

PRO Frötuna-Rådmansö



PROgram

Hösten 2023

Spara programmet!

Styrelse (aktuell lista gäller fram till årsmötet 2024)

Ordförande	Alf Sandqvist	070-558 99 88 e-post alf.sandqvist@hotmail.com
Sekreterare / Kontaktansvarig	Bo Ingemarson	072-545 45 27 e-post bo@boing.nu
Kassör Resekommitté	Eva Jansson	070-304 97 48 e-post evajansson13@hotmail.com
Vice ordförande / Medlemsansvarig / Kontaktansvarig / Dataskyddsbud	Tommy Gustafsson	076-028 80 45 e-post tommy.gustafsson@tgiw.se
Ledamot / Studieorganisatör/ Säkerhetsombud	Mille Petersson	076-049 80 11 e-post millepetersson99@gmail.com
Ledamot / Friskvårdsansvarig	Hasse Björkman	076-047 19 49 e-post hassebjorkman@hotmail.com
Ledamot	Maggie Thunell	073-613 15 41 e-post margareth.janzen@telia.com

Adress PRO Frötuna-Rådmansö
c/o Eva Jansson
Dalbyvägen 3 A lgh 1107
761 54 Norrtälje

Önskar du samåkning
till medlemsmöten?
Hör av dig till Hasse
Björkman, se ovan

Hemsida www.pro.se/frotuna-radmanso
E-Mail pro-frotuna-radmanso@hotmail.com
Facebook PRO Frötuna-Rådmansö
Bankgiro 147-6316
Swish 123 447 27 18 (OBS! gäller inte resor)

Medlemsmöten Hösten 2023

Tid för medlemsmöten är klockan 12.30 om inget annat angivits i programmet
Plats för medlemsmöten är Rådmansö Bygdegård Gräddö

30 augusti

Medlemsmöte

Pecke polis underhållande föreställning i bedrägeri

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 24 augusti till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

6 september

Räkfrossa

kl. 16.00

Buffé med räkor och många andra goda tillbehör samt dryck serveras

Vin och starköl finns att köpa till självkostnadspris

Frågesport och bakgrundsmusik. Lotterier

Buss sponsras från Norrtälje som går via Björknäs,

Gummarö, Spillersboda och Södersvik

Pris 200 kr för medlem, 250 kr för medföljande icke medlem

Anmälan, som är bindande, görs senast den 23 augusti till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

Sista betalningsdag den 2 september. Betalning till Bg 147-6316



27 september

Medlemsmöte

Janne och Eddy kommer och spelar och sjunger

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 21 september till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

25 oktober

Medlemsmöte

Seniorshop med Mannekänguppvisning

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 19 oktober till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

29 november

Budgetmöte

Mats Larsson spelar och sjunger

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 23 november till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

13 december

Jultallrik

Björn Hemstad spelar och sjunger

Jultallrik, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 250 kr för medlem, 300 kr för medföljande icke medlem

OBS!! Vi kommer att vara på Folkets hus i Norrtälje

Anmälan, som är bindande, görs senast den 29 november till

Eva Jansson tel. 070-304 97 48

Sista betalningsdag den 7 december. Betalning till Bg 147-6316

All anmälan ska göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

Resor och andra Evenemang Hösten 2023

Anmälningar görs på medlemsmöte eller till Eva Jansson tel. 070-304 97 48

16 aug Dagsutflykt till vår vackra huvudstad bland fjärilar & vikingar

Vi börjar dagen på Haga - Fjärilshuset som omfattar över 3000 kvm och omgivningen är tropisk. Under ett år lever flera tusen fjärilar här och varje gång du besöker oss finns minst 700 fjärilar av en mångfald olika arter.

Lunchen på klassiska Lilla Hasselbacken ute på Djurgården. Vi serveras Wallenbergare med skirat smör, gröna ärtor, rårörda lingon och potatispuré Inkl. Smör & Bröd, Vattenkaraff, Kaffe/Te & en kula glass till efterrätt.

The Viking Museum Vi fortsätter eftermiddagen på Vikingamuseet utmed vackra Djurgårdstrand. I den levande utställningen möter ni genom filmer, föremål och miljöer människorna bakom denna mytomspunna tidsepok som är Vikingatiden.

Läs mer på vår hemsida.

I priset ingår bussresa, bussfika, lunch samt alla inträden.

Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

08.00 Avresa: Gräddö. 08.30 Avresa: Norrtälje Turistbussparkering.

Beräknad åter i Norrtälje ca 18.00, Gräddö ca 18.30 Frötuna-Rådmansö

Pris minst 30 gäster 995 kr, Pris minst 40 gäster 895 kr

Anmälan som är bindande, senast den 16 juni

Sista betalningsdag meddelas vid anmälan på Bankgiro 147-6316

Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48



22 sept. Skördefest på Åland

Avresa från Gräddö med olika upptagningsställen efter vägen till Norrtälje

Vi åker från Grisslehamn med M/S Eckerö till Åland, där en guide möter upp. Vi kommer att besöka olika gårdar, som är öppna för skördefesten, där man får provsmaka samt handla lokalproducerade varor.

I priset ingår buss, guide, brunch samt al a carte 1 rätt exkl. dryck

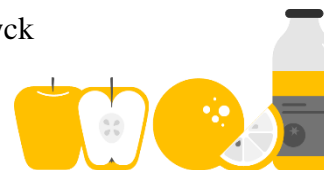
Resan görs i samarbete med Björcks buss och Eckerölinjen

Pris: 1075 kr

Anmälan som är bindande, senast den 10 augusti

Sista betalningsdag den 20 augusti på Bankgiro 147-6316

Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48



11-12 okt Danskryssning med Viking Line Cinderella till Mariehamn

Ombord väntar massor av nöjen med högklassig underhållning och shopping.

Resan görs i samarbete med Viking Line.

Pris per person:

Seaside dubbelhytt 900 kr/person

Seaside enkelhytt 1 140 kr



I priset ingår: Anslutningsbuss,

Hytt, Skärgårdsmeny inkl. 2 glas vin samt Brunch.

OBS: Välj kött, fisk eller vegetariskt till varmrätten

Anmälan som är bindande senast 1 september

Sista betalningsdag 20 september på Bankgiro 147-6316

Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

3 dec 1: a Adventsutflykt

Samling vid Rådmansö kyrka kl. 10.45 på första advent. Efter högmässan far vi vidare till Samstorps gård. Där kommer vi att bli serverade glögg, kaffe och skinksmörgås. Samling vid Rådmansö kyrka kl. 10.45 För de som vill så går det bra att möta upp vid Samstorps gård Pris 160 kr Anmälan, som är bindande, senast den 17 november Sista betalningsdag den 24 november på Bankgiro 147-6316 Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

17 dec Änglagård Oscarsteaterns scen

Filmklassikern får nytt liv som musikal på Oscarsteaterns. I Änglagård återförenas Sveriges stora musikalstjärnor Tommy Körberg och Helen Sjöholm. Helen gestaltar byns matriark, Rut Flogfält, som har precis allt att förlora på att Fanny dyker upp i Yxared – i motsats till Tommy Körbergs karaktär Gottfrid Pettersson vars stillsamma ungarstillvaro med brodern Ivar (Gustav Levin) blommar upp när det färgstarka paret dyker in i deras liv.

Som Fanny Zander ser vi Tuva B Larsen, som gjorde sitt bejublade genombrott i Sverige som den kvinnliga huvudrollen i succémusikalen Så som i himmelen. Zac, Fannys färgstarka följeslagare, spelas av Lindy Larsson

Vi ser också erfarna musikalartister och folkkära skådespelare såsom Fredrik Lycke, Sofia Pekkari, Per Svensson, en stor ensemble och en tolvmannakorkester under ledning av Johan Siberg.

Pris vid 30 resande 1 350 kr, Pris vid 50 resande 1 195 kr

Avresa: Gräddö 12.45. Norrtälje Turistbussparkering 13.15.

Föreställningen börjar 15.00.

Efter föreställningen 18.00 så vänder vi hemåt igen, smörgås samt mineralvatten serveras under hemresan.

Anmälan som är bindande senast 17 maj

Sista betalningsdag 31 oktober på Bankgiro 147-6316

Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48



Våren 2024

4 feb Hjalmar - Mot ljusare tider

Det ska bli en hoppfull, glad och rolig föreställning. När omvärlden ser ut som den gör med allt elände vi dagligen drabbas av kommer revyn att kännas som en go och varm kram när vi som bäst behöver den. – Det behövs mer glädje, hjärta, värme och en optimistisk blick mot framtiden, säger Peter Flack eller Hjalmar som vi känner honom. Om skrattet har en läkande effekt hoppas jag att alla som ser oss på Bruksteatern åker hem friska, starka och nöjda.” – Hjalmar

I ensemblen finns också Marie Kühler, Peter Kjellström, Amanda Flack, Åsa Bergfalk, Stephan Berg, David Berg, Edvin Bergfalk och Christer Linder.

Avresa: Rådmansö 07.30, Norrtälje Turistbussparkering 08.00, Rimbo Station 08.30
Ungefär 10.00 så stannar vi för bussfika med bensträckare. 13.00 Väntar en 3-rätters lunch på Brevensgården. - Brevensgårdens Skagen - Kalvstek, gräddsås, pressgurka samt gelé - Äppelkaka med vaniljsås Föreställningen börjar 15.30.

Efter föreställningens avslut 18.00 så vänder vi hemåt igen, vi kommer stanna till för bensträckare där vi även serverar smörgås med mineralvatten.

Beräknad åter i Norrtälje ca 22.30

Pris vid 50 resande 1.595 kr, Pris vid 30 resande 1.795 kr

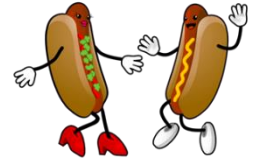
Anmälan som är bindande senast 31 oktober

Sista betalningsdag 31 december på Bankgiro 147-6316

Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48



Andra evenemang



Friluftsdag

20 september kl. 10.00–14.00 vid Rådmansö Schakt Arena

Det blir femkamp och tipsrunda. Grillad korv, dricka, kaffe och kaka finns.

Pris: 40 kr, betalas på plats

Mer information kommer på medlemsmötena

Anmälan senast den 14 september, görs till Eva Jansson på tel. 070-304 97 48



Frötunadagen

3 september kl. 12.00–14.30 vid Sjöstugan, Frötuna Kyrka

Arrangör: Frötuna Hembygdsförening

Avbokningsregler

(om inte researrangören har andra regler)

Ibland blir man sjuk och kan inte följa med på bokad resa. För sådana fall har Konsumentverket tillsammans med resebranschen utarbetat ett regelverk.

Kom ihåg att om Du har en reseförsäkring t.ex. i den vanliga hemförsäkringen, kan Du få ersättning för Din kostnad till PRO-föreningen från den. Läkarintyg krävs alltid.

Utflykter och studiebesök

Din anmälan är bindande och kostnader för guider osv. delas med antalet deltagare.

Avbokningskostnaden kan därför bli olika beroende på aktivitet.

I de fall enskilt bussbolag anlitas och resenären uteblir, oavsett skäl, ska kostnaden för bussen erläggas.

PRO:s Kollektiva föreningsförsäkring hos Folksam (100 180)

Premien betalas av riksorganisationen. Försäkringen gäller för olycksfall som inträffar när medlem deltar i PRO-organisationens verksamhet och vid direkt färd till och från verksamheten, samt uppdrag för föreningen, resor, möten, studiecirkel, kurser m.m. förutsatt att beslut fattats av styrelsen.

Telefon till Folksam 0771-950950

PRO Försäkringar

Genom PRO Försäkringar kan du som medlem teckna fyra olika försäkringar som är skräddarsydda efter dina förutsättningar och önskemål.

Försäkringarna erbjuds av olika försäkringsbolag och går under den gemensamma beteckningen PRO Försäkringar.

Läs mer på PRO:s hemsida <https://pro.se/>

I första numret av PRO Pensionären som kommer efter nyår kommer det att finnas information om försäkringarna.

Friskvård

Gymnastik

Kontakta Birgitta Neveling tel. 0176-481 33, 070-996 30 19

Tisdagar kl 10.00

Rådmansö Bygdegård Gräddö

Avgift 360 kr/12 gånger



Bowling

Kontakta Hasse Björkman tel. 076-047 19 49

eller Irene Bergholtz tel. 070-768 02 92

En fredag i månaden

Avgift 100 kr/gång inkl. lån av skor



Boule

Sommarsäsong vid Rådmansö Schakt Arena

Tisdagar och torsdagar kl. 09.30

Vintersäsong i Norrtälje Boulehall

Tisdagar och torsdagar kl. 09.45

Avgift 20 kr/person och gång



Bangolf

Sommarsäsong vid Granparken

Tisdagar kl. 10.00–13.00

Ansvarig Bengt Holgersson

Tel 070-317 51 88

Avgift 30 kr/3 timmar

Vintersäsong på Baldersgatan 16 B

Tisdagar och torsdagar

kl. 10.00–12.00 och 12.00–14.00

Avgift 50 kr/person och gång





Studier

Handarbetscafe

Kontakta Eva Jansson tel. 070-304 97 48
Tisdagar kl. 10.00–13.30 med start den 12 september
Lokal Träffpunkten, Lundmansgatan 4 D, ingång gaveln
Avgift 150 kr/deltagare och termin



Släktforskning

Kontakta Tommy Gustafsson tel. 076-028 80 45
Måndagar kl. 10.00–13.00 med start den 18 september
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 150 kr/deltagare och termin



Matlagning för herrar

Kontakta Mille Petersson tel. 076-049 80 11
Varannan torsdag kl. 10.00–13.15 start den 31 augusti
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 200 kr/deltagare och termin



Har Du tips eller önskemål om ämne för en cirkel, kontakta studieorganisatör

Mille Petersson tel. 076-049 80 11

Ex. Teamsutbildning, träslöjd, sällskapsspel

ABF har en filmklubb. Vill du gå med i den så hör av dig till ABF tel. 0176-129 50

Föreningen samarbetar med ABF



Verksamhetsplan 2023

Värdegrund

- Alla äldre ska leva ett värdigt liv och känna välbefinnande och ej utsättas för åldersdiskriminering.
- Alla äldre har rätt att bli bemötta med respekt. Få ha kvar sitt ansvar för sig själv så länge som möjligt men också få hjälp när behov uppstår.

Vision och strategi

PRO Frötuna-Rådmansö är en religiös och partipolitiskt obunden förening. Som medlemmar välkomnar vi alla som uppstår pension eller motsvarande, samt den som är gift eller sambo med medlem.

- Vi tillvaratar medlemmarnas intressen på det lokala planet, t.ex. i KPR.
- Vi har en öppen, välkomnande och inbjudande atmosfär.
- Vi är öppna för utveckling och nya idéer.
- Vi erbjuder alla medlemmar aktiviteter för gemenskap och social samvaro.
- Vi verkar för ökad samhörighetskänsla, trygghet och trivsel bland medlemmarna.

Information

Vi använder dessa kanaler för att nå ut till medlemmar och övriga pensionärer:

- Programblad som direktadresseras till medlemmarna vår och höst.
- Medlemsmöten.
- E-mail.
- SMS.
- Hemsida.
- Facebook.
- Personliga kontakter.

Aktiviteter

- Styrelsen har möten 11 gånger under året.
- Informationsmöte för nya medlemmar hålls två gånger per år.
- Medlemmarna inbjuds till medlemsmöten en gång per månad perioden januari-maj och augusti-december.
- Styrelsens ledamöter deltar i möten och utbildningar anordnade av Riksorganisationen, distriktet, ABF eller annan samordnare.
- Styrelsen arbetar för ett utbud av aktiviteter som främjar personlig utveckling, hälsa och ett friskare liv som motion av olika slag, resor, utflykter, teater-, bio- och museibesök samt studier.

Sponsorer under år 2023. Gynna gärna våra sponsorer!



25 % på alla färg samt kakel och klinkers

PRO-medlemmar erbjuds däckbyten för 200:-



Roslagens Sparbank



DIN BYGGHANDEL!
RäfsnäsSåg AB
0176-40265

