



§1 DETTA ÄR PRO

Pensionärernas riksorganisation, PRO, är en intresseorganisation för Sveriges pensionärer. PRO är en självständig, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. PRO medverkar till att stärka demokratiska värden och ett medmänskligt synsätt i Sverige och tar tillvara pensionärernas intressen. PRO som organisation är öppen för nya idéer och verksamheter i en föränderlig värld.

(Utdrag ur stadgarna gällande från 1 januari 2019.)

www.pro.se/ersboda

ersboda@pro.se

Aktiviteter och kurser 2019

Akvarellmålning*

Kontaktperson Eva Granberg 070-2415 232

Boule 40 kr/tillfälle

Kontaktperson Ulla Björklund 070-201 8589,

Handarbetscafé

Kontaktperson Britt-Marie Mattsson 070-349 1352

Läsecirkel*

Kontaktperson Ulla Björklund 070-201 8589

Göran Blomquist 070-574 6699

Information om bridge

Kontaktperson Agneta Wikberg 070-647 3386

Information om gym och styrketräning

Kontaktperson Kurt Nyberg 090-18 16 47, 0730-64 4097

Qi Gong*100 kr/termin

Kontaktperson Siv Wiklund 090-13 39 05, 070-228 0739

* Kurser i samarbete med ABF



Veronica Hultman

Direktnr: 090-71 16 02

Växel: 090-71 16 00

Har Du förslag på kurser eller studiebesök är Du välkommen att kontakta studieorganisatören Tage Nilsson, 070-371 7136!

Medlemscaféer annonseras i VK och VF onsdagar under rubriken PRO. Om inget annat anges träffas vi på Ersboda Folkets Hus, entré 60 kr för ordinarie medlemscaféer.

20 februari klockan 13.00, Medlemscafé/årsmöte. Årsmöte med sedvanliga årsmöteshandlingar. Representanter från Umeå kommun informerar om Hjälp i hemmet. Vi bjuder på kaffe och semla.

13 mars klockan 13.00, Modevisning och klädförsäljning. Zara Darehed från Seniorshopen visar vårens nyheter. Representanter från polisen informerar.

10 april klockan 13.00, Informationsträff för nya och blivande medlemmar.
Se kommande annons och hemsidan.

17 april klockan 13.00, Medlemscafé. Fotograferande medlemmen Gunnar Andersson visar bilder och berättar om fåglar.

29 maj, Medlemsresa. Ersboda PRO inbjuder Umeås PRO-föreningar till gemensam dagsutflykt den 29 maj till Norrlands Tulpanfestival i Backsjön, Sollefteå. Därefter bär det av till Lunde där man kan besöka motormuseet och utställningen av 200 dockor, se det omtalade Ådalen-monumentet och till sist avnjuta smörgås och kaffe hos det anrika Wästerlunds Konditori.

12 juni klockan 13.00, Medlemscafé/grillfest, Trattgränd 28V. Nygrillade hamburgare med bröd, sallad, dryck och tillbehör. Tipspromenad och visning av balansgymna.

15 augusti, Medlemsresa till Järnäs, Nordmaling. Färden går till Nyåker där vi får kaffe + smörgås, visas runt i Järnvägmuseet och ser Tallbergsbroarna på nära håll. Vi kan även se dokumentärfotografen Sune Jonssons bilder. Vi åker vidare till anrika Levar Hotell för lunch. Som avslutning på dagen tar vi kaffe+kaka på Kafé Lotsen, Järnäsklubb.

4 september klockan 13.00. OBS! Ändring! Medlemscafé/surströmmingsfest på Ersboda Folkets Hus. Kostnad 150 kr/person inkl måltidsdryck.

9 oktober klockan 13.00, Medlemscafé. Höstmöte med beslut om verksamhetsplan, budget och föreningens medlemsavgift.. Den folkkäre skådespelaren Greger Ottosson gästar oss med sina berättelser och sitt munspel.

26 oktober klockan 15.00, OBS Ändrat datum!: Teaterresa. Backen Backens PRO avser att boka biljetter till Robertsfors musiksällskaps föreställning *Annie get your gun* och har inbjudit PRO Ersboda att delta i deras planerade resa. Biljetten kostar 200 kr + 100 kr för resan, alltså 300 kr. För att se om vi kan fylla en buss vill vi redan nu höra om du är intresserad. Ring Gun 070-398 02 31 snarast.

13 november klockan 13.00, Medlemscafé. Ingemar Grahn sjunger och spelar Elvis Presleys låtar.

11 december klockan 13.00, Julfest. Förskolans lucia uppträder. Markus Löfgren och Janne Fältén underhåller.

Kontaktpersoner i styrelsen

Ordförande	Lena Carlsson	070-694 5765
Vice ordförande	Gretha Gustafsson	070-398 0258
Kassör	Rakel Vestman	070-684 5451
Sekreterare	Britt-Marie Mattsson	070-349 1352
Ordinarie ledamöter	Signar Olofsson	070-205 5040
	Tage Nilsson	070-371 7136
	Fred Pettersson	070-355 9299
Ersättare	Harriet Vahlberg Elstig	070-651 7840
	Eva Nyberg	076-800 0486
Hemsidesansvarig	Gretha Gustafsson	070-398 0258
	Britt-Marie Mattsson	070-349 1352
Medlemsansvarig	Rakel Vestman	070-684 5451
Studieorganisatör/ kulturombud	Tage Nilsson	070-371 7136
Studie- och programkommitté	Britt-Marie Mattsson	070-349 1352

MOTIONERA MED PRO ERSBODA 2019

Namn: _____

Adress: _____

Postnr _____ Postadress: _____

Genom att rapportera dina motionstillfällen som du gör på din fritid samlar du poäng och deltar i utlottning av priser. Ta med blanketten och lämna den till styrelsen vid årsmötet i februari 2020.

Regler: Rapportering mars 2019 – februari 2020.

Tid: 30-60 minuter vid varje motionstillfälle. Sätt X för varje motionstillfälle.

Motionsaktiviteter

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1. Gång, jogging, löpning | 2. Skidåkning, sparkåkning | 3. Simning |
| 4. Motionsgympa | 5. Tennis, Badminton | 6. Cykling |
| 7. Bowling | | 8. Annan motionsaktivitet |

Mars 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

April 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Maj 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Juni 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Juli 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Augusti 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

September 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Oktober 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

November 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

December 2019

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Januari 2020

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Februari 2020

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28		