jag ska åka med min träningsförening till Rhodos i maj och träna och sola. Det ska bli roligt (i år igen).

Prata gärna med mig om du har tankar och idéer. Vi ska träffa våra nyblivna medlemmar i april och då kanske vi får några nya engagerade. Vi ses under våren!

Lena Svahn

PRO Styrelse och funktionärer			
Ordförande	Lena Svahn	070 - 825 32 05	lenasvahn53@gmail.com
Sekreterare	Leif Elofsson	072 - 975 58 54	leif.elfsson@gmail.com
Kassör	Ingallil Thornstedt	070 - 335 54 48	ingallil.thornstedt@gmail.com
Ledamot	Solveig Larsson	073 - 693 01 01	solveig@hem1.com
Ledamot	Kicki Fjellström	070 - 713 08 80	kicki.fjellstrom@hotmail.com
Ledamot	Inger Idman Nilsson	076 - 800 16 17	pling45@hotmail.com
Ledamot	Ulla Sällström	070 - 351 37 56	ulla.sallstrom@telia.com
Suppleant	Kenneth Almgren	070 - 602 68 68	kennethalmgren1945@gmail.com
Suppleant	Anders Bjerkén	070 - 666 95 97	anders.bjerken1@outlook.com
Suppleant	Inger Forsberg	070 - 465 65 97	forsan.inger@gmail.com
Suppleant	Britt-Mari Linder	070 - 361 63 84	bmlinder1@gmail.com
Revisor	Jörgen Silén	070 - 694 16 56	jorgen.silen@telia.com
Revisor	Göran Brännbo	070 - 281 24 12	goran@brannbo.net
Suppleant	Marianne Höckne	070 - 774 58 88	m.hoc@hotmail.com
Suppleant	Kjell Häll	072 -240 66 80	sumpmas@gmail.com
Valberedning	Lena Abrahamsson	073 - 688 25 95	lena.k.abrahamsson@gmail.com
Valberedning	Karin Öhrner	070 - 795 37 40	ohrnerkarin@gmail.com
Valberedning	Hans Johansson	076 - 188 62 24	hassenika@hotmail.com
Äldreombud	Karin Öhrner	070 - 087 59 37	ohrnerkarin@gmail.com

Några glimtar från senaste KPR – Sundbybergs stads pensionärsråd

Första pensionärsrådet för 2024 ägde rum 29 feb och till detta hade vi från PRO och SPF skickat in ett antal synpunkter och frågeställningar, som kommer att behandlas under de fem råden under 2024.

- Till första mötet var chefer och måltidsutvecklare från Måltidsservice inbjudna. Måltidsservice levererar mat till stadens äldreboenden, matlådorna, träffpunkterna, daglig verksamhet, skolor och förskolor. Sen minst tre år tillbaka har vi drivit frågan att få matsedeln för äldreboendena och matlådorna publicerade på stadens hemsida. Vad som serveras på de olika skolorna och förskolorna går att läsa på stadens hemsida. Men måltidsservice meddelar nu bestämt att så ej kommer att ske trots att det tidigare varit positiva signaler. Cheferna framför att man har farhågor för kritik och synpunkter, om matsedeln publiceras. Matsedeln skall finnas i matsalen på äldreboendena, men flera anhöriga har framfört att så inte är fallet.- Märkligt att andra kommuner kan publicera sina matsedlar för äldreomsorg på hemsidor och även i tidningar!

- Förvaltaren informerar att 873 personer står i kö till trygghetsboende. Under föregående år och fram till nu har två lägenheter varit lediga på trygghetsboendet i Hallonbergen.

- Rapport lämnades om avvecklingen av äldreboendet Solskiftet i Rissne, vilket hade beslutats i Äldrenämnden 23 feb 2023. Uppdraget var en del i den ekonomiska åtgärdsplanen, att förtäta platserna på stadens äldreboenden. Det fanns en projektledare som höll i flytten. Alla fick flytta till sitt förstahandsval inom uppsatt tidsram för utflytt 1 juni 2023. Totalt flyttade 23 personer (3 till Villa Tule, 3 till Bålstahof, 1 till Ekhöjden, 2 till annan kommun, 14 till Hallonhöjden). En våning, plan 5, som stått stängd för boende på Hallonhöjden öppnades upp. En konsekvens blev att hemtjänsten, som disponerat det stängda planet på Hallonhöjden, fick flytta ner till Träffpunkten, vars ytor reducerades. Sist flyttade de som skulle till Hallonhöjden eftersom de fick vänta på ombyggnation av plan 5. Vid flytten till Hallonhöjden har det i efterhand identifierats vissa förbättringsområden. Fler resurser hade behövts för att möta anhörigas önskemål och frågor. Samordningen kunde ha förbättrats. Personalfrånvaro och bemanningsproblem ökade oron bland de nyinflyttade. Vid uppföljnings-samtal med de som flyttat till olika ställen och deras anhöriga så är merparten ganska eller mycket nöjda med genomförandet av flytten och ca 60% är nöjda eller mycket nöjda med det nya boendet. Någon valde Hallonbergen eftersom sjuksköterskan från Solskiftet följde med dit. - Vid besök på plan 5 har jag mött henne. Mycket varm, engagerad och entusiastisk, men som tyvärr nu har

slutat.

Kommunfullmäktige har uppdragit åt Äldrenämnden att utreda hur äldreomsorgens öppna och förebyggande verksamhet kan öka inkludering, jämlikhet och tillgänglighet för att attrahera fler deltagare. – Träffpunkterna är därför nu engagerade i att utveckla verksamheten och att nå ut till fler personer, t.ex äldre från andra länder. En del workshops har hållits för att få tips om hur man skall arbeta vidare med detta uppdrag.

2024-03-11 Karin Öhrner, äldreombud

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



Medlemsmötet den 7 mars var välbesökt.

Förutom årsmötet bjöds det på tårta och sjöngs allsång av studiecirkeln SAMSPEL från PRO Jakobsberg.



Foto: Kicki Lehnberg

Resor

Heldag Bussresa till Karlstad och Lars Lerins konstmuseum



Foto: Kicki Lehnberg

Torsdagen den 16 maj.

Bussen avgår från Järnvägsgatan utanför Hemköp kl 07.00 och vi är hemma i Sundbyberg cirka kl 20.45.

Pris 850 kronor vid minst 40 deltagare

Pris 980 kronor vid minst 30 deltagare.

Har du någon kompis som inte är medlem i PRO som vill följa med på resan tillkommer 100 kronor i priset.

I priset ingår bussresa, inträde med guide på Lerinmuseet samt lunch inkl bordsvatten och kaffe.

Anmälan vilken är bindande till Ulla Sällström, E-post: ulla.sallstrom@telia.com eller tel.nr: 070-351 37 56 senast den 15 april.

Anmäl dig med namn, telefonnummer samt E-post.

Kostnaden för resan är beroende av hur många som har anmält sig. 40 deltagare 850 kronor, 30 deltagare 980 kronor.

Blir deltagande under 30 personer ställs resan in.

Efter den 15 april vet vi hur många som anmält sig och vi kan då meddela via E-post vad kostnaden blir och sista dag för att betala resan.

FALLENS DAG I ÄLVKARLEBY

Söndagen den 16 juni 2024

Redan i slutet av 1800-talet var Älvkarlebyfallen med den mäktiga och dramatiska naturen ett populärt turistmål hos Svenska Turistföreningen. Fallen dånar inte längre oavbrutet som förr i tiden, men en gång om året – söndagen före midsommar – släpper man alla krafter lösa! Damm-



luckorna öppnas, vattenmassorna släpps fria i sin forna fåra och över 600 kubikmeter vatten rasar ner över klipporna- varje sekund! Vattnets kolossala kraft och dånet när det forsar genom fallen är ett vilt och makalöst skådespel som aldrig upphör att fascinera. Sveriges äldsta vattenkraftverk som byggdes i början av 1900-talet var ett stort steg framåt för Sveriges industrier och Älvkarleby fick stor betydelse för industrialiseringen i hela Mellansverige. Som en hyllning till de forna fallen firas varje år sedan 1971 Fallens dag, en folk- och familjefest som lockar 10 000 besökare. På Laxön råder feststämning och här äter vi gemensam lunch. Musik och uppträdanden kommer att pågå under hela dagen. Här finns marknad, keramikverkstad och hantverkshus. Tänk på att kontanter kan vara bra att ha då en del utställare kanske inte tar kort.

PRO Sundbyberg har bokat 15 platser med Björcks resor.

Avresa från Cityterminalen kl. 09.00.

Omkring kl. 16.00 lämnar vi Älvkarleby och är åter vid Cityterminalen kl. 17.30.

Pris 755 kronor.

I priset ingår: Bussresa

Besök vid Fallens dag i Älvkarleby

Lunchbuffé inkl dryck och kaffe på Restaurang Kungsådran på Laxö

Anmäl dig senast den 8 maj 2024 till Ulla Sällström, e-post ulla.sallstrom@telia.com , mobil nr 070 351 37 56

I anmälan anger du ditt namn, telefonnummer och e-post. **FÖRST TILL KVARN.**

Kostnaden 755 kronor inbetalas till PRO Bankgiro 227-8026 eller Swish nummer 123 237 5525

Vi har bokat 30 platser på Birka Gotland till Riga den 8-10 september.

Riga är Lettlands huvudstad och den mest befolkade staden i Baltikum. Staden ligger på landets västra kust i en bukt mot Östersjön. **Riga** är mycket gammal, grundades officiellt 1201 men man har hittat arkeologiska fynd som tyder på att platsen har varit bebodd sedan 2000-2500 år f.kr. **Riga** är en av Europas attraktivaste städer med en rik historia och ett besök här är väl värt pengarna. I staden finns det mycket att se och göra för alla.

Avresan går från Stockholm söndagen den 8 sept kl 15.30 och vi ankommer Riga kl 10.00 på måndag den 9 sept.

Hemresan sker den 9 sept kl 17.00 och vi är åter i Stockholm den 10 sept kl 14.30.

I priset ingår.

Hyttpris

3-rätters a la carte exkl dryck på utresan kl 20.00, **välj mellan kött eller fisk** frukostbuffé kl 08.00 innan vi kommer till Riga

Busstransfer tur/retur från hamnen i Riga och in till city.

Middagsbuffé på kvällen inkl vin, öl, läsk och kaffe kl 17.00, när vi åker från Riga samt frukostbuffé kl 08.00 den 10 sept.

Priset inkluderar även bränsle- och EU klimatavgift

Priserna är än så länge cirkapriser eftersom de eventuellt ändras något till hösten.

Priser: **del i Inside Standard** (12 hytter) **del i Seaside Standard** (5 hytter)

2 750 kr/person

3 100 kr/person

Priser: Enkelhytt Inside Standard

enkel Seaside Standard

3 950 kr

4 400 kr

Anmälan sker senast den 31 maj 2024 till IngaLill Thornestedt (ingalill.thornestedt@gmail.com) eller telefon 070 - 335 54 48.

I anmälan ska det stå namn, födelsenummer, nationalitet, och gärna vem du vill dela hytt med. Vi vill också veta om du vill ha kött eller fisk till middag den första kvällen

Ni kommer sedan att få ett datum då ni senast ska betala resan. **DU MÅSTE HA MED DIG DITT PASS.**

Pågående verksamheter.

Pågår under terminerna med olika "sommarpåhåll".

Bridge: Torsdagar kl 10-13 i Allaktivitetshuset.
Upplysningar Marianne Höckne tel: 070 - 774 58 88



Filosofi: Onsdagar kl 13-15.15 i Allaktivitetshuset.
Upplysningar Siv Blomberg tel: 073 - 778 46 02



Läsecirkel: Måndagar kl 11-12.30 i Allaktivitetshuset.
Upplysningar Gudrun Öbrink tel: 070 - 787 58 17



Skapande verksamhet: Tisdagar kl 13-15 i PRO-lokalen,
Lötgatan 6.

En öppen verksamhet, där ingen anmälan innan behövs.
Upplysningar Karin Öhrner tel: 070 - 795 37 40



Boule: Sätter igång så snart vädret tillåter och bouleplanen
är spelklar.

Måndagar och onsdagar kl. 10-12 på grusplan vid Golfäng-
arna.

Bouleklott finns för utlåning kortare eller längre perioder.
Finns att hämta i PRO-lokalen måndagar kl 13-15 (dock ej
under sommarperioden).

Upplysningar: Anders Bjerkén tel: 070 - 666 95 97



Dartkvällar

Planeras till onsdagarna 24 april och 29 maj kl 17.00 i PRO-lokalen.

Förutom pilkastning, lite gott att dricka med tilltugg.

Kostnad 60 kr. Begränsat deltagande max 12 personer.

Anmälan senast 17 april resp 22 maj till Solveig Larsson

tel: 073-693 01 01 eller mail solveig@hem1.com



Bingo, fredagar kl 13.00 - 15.15 i lokalen, Lötgatan 6.

PRO bjuder på kaffe. Bröd tar du med dig själv.

Fredagarna 5/4, 12/4, 19/4 och 26/4 (avslutning).

Insläpp till Bingo tidigast klockan 12.30.

Alla spelsugna hälsas välkomna!

Bingoflickorna



Restaurangkvällar:

Tisdag 23 april kl 17.00 , Lilla hörnan, Fredsgatan 27.

Onsdag 22 maj kl 17.00, Stammen Kök o Bar, Trädgårdsgatan 16.

Anmälan senast 16 april resp 15 maj till Ingalill Thornestedt

tel: 070 - 335 54 48, Ingalill.thornestedt@gmail.com



Gökotta

En utflykt i naturen tidigt en vårmorgon vid den tid då göken börjat gala. Vi håller oss dock i centrala Sundbyberg och träffas i Tornparken torsdagen den 9 maj kl 8.00 med egen picknickkorg och gärna en liten gök. Ingen föränmälan.



Aprillkväll

Onsdag 17 april kl 17.00 samling kring en mustig chili con carne gryta.

Kostnad 125 kr

Anmälan senast 10 april till Ingalill Thornestedt

tel: 070 - 335 54 48,

ingalill.thornestedt@gmail.com betalas senast 10 april till bg 227-8026 eller Swish 123 237 5525 märk "aprillkväll".



Vårfest

Torsdag 30 maj kl 17.00 firar vi våren och sommaren som kommer med något gott att äta och dricka. **Kostnad 125 kr**

Anmälan senast 23 maj till Ingalill Thornestedt tel: 070 - 335 54 48,

ingalill.thornestedt@gmail.com betalas senast 23 maj till bg 227- 8026 eller Swish 123 237 5525 märk "vårfest".

Världens mat går av stapeln torsdag den 2 maj kl 17.00

Restaurang ej fastställd ännu.

Anmäl er till Margareta Lilja

margareta.lilja51@gmail.com eller via SMS till 070 - 872 03 00

Seniorkollo

Kommunens seniorkollo, som sedan 2010 anordnats tillsammans med PRO och SPF kommer att äga rum 10-16 juni och 1-7 juli. Sedan 2017 har kollolet varit på Sättra Brunn utanför Sala. Sista anmälningdag var 20 mars. Kolloledare från PRO blir i år Inger Forsberg och Karin Holmberg var sin vecka.

Ny i PRO

Nya medlemmar eller du som känner dig som ny hälsas välkommen till PRO-lokalen på Lötgatan 6, **onsdagen den 24 april kl 13:00**. Information kommer att ges om vad PRO riks driver för frågor, vad som planeras för seniorer i vår kommun och vilka aktiviteter som anordnas i vår förening. - Dina förväntningar är vi också nyfikna på !

Det kommer att serveras kaffe och smörgås. **Anmälan senast 22 april till:**

Ingalill Thornestedt via tel, sms eller e-post.

070 - 335 54 48, ingalill.thornestedt@gmail.com



Foto: Lena Svahn

De som fyllde jämt bjöds in till lokalen 29/2. De fick ett glas bubbel och varmrätt och efterrätt. Vi hade en mycket trevlig eftermiddag.

Sommarkafé.

Onsdagsfikat på Café Tian i Allaktivitetshuset upphör under sommaren, då Allaktivitetshuset håller stängt. Och när värme och sol kommer kan det vara skönt att kunna sitta utomhus. Den möjligheten finns på Café Så Gott på Nybergs Torg 4A hos Annika & Jannis. Vi får 15% rabatt på det vi köper (ej alkohol) på onsdagar mellan kl.13-15 mot uppvisande av vårt PRO-medlemskort. Väl mött där från och med onsdag 5 juni och onsdagar hela sommaren!!

Vår facebook-sida: PRO Sundbyberg

Använd dig av vår facebook-sida!! Ett bra sätt att förmedla vad som finns att gå på i vårt närområde och få sällskap. Och nu till våren och sommaren packa en kaffekorg och skriv att vi ses på Golfängarna. Eller ta buss 515 till Haga norra för en promenad i Hagaparken tillsammans med några PRO-are. Vid sämre väder finns säkert bra idéer och fantasi till något inspirerande via facebook-sidan, om vi hjälps åt.



PRO Sundbyberg

Privat grupp · 77 medlemmar



Medlemsmöten

Nedanstående medlemsmöten äger rum i ALLAKTIVITETSHUSET, på Sturegatan 10, i stora salen kl. 13.00 - 15.00.



**Medlemsmöte torsdagen den 4 april.
Musik Quiz**

Kostnad 50 kronor.

**Medlemsmöte torsdagen den 2 maj.
Junior från Sundbybergs museum kommer och informerar.**

Kostnad 50 kronor.



Öppet hus
måndagen den 12 augusti klockan 13.00 - 15.00

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

Aktuellt från Filmklubben

Vi visar filmerna i Festsalen 1 trappa ner (hiss finns) i Allaktivitetshuset på Sturegatan 10.

Torsdagen den 25 april
Jakten, lögnen sprider sig



I en liten dansk stad runt jul får vi följa 40-årige Lucas. Efter en tuff skilsmässa har han en ny flickvän, ett nytt jobb och är på god väg att bygga upp relationen med sin tonårige son Marcus. Men något går fel. En slumpmässig lögn. Snart sprider sig lögnen som ett virus och det lilla samhället befinner sig plötsligt i ett tillstånd av kollektiv hysteri, allt medan Lucas kämpar för att få behålla sitt liv och sin värdighet. En modern berättelse om häxjakt, rättvisa, skuld och förlåtelse.

OBS! Filmen visas kl 13.00 och vi träffas kl 12.30 och äter fikabröd och dricker kaffe/te till ett pris av 50 kr. Anmälan krävs senast 20 april till Göran Brännbo telefonnr 070 - 281 24 12 eller goran@brannbo.net

Nästa film den 23 maj.

Anmälan senast 18 maj till Göran Brännbo.

Välkomna!
Filmklubbkommittén

Kalendarium

Dag	Tid	Aktivitet	Plats
4 april	13:00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
5 april	13:00	Bingo	Lötgatan 6
8 april	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
12 april	13:00	Bingo	Lötgatan 6
17 april	17:00	Aprilkväll	Lötgatan 6
18 april	12:30	Waldermars udde	T-centralen
19 april	13:00	Bingo	Lötgatan 6
23 april	17:00	Restaurangkväll	Lilla Hörnan
24 april	13:00	Ny i PRO	Lötgatan 6
24 april	17:00	Dart	Lötgatan 6
25 april	13:00	Film	Allaktivitetshuset
26 april	13:00	Bingo	Lötgatan 6
2 maj	13:00	Medlemsmöte	Allaktivitetshuset
2 maj	17:00	Världens mat	Ej fastställt
6 maj	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
9 maj	08:00	Gökotta	Tornparken
16 maj	07:00	Bussresa till Karlstad	Järnväggsgatan
22 maj	17:00	Restaurangkväll	Stammen Kök & Bar
23 maj	13:00	Film	Allaktivitetshuset
29 maj	17:00	Dart	Lötgatan 6
30 maj	17:00	Vårfest	Lötgatan 6
3 juni	13:00	Våfflor	Lötgatan 6
11 juni		Lokalen stänger	Lötgatan 6
16 juni	09:00	Resa till Älvkarleby	Cityterminalen
12 augusti	13:00	Öppet hus	Lötgatan 6
8-10 september	15:30	Resa till Riga	Stadsgården

Spaning inför hösten:

Kräftskiva onsdag 21 aug kl 17.

Surströmming torsdag 19 sept kl 17.

PRO's nationella friluftsdag onsdag 25 sept kl 13.

Dansvecka 29 april - 5 maj.

Våren 2024 lanserar PRO Riksförbund ett helt nytt evenemang. Det blir i form av en dansvecka.

Några föreningar i vårt PRO distrikt kommer att anordna dansaktiviteter under denna vecka.

Så fort vi fått inbjudningar från dessa föreningar, kommer vi att meddela detta via Mail och på vår Facebook sida.

Rabatter:

Bee Style, Fredsgatan/Duvgränd, Kläder och accessoarer
telefon nummer: 070 - 71 31 399

Rabatt 10% på ordinarie pris

Vi har även 10 % rabatt på ordinarie priser hos Pallins tyger, Sturegatan 22, Inte bara Garn, Sturegatan 23, Textilcentrum, Järnvägsgatan 56. Visa medlemskort.

Dessutom 20% rabatt på arbetskostnader vid reparation på Mekonomen, Vegagatan 7.

ÖPPETTIDER LÖTGATAN 6

Måndag kl 13.00 - 15.00

Kaffeservering

Du är alltid välkommen.