



## Norrbotten

DISTRIKTSAKTUELLT Sommar 2019 till PRO-föreningar i Norrbotten.

### ÖNSKAN OM EN LJUVLIG PRO SOMMAR.

Distriktsstyrelsen och personal önskar er alla en ljuvlig sommar. Ni som önskar extra Trippelskrapslotter i sommar beställ innan den 19 juni. Vår expedition är stängd från den 1 juli till den 1 augusti. Vid brådskande ärenden går det bra att lämna ett meddelande på vår sommarservice mobil så ringer vi upp så snart vi kan.

### TILLSAMMANS MOT ENSAMHET.

PRO, SKPF och SPF har ett gemensamt projekt för att minska ensamhet bland äldre. PRO Norrbottens projektgrupp Ritva Persson, Britt – Inger Nordström, Nils – Åke Engman samt expedition bjuder in intresserade till en träff i samband med studieupptakterna, (se studieupptaktdatum) där projektet presenteras. Inbjudan skickas ut i augusti. Studiematerial finns redan upplagt. <https://www.pro.se/tillsammansmotensamhet/>. Ett samarbete med ABF för att skriva ut material och starta upp studiecirkelverksamhet.

### VI HAR ETT ANTAL PLATSER KVAR TILL RIVA DEL SOLE 21-28 SEPTEMBER.

För er som har möjlighet häng med oss på en oförglömlig resa, tryggt och säkert med **reseledare från Kallax** (Luleå Airport) hela vägen till resmålet, under vistelsen och vägen tillbaka. Vi njuter av Italien, gemensamma gourmé middagar, tema musikkvällar, vattengympa, boules, härliga promenader eller så väljer du att parkera dej på stranden. Se bifogad inbjudan!

### PRO ÅKER PÅ "NORRBOTTENSRUTTEN" 28 - 29 JULI MED LAPPONIA.

Nu är det dags för en annorlunda skärgårdsupplevelse med M/S Lapponia. Från Piteå södra hamn den 28 juli 12.00 guidning, smarrig mat, övernattnings Elit Stadshotell, kryssningen fortsätter den 29 juli upp till Seskarö framme vid 16.00 sen tar bussen dej tillbaka till Piteå. **OBS! Bokning och betalning senast 18 juni** med reservation för fullbokat. Se bifogad inbjudan

### UTBILDNINGSMODULER

**Gott & Blandat utb.** Vi presenterar nya stadgar/handlingsprogram, sedan går vi tillsammans med Er igenom nuläget i er förening/samorganisation (*förtroendevalda, antal tillsatta poster, möten, aktiviteter, utbildningar, medlemsvård, värning mm*) och gör en inventering, planering och hur vi ska gå vidare. Ta chansen att boka in en möjlighet till utveckling i er

förening. Möjlighet att kombinera flera modulutbildningar. **OBS!** (Distriktet tar ingen avgift av föreningen för utbildningarna eller resan för grönmarkerade utbildningar)

### **PÅMINNELSE TILL ER SOM EJ ANMÄLT ELLER SKICKAT IN!**

- Distriktsfinal i Boule 7 augusti Luleå se tidigare inbjudan. **OBS Sista anmälan 24 juni.**
- Distriktsfinal i Golf 1 augusti i Piteå. Anmälan via " Min golf" senast 26 juli.

### **PÅ GÅNG I DISTRIKTET**

- Stor - Seniormässa på Arcushallen Luleå 5, 6, 7 november. PRO i samarbete med mässarrangören och övriga pensionärsorganisationer.
- Regionfinal PRO Vetarna för er som vill heja på PRO Nederluleå södra som representerar PRO Norrbotten. Sunderby fh skola Aulan 28 augusti kl 13.00.
- Studieupptakt 17 september heldag Malmberget (inbjudan skickas ut i augusti)
- Office 365 genomgång 17 september heldag Gällivare. (inbjudan skickas ut i augusti)
- Studieupptakt 18 september heldag Luleå (inbjudan skickas ut i augusti)
- Office 365 genomgång 18 september heldag Luleå. (inbjudan skickas ut i augusti)

### **TIPS PÅ FÖRENINGSSARRANGEMANG I LÄNET.**

- Musikfestival på "Hägnan" 2019. PRO Nederluleå arrangerar! Passa på att gör en dagsresa till Luleå den 28 juni. Program från kl 12.00 fram till 16.00. **Ronny Eriksson, Katarina Fallholm, Aly Bobo "Dansföreställning Dream to live"** avlutar med **Disco soul bandet Rex 86**. En grym eftermiddag för endast 100kr per person.
- Spelmanstämma i Nunisparken 27 juli kl 10.00. 19.00 blir det danskväll. Ett arrangemang av Gällivare samorganisation. Pris 100kr dag och 150kr kväll till dansen. En härlig dag från morgon till kväll.

*Tveka inte att höra av Er med frågor - vi finns till för Er!*

PRO Norrbotten Kyrkogatan 2 972 32 Luleå ; Telefon; Tider 09.00 till 15.00: 0920 – 88224 ; [www.pro.se](http://www.pro.se) (sök distrikt /förening) [pro.norrboten@norrboten.pro.se](mailto:pro.norrboten@norrboten.pro.se) **OBS!**  
[Gilla oss på Facebook!](#)

# Följ med PRO Norrbotten till

## Riva del Sole i Italien 21- 28 september

*Vill du umgås med goda vänner och träffa nya bekanta i Italien? Då skall du följa med oss i september till Riva del Sole, en av Toscanas finaste semesterbyar och sedan 60-talet en av de populäraste bland svenska Italienresenärer. Veckan är fylld av gemenskap och glädje, aktiviteter, sång och dans, vattengympa, boule, frågesport och promenader. I priset ingår frukost varje morgon och delikata fyrrätters middagar varje kväll. Med på resan, hela vägen från Luleå, följer Eva Rögde och Anders Berg från PRO Norrbotten. Och på Riva del Sole välkomnas vi av Yvonne Fridolfsson, en av våra mest uppskattade värdinnor.*



Den lilla staden Castiglione della Pescaia ligger i den sydligaste delen av Toscana och var ursprungligen ett fiskeläge vars historia går långt tillbaka i tiden. Den svenske kompositören Jules Sylvain levde i staden under 60-talet och ligger begravd i Castiglione. Bara ett stenkast bort ligger svenskägda Riva del Sole, en av Italiens mest kända och eftertraktade semesterbyar.

### **Klassiska Riva del Sole**

Riva del Sole började byggas av svenska Reso år 1958 och invigdes av Tage Erlander 1960. Den svenskägda semesterbyn är en Italiens mest kända och eftertraktade. Läget vid havet med en privat strand är unikt. Som gäst har du fri tillgång till Spa-anläggningen med pooler, bastu och gym. Det finns parasoller och solstolar utan kostnad på stranden och vid poolerna.

### **Välj mellan hotellrum och lägenhet**

**Hotellrummen** är renoverade och ligger i huvudbyggnaden. Rummen är av god 4-stjärnig standard och har luftkonditionering, dusch/wc, hårfön, telefon, satellit-tv, kassafack, minibar, balkong eller markterrass.

**Lägenheterna** är äldre och av enklare standard. De ligger i flera olika tvåplanshus med totalt fyra lägenheter i varje och husen är utspridda i ett lummigt parkliknande område med pinjer och stranden intill. Lägenheterna är rymliga, ca 57 m<sup>2</sup>, hemtrevligt inredda med ett allrum, sovrum med två separata sängar, pentry och badrum, balkong eller markterrass. Lägenheterna har städats inför ankomst men i övrigt ingår inte städning: under veckan sköter man själv bäddning och diskning.

### **Vår vecka i Italien**

Lördag den 21 september: Eva Rögde och Anders Berg från PRO Norrbotten möter på flygplatsen i Luleå och medföljer under hela resan. Flyg via Arlanda och ankomst till Rom tidigt på kvällen.

Bussresan från flygplatsen till Riva del Sole tar drygt 2,5 timmar. Men du kommer att uppleva detta som en spännande del av upplevelsen. Vi färdas nämligen genom centrala Italien, längs kusten, med Medelhavet på ena sidan och toskanska vinfält på andra. Vi anländer till Riva del Sole, checkar in och äter en sen middag på hotellet.

### **Underbara dagar på Riva del Sole**

Nu väntar en skön vecka på Riva del Sole, med sol, avkoppling och fantastiska middagar. Våra egna PRO-värdinnor är med varje dag under veckan och erbjuder ett smörgåsbord av aktiviteter att välja bland:

bland annat promenader, styrketräning, vattengympa, kort- och schackspel. Efter middagarna samlas vi i Riva Bar. Där håller värdinnan Eva Rögde och musikern Petter Andersson i kvällsunderhållningen, anordnar musikfrågesport och bjuder upp till dans med PRO Norrbottens eget Dansotek.

### **Vinprovning eller en stilla promenad**

Vinerna här i Maremma, som regionen heter, räknas idag till de främsta i Italien. En av dagarna har du möjlighet att prova ett par utvalda viner från regionen, då en av Toscanas vinmakare besöker Riva del Sole (frivilligt, bokas och betalas på plats). Under veckan tar vi lokalbussen från Riva in till småstaden Castiglione della Pescaia. Här går vi en gemensam promenad i de pittoreska gränderna och den livliga fiskehamnen. Kanske lockar en strut med äkta italiensk glass?

# PRO

## MEDLEMSRESOR

Mellan veckans programpunkter kan du vara hur lat eller aktiv du vill. Kanske lockar en stillsam promenad på stranden för att fylla lungorna med havsluft. Eller föredrar du att gå någon av slingorna genom skogen om du bara vill njuta av en avslappnande promenad bland pinjetråd och frodig medelhavsvegetation.

### Strandliv eller en god bok

Vill du sträcka ut dig i solen och njuta av Medelhavet och den italienska sommarvärmen, så finns solsängar utan kostnad på stranden. Eller kanske föredrar du att läsa en god bok i lugn och ro i skuggan av ett pinjetråd, på den egna terrassen eller under ett parasoll på baren vid havet. Blir du sugen så kan du beställa en äkta italiensk pizza med delikat buffelmozzarella. Eller besöka baren vid stranden som har terrass med utsikt över havet. Här blandas havsbris med doften av kaffe och croissant. Det går även utmärkt att beställa en lätt och snabb lunch.

### Arrivederci Italia!

Lördag den 28 september: Tidig avresa med buss från Riva del Sole till flygplatsen i Rom. Flyget tillbaka till Sverige avgår vid elvatiden och vi landar på Arlanda tidig eftermiddag. Hemkomst till Luleå vid 20-tiden på kvällen.

### Resfakta 8 dagar

Flyg från Luleå via Stockholm/Arlanda:

Luleå-Arlanda 21/9 kl. 11.50-13.10

Arlanda-Rom 21/9 kl. 15.35-18.45

Rom-Arlanda 28/9 kl. 11.10-14.20

Arlanda-Luleå 28/9 kl. 18.35-19.50

### Pris per person:

PRO Norrbotten-medlemmar

Lägenhet inkl. frukost och middag varje dag **14 800** kr

Dubbelrum inkl. frukost och middag varje dag **14 990** kr

### Allt detta ingår i resans pris:

- Flyg från Luleå via Arlanda till Rom t/r
- Transfer mellan flygplats och hotellet t/r
- Del i dubbelrum på hotellet eller del i 2-rumslägenhet
- 7 frukostbuffé
- 7 fyra rätters gourmémiddagar
- Promenad i Castiglione della Pescaia
- Underhållning på Bar Riva med temakvällar, musikfrågesport och PRO Norrbottens Dansotek, presenterat av Eva Rögde och musikern Petter Andersson
- PRO Norrbottens färdledare Eva Rögde och Anders Berg
- PRO medlemsresors värdinna Yvonne Fridolfsson

### Tillval per person

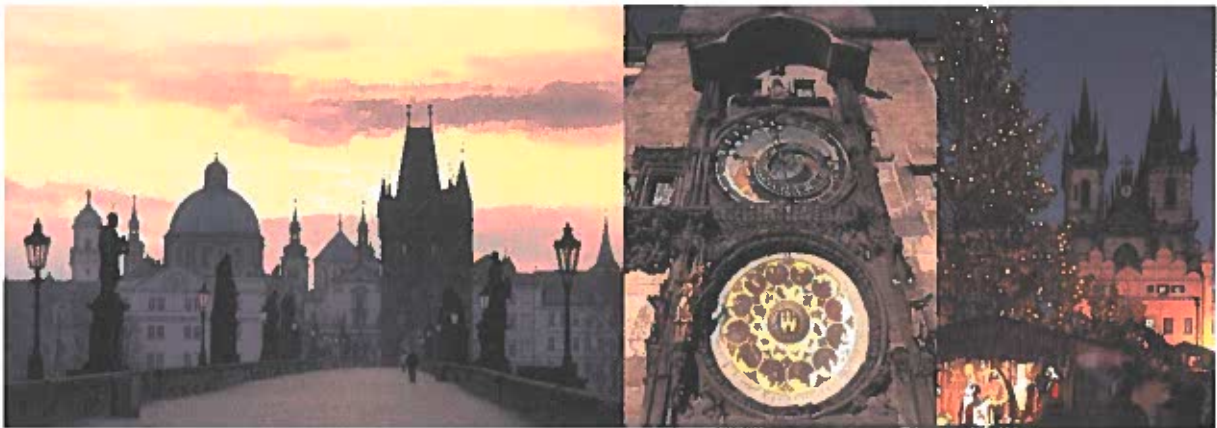
- Lägenhet eller hotellrum för eget bruk **1 800** kr
- Avbeställningsskydd och reseförsäkring.





# Adventsresa till Prag

Julmarknader, adventskonsert och kryssning 29nov-2dec 2019  
Kompositörer, konstnärer och författare har i alla tider dragits till den gyllene staden. Här skrev Mozart flera av sina mest berömda verk. Goethe hänfördes och ansåg staden vara den vackraste juvelen i världens krona. Kom med och upplev den sällsamma atmosfären i den gyllene staden vid floden Moldau. Vi bor centralt på promenadavstånd till Gamla Stan och Wenzelplatsen med dess många och utsmyckade julmarknader.



**DAG 1. FLYG TILL PRAG, TJECKIEN.** Vi flyger från Luleå och Umeå, med byte av flyg i Stockholm, till Prag. Väl framme väntar transferbuss för färd till vårt centralt belägna hotell för incheckning. På kvällen intar vi en välkomstmiddag på det lokala bryggeriet och restaurangen Malostranska Beseda med en tre rätters middag bestående av tjeckiska julrätter inkl. ett glas mörkt tjeckiskt öl eller måltidsdryck.

**DAG 2. PRAGBORGEN, JULMARKNADER OCH KVÄLLSKRYSSNING.** Under förmiddagen tar vår svensktalande lokala guide med oss över Moldaus västra flodbank med buss, till slottsområdet Hradcany och den imponerande Pragborgen. Den forna kungaborgen är i sig själv en av stadsdelarna i Prag och utgörs av ett flertal byggnader från olika tidsepoker. Här ser vi den mäktiga St. Vituskatedralen – Prags Domkyrka – som sträcker sina spiror högt mot skyn, samt den Gyllene Gränden med sina vackra, färgglada små hus och byggnader. Författaren Franz

Kafka bodde i ett av husen under en del av sitt liv. Vi promenerar tillbaka till hotellet via gemytet i Gamla Stan. Eftermiddagen disponeras på egen hand.

De många dignande julmarknadsstånden i Gamla Stan och den vackert ljussatta Wenzelplatsen är förstas väl värt ett besök. Traditionsmässigt tänds den stora julgranen i Gamla Stan på rådhusplatsen kl. 18.00. Senare på kvällen gör vi en 2 timmar lång festlig kvällskryssning på Moldau. Under kryssningen serveras en varm och kall buffé. Busstransfer från och tillbaka till hotellet ingår.

**DAG 3. STADSPROMENAD OCH ADVENTSKONSERT** Efter frukost gör vi en gemensam stadspromenad tillsammans med en svensktalande lokal guide. Vi vandrar längs gränderna i den charmiga Gamla Stan. Här finner vi det välkända Astronomiska uret på rådhusets vägg, statyn av reformatorn Jan Hus samt Tynkyrkan där den danske astronomen Tycho Brahe är begravd. Vi besöker även de gamla judiska kvarteren med dess många



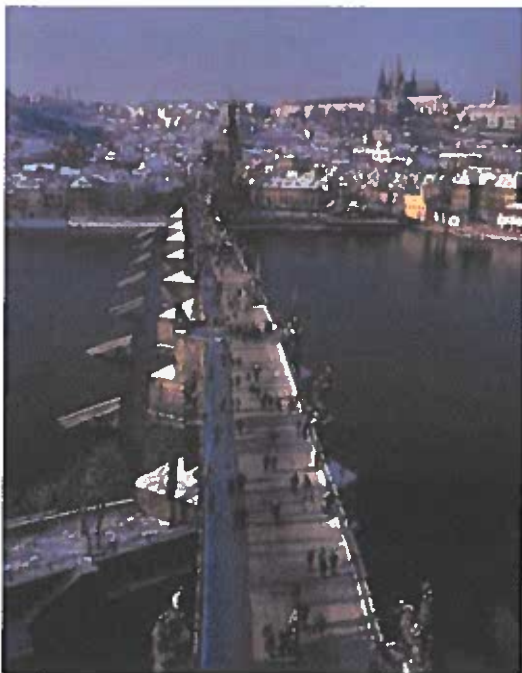
synagogor och den imponerande judiska kyrkogården. Vi promenerar över den pampiga Karlsbron – den mest kända av Prags många fina gamla broar.

Under eftermiddagen får ni avnjuta en klassisk adventskonsert på Mirrow Hall i Klementinum. Den är på ca 1 timme och efter det går ni gemensamt till en närliggande restaurang för en tre-rätters avslutningsmiddag exklusive dryck.

**DAG 4. HEMRESA.** Frukost och utcheckning vid lunch. Transfer till flygplatsen för returresa till Umeå och Luleå, med byte av flyg i Stockholm.

#### **HOTEL AMIGO CITY CENTRE\*\*\*\***

Hotellet är beläget i centrala Prag och till den kända Wenzelplatsen är det en promenad på ca. 15 min. Till rådhusplatsen i Gamla Stan är det ca. 2 km Alla rum har TV, minibar, möjlighet att göra te/kaffe, säkerhetsfack och fritt wifi. På hotellet finns det både restaurang och bar.



#### **RESFAKTA 4 DAGAR**

Flyg från Umeå och Luleå

29 november -2 december

**PRIS FRÅN** 8 495 kr PRO-medlem  
9 195 kr icke-medlem

#### **ALLT DETTA INGÅR I PRISET**

- Flyg till Prag t/r
- Transfer till hotellet t/r
- Del i dubbelrum
- Frukostpension på hotellet
- Två middagar på lokal restaurang
- Guidad stadspromenad
- Utflykt till Pragborgen inkl. inträde
- Besök i de Judiska kvarteren inkl. inträde till den Judiska kyrkogården
- Adventskonsert
- Kryssning på Moldau med buffé exkl. dryck
- PROmedlemsresors färdledare

#### **TILLVAL/person**

Enkelrum 1 250 kr  
Europeiska ERV:s avbeställnings- och reseförsäkring.

*För resan gäller Grand Tours resevillkor, vilka erhålls på begäran.*



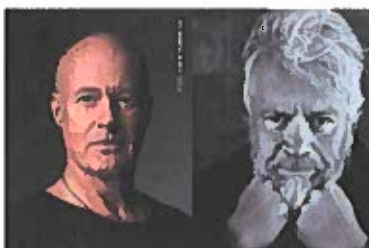


# **Stefan Sauk bjuder in till surströmmingskalas i världsklass**

Boka in 17 augusti redan nu. Då kommer ett av världens största surströmmingskiva att hållas på Pite Havsbad med allsång, musik och dans. Konferencier är skådespelaren, sångaren och standup-komikern Stefan Sauk.

Det blir även underhållning med Ronny Eriksson och Ramblin Minds.

Kända körsångerskan Britta Bergström håller i allsången.



## **Kalaspriser:**

Middag plus underhållning 395 kronor per person.

Då ingår surströmming med alla tillbehör. Palt till alla som inte gillar surströmming.

Dessutom vickning med korv senare på kvällen.

## **Boendepaket:**

Hotellrum med frukost, surströmmingsfest inkl. mat och underhållning. Pris per person del i dubbelrum från 990 kronor inklusive moms.



Anmälan kan göras via [www.nortic.se](http://www.nortic.se)

eller Pite Havsbad: 0911 32700



## PRO åker på "Norrbottensrutten" 28 juli

Nu är det dags att boka in en annorlunda skärgårdsupplevelse  
med M/S Laponia!



### 28-29 Juli Piteå- Stenskär- Junkön-Luleå-Bergön-Seskarö

Vi börjar vår kryssning med lunch medan vi lämnar Piteå och kryssar ner längs Piteälven och vidare ut till naturreservatet Stenskär. Väl framme kan du följa med på en guidad vandring till fiskebyn där du både kan gå i labyrinten samt höra om öns historia. Efter ett par timmar kryssar vi vidare mot Junkön där vi besöker den unika hattkvarnen, skärgårdsmuseet samt Galleri "Agda och Valborg". På hemvägen serveras middag på båten. Väl framme i Luleås Norra Hamn promenerar vi 150 meter till Elite Stadshotellet där vi bokar rum för er.

Nästa morgon börjar ni med en hotellfrukost innan båten avgår mot dagens resmål som är Bergön och Seskarö. Dagarna ombord varvas med allsång, tävlingar och aktiviteter. Väl framme på Seskarö tar bussen oss söderut igen och den stannar för avstigande i Kalix, Luleå, Piteå.

### 28/7 Från Piteå Södra mot Luleå

Egen transport till Piteå, Södra hamn.

(Buss linje 100 Haparanda-Kalix-Luleå- Piteå kommer framme till Piteå kl 11:30)

12:00 Avgång från Piteå södra hamn mot Stenskär

12:15 Lunch

13:30 Stenskär med guidning

15:00 Avgång från Stenskär mot Junkön

15:15 Eftermiddagsfika

18:00 Ankomst Junkön med guidning till Hattkvarnen,  
Skärgårdsmuseet, Galleri Agda o Valborg

19:00 Avgång från Junkön med middag och underhållning

20:30 Ankomst Luleås Norra Hamn

20:45 Incheckning på Elite stadshotell 150 meter från hamnen

## 29/7 Från Luleå mot Seskarö

- 7:30 Frukost på hotellet
- 8:30 Utcheckning från Elite
- 9:00 Avgång från Norra Hamn
- 11:00 Lunch
- 12:00 Ankomst Bergön, Kohamn
- 13:00 Avgång från Bergön
- 16:00 Ankomst Seskarö

**Kryssning i två dagar inkl. all mat, fika, hotellnatt inkl frukost, guidning, buss åter från Seskarö till Piteå.**

**Totalpris per person:**

2 200kr för del i dubbelrum

2 400kr för enkelrum

## Bokningsregler

- 1) Minimiantal för att resan skall bli av är 60 personer.
- 2) Det ingår bordsdryck samt kaffe/the till maten/fikat. Utöver det köper var och en önskad dryck eller förtäring ombord.
- 3) Ombord kan du betala med kort eller kontanter. Vi tar emot Mastercard och Visa.
- 4) Om ni är en stor grupp som hyr en egen buss-ring Laponia Rederi 0920-120 84.
- 5) Bokning sker på [www.laponia.se](http://www.laponia.se) och betalning sker till PRO:s bankgiro 5591-3610 senast den 18 juni. Bokningen är bindande.

## Så här gör du för att boka

- 1) Gå in på [www.laponia.se/boka](http://www.laponia.se/boka)
- 2) Leta rätt på 28 juli och kryssningen som heter PRO:s Norrbottensrutt
- 3) När ni klickat på den får ni fylla i era kontaktuppgifter samt antal personer som ni önskar boka för. I nästa steg får ni fylla i om ni önskar enkelrum eller dubbelrum.  
När ni fyllt i detta skickar ni iväg bokningsförfrågan.
- 4) När vi mottagit er förfrågan kontrollerar vi om det finns lediga platser på kryssningen och ni får inom 24 timmar ett meddelande via e-post där det framgår om ni fått plats på kryssningen.  
Vill ni ha hjälp med bokningen ringer ni tel. 0920-12084 mån-fre 9-16.
- 5) **OBS!** När ni gör en inbetalning till PRO:s bankgiro tänk på att ange samma namn på inbetalningen som i er bokning.

## Information

Om du har frågor om kryssningen och dess upplägg eller vill ha hjälp med att göra en bokning kontakta Laponia Rederi på 0920-120 84 eller [info@laponia.se](mailto:info@laponia.se)

Övriga frågor kontakta PRO Distriktsexpedition 0920-882 24.