

PRO

Nacka

Medlemsblad våren 2025

Välkomna till PRO Nacka våren 2025! Vi hyr lokaler på Finntorps torg av Studieförbundet. **Cirkelgympa** med Ann-Charlotte startar den 17 januari kl. 10.30. Nu åter på fredagar. Första **Café Kontakt** för året blir tisdagen den 28 januari kl. 14.00.

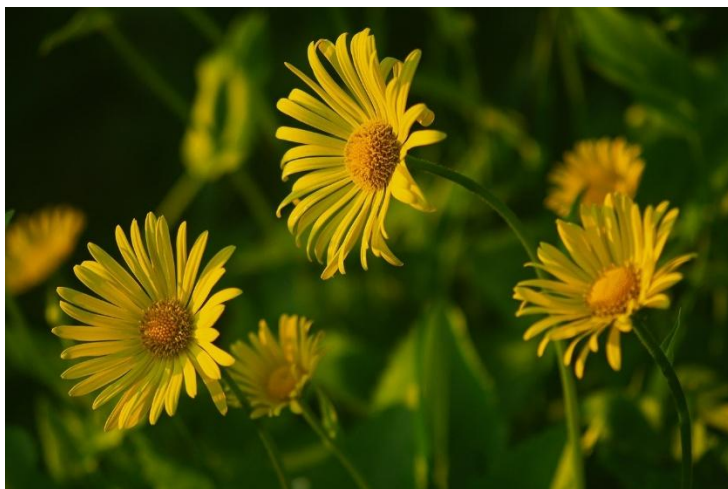


Bild från Pixabay

Förutom informationen i detta medlemsblad rekommenderar vi att du håller ögonen öppna för flera nya aktiviteter!

Information om dessa kommer att bland annat skickas ut via epost och/eller publiceras på vår hemsida. **Har du inte meddelat någon epost-adress så gör gärna det så du inte missar något!**

Vi ser nu fram emot en aktiv och berikande vinter/vår med många trevliga stunder. Tillsammans kan vi medverka till att skapa en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.



Foto: Monica Andersson

Det är väldigt få som hjälper till på olika sätt. För att kunna bibehålla all verksamhet, vilket vi vill, behöver vi vara fler händer och fötter. Du som vill vara med och påverka eller har idéer på aktiviteter - hör av dig på vår föreningstelefon 073-081 33 11 eller skicka ett epost-meddelande till nacka@pro.se.

Café Kontakt

Vi träffas på tisdagar mellan kl. **14.00-ca 16.00**. Den **28 januari** bjuder vi in till första Café Kontakt. Då ses vi för en fika, lite avkoppling samt för samtal och diskussioner. Sista café tillfälle blir preliminärt den 27 maj.



Bild från Pixabay

Det kan dyka upp olika programpunkter i anslutning till caféet. Dessa meddelas via epost, på vår hemsida och/eller i samband med café tillfällen. Har du förslag på caféprogram eller vill du själv medverka? Kontakta oss på vår epost-adress nacka@pro.se eller till föreningstelefon 073-081 33 11.

Kom och var med i vårt glada cafégång! Ett termins-schema brukar göras upp och man turas om att ansvara för de olika cafédagarna. Ju fler som deltar desto smidigare flyter det på. För mer information kontakta vår café-samordnare Laila Ledder telefon 070-899 15 93.

Promenader/Lunchträffar

När vädret tillåter träffas vi på torsdagar kl. 11.00 för att promenera tillsammans. Vi ses på Finntorps torg och avslutar med fika/lunch för den som vill. Ingen anmälan krävs. Om vi blir många kanske vi delar upp oss i mindre grupper.

*Till höger - Promenad i Järsla Sjö –
Foto: Laila Ledder*

Den sista torsdagen i varje månad kommer vi i stället ses för gemensam lunch. Ingen föranmälan krävs, vi möts



där. Var och en betalar den egna lunchen. **Observera att vi träffas olika tider på olika restauranger!** De torsdagar vi träffas för gemensam lunch blir det ingen organiserad PRO-promenad.

För information om lunchträffarna lämna meddelande på Inger Öhrn-Larssons röstbrevlåda, telefon 073-905 73 14! Se också länkarna till de olika lunchrestaurangerna här nedan!

Planerade lunchträffar framöver:

30/1 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
27/2 Restaurang Minh	kl. 13.00
27/3 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
24/4 Clarion Hotell	kl. 12.00
22/5 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
26/6 Saltsjö Pir	kl. 13.00

Clarion Hotell Tapetfabriken kl. 12.00:

<https://www.sickla.se/a-o/clarion-collection-hotel-tapetfabriken/>

Restaurang Minh kl. 13.00:

<https://restaurangminh.se/>

Saltsjö-Pir kl. 13.00:

<https://restaurangsaltsjopir.se/>

Sjöstadens Marina kl. 13.00:

<https://sjostadensmarina.com/>

Bild från Pixabay



Cirkelgympa



Kom och delta på vår cirkelträning fokuserad på balans, rörlighet och lite styrka! Rörelserna är anpassade så att var och en kan göra efter sin förmåga stående eller sittande. Vi startar **fredagen den 17/1 kl. 10.30**. Det är ingen gympa den 28/3 samt den 18/4, Långfredagen. Sista gympatillfälle före sommaruppehållet blir den 30/5.

Nya deltagare är välkomna. Anmäl dig gärna på telefon 070-862 54 35, ring eller skicka sms, till vår duktiga gympaledare Ann-Charlotte Knutsson (bilden till vänster)!

Två KNYTIS-tillfällen

Vi fortsätter med knytis även denna termin; **måndagarna den 3/2 och 14/4** klockan 14.00 – 16.30.

Ta med dig det du vill äta och dricka, så samlas vi en stund i lokalen, Finntorpsvägen 3C, och äter tillsammans. Hör av dig till Inger Öhrn-Larsson 073-905 73 14 om du undrar något gällande knytis-träffarna!

Bild från Pixabay



Bioklubb

PRO Nacka har startat en **bioklubb**. Vi bokar platser på en eftermiddagsföreläsning av vald film på Filmstaden Sickla för dem som önskar följa med.

Anmäl dig till Laila Ledder, mobilnummer: 070-899 15 93, för att vara med på sändlistan! Laila fixar biljetter till aktuell film för dem som anmält intresse via SMS.

Onsdagen den 26/2 kl. 17.00 – 20.30 blir det PUB



Vi ses för en pubträff. Kostnaden för pubkvällen är satt till 120 kronor. Summan inkluderar enkelt tilltugg samt ett glas vin eller en öl, alternativt alkoholfritt.

Avgiften kan antingen erläggas via Swish, 123-143 73 26, eller sättas in på vårt plusgirokonto 58 26 57-3, ange pub samt namn i kommentarsfältet.

Vill man ha ytterligare dricka kostar ett glas vin, en starköl eller alkoholfritt alternativ 25 kronor. Du kan betala med Swish eller kontant över disk.

För att delta vill vi ha din **anmälan senast den 18/2**. Det gör du antingen via epost, nacka@pro.se, till föreningstelefonen 073-081 33 11 eller med Swish enligt ovan.

Bilden ovan till vänster - Foto: Ann-Charlotte Knutsson

Välkommen på föreningens årsmöte tisdagen den 11/3!

Vi möts kl. 14.00 på Finntorpsvägen 3 C för att gå igenom verksamheten samt bokslutet för år 2024. Vi väljer styrelse och övriga förtroendevalda. Till styrelsen i förväg inkomna motioner ska tas upp på mötet. Årsmötet ska också föreslå representanter till kommunens Seniorråd. Dagordningen kommer att anslås i lokalen och på hemsidan. Efter avslutad förhandling bjuder vi på fika.

Kom gärna med förslag på förtroendevalda och olika aktiviteter! **Vi har stort behov av flera medhjälpare, bland annat till föreningsstyrelsen.** Styrelsen brukar träffas ca en gång/månad. Vill du ha mer information ring telefon 073-081 33 11 eller skicka meddelande till föreningens epost; nacka@pro.se.



Bild från Pixabay

Vårmingel onsdagen den 21/5 **kl. 17.00 – 20.30**

Vi träffas i våra hyrda lokaler hos Studieförbundet, Finntorpsvägen 3C mellan klockan 17.00-20.30. **Anmäl dig senast den 13/5** till nacka@pro.se eller ring föreningstelefonen 073-081 33 11. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.



Activage i Finntorp är en tränings- och mötesplats för seniorer. Deras tränare är specialiserade på den seniora kroppen för att vi ska hållas oss friska och må bra. PRO Nacka har tecknat ett samarbetsavtal med Activage som omfattar alla PRO-medlemmar som ännu inte är medlemmar hos dem. Nedanstående gäller vid uppvisande av aktuellt medlemskort:

Startpaket 8 veckor 30%

Baspaket 8 veckor 15%

Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid, 10%

Två olika informationsträffar hos Activage

Två olika informationsträffar i föreningslokalen.

Kontaktuppgifter Activage i Finntorp:

Besöksadress: Gamla Värmdövägen 9

Telefon: 08-684 244 24

Epost: finntorp@activage.com

Hemsida: <https://activagecenter.com>

Tryggve

Tryggve är en fall- och skadeförebyggande tjänst där Nackabor som är 70+ kan få hjälp med att till exempel lyfta tunga eller skrymmande föremål. Mer information finns på Nacka kommuns hemsida:

<https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/hjalp-i-hemmet/tryggve-fixartjanst/>

Seniorrådet

Seniorrådet ska fungera som ett forum för dialog och informationsutbyte mellan kommunens Äldrenämnd och de olika pensionärsföreningarna i Nacka. Enligt arbetsordningen ska seniorrådet också fungera som forum för kunskaps spridning och erfarenhetsutbyte. Rådet består av representanter för de sex PRO-föreningarna, SPF:s olika Nacka-föreningar samt SeniorNet i Nacka och träffas normalt sett fyra gånger per år. Politiker och tjänstemän från Äldrenämnden deltar också. Några representanter brukar ha ett förberedande möte inför varje seniorråd. Valda för PRO Nacka är Jan-Kåge Wallin med Monica Andersson som ersättare. Seniorrådets publicerade minnesanteckningar:

https://handlingar.nacka.se/Filhanterare/MOSS_sr.asp



Foto: Kerstin Peanberg

Hitta till oss

Vi hyr lokaler hos Studieförbundet, Finntorpsvägen 3C. Ingången ligger på torget nära hörnet av Finntorpsvägen och Zetterwalls väg.

Du kan ta buss 469 till hållplats Biet alternativt någon buss på Värmdövägen till hållplats Finntorp. Åker du bil tar du av från Värmdövägen till Finntorp/Nacka kyrka. Sväng sedan vänster in på Finntorpsvägen.

Besöksadress: Finntorpsvägen 3C, Finntorp.

Telefon: 073-081 33 11

E-post: nacka@pro.se

Hemsida: www.pro.se/nacka

Plusgiro: 58 26 57-3

Swish: 123-143 73 26

Information om våra hyrda lokaler hos Studieförbundet:

<https://www.studieforamjandet.se/stockholms-lan/artikelsida/om-oss/vara-lokaler/torpet-i-finntorp/>



*Bilden visar ingången till
Studieförbundet -
Foto: Monica Andersson*

PRO Nacka - Resor 2025

Alla våra resor planerar och genomför vi med övriga PRO föreningar i Nacka; Ektorp, Fisksätra, Saltsjö-Boo, Saltsjöbaden och Älta. Resansvarig för PRO Nacka är Ann-Charlotte Knutsson. Ann-Charlotte kan nås via e-post acknutsson@hotmail.com eller telefon/sms **070-862 54 35**.

BESÖK PÅ LIVRUSTKAMMAREN

onsdagen den 19 februari kl. 11

Välkomna till en guidad tur genom vår kungliga historia.

Visningen är för en grupp på 15 personer och tar ca 45 minuter.

Vi samlas utanför Livrustkammaren, Slottsbacken 3.

Pris per person 167 kronor

Anmälan och betalning senast den 12 februari till Ann-Charlotte Knutsson på telefon 070-862 54 35 eller epost acknutsson@hotmail.com. Betala gärna med Swish:

070-862 54 35

Efter visningen finns bord bokat på Grillska huset på Stortorget för lunch alternativt fika för de som vill.

MÄLARSTADEN STRÄNGNÄS SAMT BESÖK HOS

LENA LINDERHOLM

onsdagen den 9 april

Strängnäs, som ligger vackert beläget vid Mälarens södra strand, har en lång historia med anor sedan Vikingatiden och stadsrättigheter sedan 1336. Här valdes Gustav Vasa till konung över Sverige den 6 juni 1523. Våra guider tas oss med på en stadspromenad där det förstås ingår ett besök i den pampiga domkyrkan. Lunchen intas på Grassagården, en av få

borgargårdar i Sverige som finns bevarad på sin ursprungsplats. Gårdens äldsta byggnad härstammar från tidigt 1600-tal.

Lena A Linderholm – en av Skandinaviens mest älskade konstnärer skapar sitt unika konstnärliga uttryck med en tydlig doft av Provence. Det är de färgrika och glada tavlorna, textilierna, keramiken och böckerna som är kännetecknande för Lenas konstnärskap. Vi åker hem till Lena i Strängnäs där hon berättar om sitt fantastiska hus och om sitt konstnärskap samt bjuder på något gott att dricka samt lite snacks.

- Kl. 08.20 Avresa från Orminge, stora parkeringen
 - Kl. 08.35 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan
 - Kl. 08.50 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal
 - Kl. 09.00 Avresa från Planiavägen Sickla
 - Kl. 10.30 Guidad stadsrundtur i Strängnäs, inkl. besök i domkyrkan
 - Kl. 12.00 Lunch serveras på Grassagården
 - Kl. 13.30 Besök hemma hos Lena Linderholm
- Hemresa för att vara åter i Nacka ca kl. 17.00-17.30

Pris per person 995 kronor

I priset ingår bussresa, guidad stadspromenad med besök i domkyrkan, lunch inkl. bordsvatten samt besök hos Lena Linderholm inkl. dryck och snacks

Anmälan senast den 9/3 till Bo Hultqvist på epost bhu@telia.com eller telefon 070-606 77 33

UPPSALA OCH LINNÉS HAMMARBY **onsdagen den 14 maj**

Linnés Hammarby – Gården Hammarby är en av Sveriges mest stilriktigt bevarade 1700-talsgårdar. Den köptes av Carl

von Linné 1758 som en tillflykt från Uppsalas osunda miljö. Här speglas både Carl von Linnés privatliv och hans vetenskapliga gärning. I den lummiga parken frodas många av de växter Linné själv odlade. Från höjden ovanför gården kan man njuta av utsikten och drömma sig tillbaka till 1700-talets landskap.



Uppsala Domkyrka – Nordens största kyrkobyggnad. Kyrkan började uppföras omkring 1260 och invigdes 1435 efter 175 års arbete. Här kröntes de svenska regenterna från medeltiden fram till 1700-talet och här är många berömda svenskar begravda, bl a Gustav Vasa, Carl von Linné och Nathan Söderblom.

Uppsala slott – Slottet började byggas av Gustav Vasa 1549 och kom att under lång tid spela en central roll i såväl Uppsalas som Sveriges historia. Här har många avgörande historiska händelser utspelat sig, t ex Sturemorden år 1567. Idag är slottet bostad för landshövdingen.

- Kl. 07.20 Avresa från Orminge, stora parkeringen
- Kl. 07.35 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan
- Kl. 07.50 Avresa från Planiavägen Sickla
- Kl. 08.00 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

- Kl. 09.45 Kaffe och smörgås serveras vid Linnes Hammarby
- Kl. 10.15 Guidad visning av Linnes Hammarby
- Kl. 12.00 Guidad visning av Vasaborgen (Uppsala slott)
- Kl. 13.00 Lunch serveras i Vasasalen

Kl. 14.45 Guidad visning av Uppsala Domkyrka

Kl. 16.00 Avresa från Uppsala

Hemresa för att vara åter ca kl. 17.45-18.45.

Vårt första besök är Linnés Hammarby där vi börjar med kaffe och smörgås och därefter får en guidad visning av huset. Vi ser även trädgården.

Vidare in till Uppsala där vi får en guidad visning av Vasaborgen utanför slottet. Vasaborgens ruiner från 1500-talet är resterna av det ursprungliga Uppsala Slott. Här äter vi vår lunch och därefter tar vi oss till Uppsala Domkyrka för en guidad visning.



Pris per person 1.250 kronor

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. bordsvatten, kaffe och chokladbit samt alla entréer och guidningar enligt programmet.

Anmälan senast den 11/4 till Ann-Sofie Rhedin på epost arhedin53@gmail.com eller telefon 070-341 32 87. Ange namn, telefonnummer samt epost-adress för att skicka ut resebevis/faktura och program. OBS! En fakturaavgift på 25 kr tillkommer vid utskick per post.

GÖTA KANAL och SANKT ANNA SKÄRGÅRD med Capella Ecumenica - tisdagen den 3 juni



Upplev två världsattraktioner under samma dag, Göta kanal och den svenska skärgården. Kryssningsfartyget M/S Göta Lejon avgår från den gamla handelsstaden Söderköping, med anor från 1100-talet. Färden går genom Göta kanal och vi passerar Tegelbrukets sluss vidare mot slussen i Mem och ut i Slätbaken, en lång Östersjövik vars stränder är kantade av slott och herresäten. Strandhugg gör vi på

den vackra skärgårdssön Västra Gårdsholmen och Capella Ecumenica, Hilding Bielkhammars livsverk. Efter ca 4 timmar kommer vi till det gamla fiskeläget Arkösund. Innan vi åker hem igen stannar vi på Vikbolandets struts för att bekanta oss med dessa stora fåglar samt dricka eftermiddagskaffe med strutskaka.

Kl. 06.45 Avresa från Orminge, stora parkeringen

Kl. 06.55 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan

Kl. 07.15 Avresa från Planiavägen Sickla

Kl. 07.25 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Vid ankomsten till Söderköping serveras busskaffe med smörgås

Kl. 10.00 M/S Göta Lejon avgår från Söderköping

Lunch serveras ombord.

Strandhugg vid Västra Gårdsholmen och Capella Ecumenica

Kl. 14.00 Ankomst till Arkösund

Besök Vikbolandets struts för eftermiddagskaffe med strutskaka

Hemresa för att vara åter på hemorten ca kl. 18.30-19.00.

Pris per person vid minimum 25 pers: **1.750:-**

Pris per person vid minimum 30 pers: **1.625:-**

I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, båtresa och lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och eftermiddagskaffe med kaka.

Anmälan senast den 29/4 till Ray Höglund på epost ray.hoglund50@hotmail.com eller telefon 073-597 90 67.

SKOTTVÅNGS GRUFVA – ÅKERS BERGSLAG **torsdagen den 26 juni**

Dagsutflykt till en kulturhistorisk oas mitt i den sörmländska Mälarmården. I Åkers Bergslag kretsade livet i många hundra år kring järnframställningen. Här finns gamla gruvor och hundratals kolbottnar, slagghögar och andra rester från sedan länge nedlagda järnbruk. Östra Sörmlands Gruvförening arbetar med att bevara traditionen kring gruvor och kolning. Idag finns här hantverkare, konstnärer och kulturliv som håller bygden levande.



I Skottvång har det brutits järnmalm från 1500-talet fram till 1920 då gruvan lades ner då malmen tog slut. Malmen fraktades på slädar till Åkers Styckebruk där den blev till kanoner för den svenska stormakten. Idag är gruvan vattenfylld men gruvmiljön finns kvar med lavtorn, malmvagn och varphögar.

- Kl. 08.35 Avresa från Orminge, stora parkeringen
- Kl. 08.45 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan
- Kl. 09.05 Avresa från Planiavägen Sickla
- Kl. 09.15 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Vid ankomst till Skottvångs Gruva får vi en guidad visning av området och berättat för oss om livet vid Skottvång, då gruvan var i drift. Vi besöker även Gruvmuseet där det främst finns föremål och bilder med anknytning till gruvarbetet och kolningen men också om vardagslivet i skogsbygderna.

Varje år presenteras en specialutställning. I den gamla maskinbyggnaden stod en gång i tiden ångmaskinen men den är idag Vårdshuset där vi serveras vår goda, hemlagade lunch.

Hemresa efter lunchen för att vara åter på hemorterna omkring kl. 15.30 – 16.15.

Pris per person 690 kronor

I priset ingår: bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, guidning i Skottvång samt entré till gruvmuseet.

Anmälan senast den 27/5 till Kennet Sjökvist på epost arnold.sjokvist@icloud.com

KRYSSNING TILL VIKINGATIDEN - EN DAGSTUR TILL BIRKA MED LUNCH OMBORD **tisdagen den 29 juli**



Gör som vikingarna och ta sjövägen till Birka. M/S Havsörnen glider fram på Mälaren och bjuder på vyer man aldrig får se från landvägen. Innan vi kommer fram till Björkö serveras lunch ombord medan vi njuter av utsikten över Mälarens vatten och öar. Vikingastaden Birka, som ligger på Björkö i Mälaren,

kallas ofta för Sveriges första stad och räknas som den viktigaste handelsplatsen för vikingarna.

- Kl. 09.15 Avresa från Orminge, stora parkeringen
- Kl. 09.25 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan
- Kl. 09.45 Avresa från Planiavägen Sickla
- Kl. 09.55 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Kl. 11.00 M/S Havsörnen avgår från Gästhamnen i Kungsängen och efter en dryg halvtimme serveras lunch samt kaffe och kaka ombord.

Kl. 12.30 Ankomst till Birka.

Här får vi en timslång guidad visning i fornlämningsområdet där vi får en övergripande bild av vikingatiden och den forna staden Birka. Det är en spännande genomgång som tydligt målar upp en del av historien som utspelat sig här. Ett museibesök ingår också innan det är dags att ta plats ombord på fartyget igen.

Kl. 14.50 M/S Havsörnen avgår från Birka

Kl. 16.30 M/S Havsörnen ankommer till Kungsängen där bussen väntar för att ta alla tillbaka till hemorterna.

Pris per person 995 kronor

I priset ingår: busstransport, båtresa med lunch ombord inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka, guidad visning och museibesök enligt programmet.

Anmälan senast den 24/6 till Ann-Sofie Rhedin på epost arhedin53@gmail.com eller telefon 070-341 32 87

Information gällande resorna är hämtade från Resekompaniet i Eskilstuna.





Bild från Pixabay

Datum att notera

JANUARI	
17/1	Start Cirkelgympan, kl. 10.30-11.30
28/1	Första Café Kontakt, kl. 14.00-16.00
30/1	Lunchträff Sjöstadens Marina, kl. 13.00
FEBRUARI	
3/2	Knytis-tillfälle, kl. 14.00-16.30
19/2	Guidad visning Livrustkammaren
26/2	PUB, kl. 17.00-20.30
27/2	Lunchträff Restaurang Minh, kl. 13.00
MARS	
11/3	Årsmöte, kl. 14.00-16.00
27/3	Lunchträff Sjöstadens Marina, kl. 13.00
APRIL	
9/4	Resa till Strängnäs
14/4	Knytis-tillfälle, kl. 14.00-16.30
24/4	Lunchträff Clarion Hotell, kl. 12.00
MAJ	
14/5	Resa till Uppsala o Linnés Hammarby
21/5	Vårmingel, kl. 17.00-20.30
22/5	Lunchträff Sjöstadens Marina, kl. 13.00
27/5	Sista Café Kontakt, kl. 14.00-16.00
30/5	Sista Cirkelgympa, kl. 10.30-11.30
JUNI	
3/6	Göta Kanal o Sankt Anna Skärgård
26/6	Lunchträff Saltsjö Pir, kl. 13.00
26/6	Skottvångs Grufva o Åkers Bergslag
JULI	
29/7	Kryssning till Vikingatiden