

# Välkommen till en händelserik vår i PRO Örebro City - Programmet för våren 2025



## Vårens program har ett varierande utbud.

Det innehåller månadsträffar, studiecirklar, föreläsningar, friskvård, social samvaro/träffar med förtäring, uteaktiviteter och mycket mer.

### **Föreningens månadsträffar**

är andra måndagen i månaden (om det inte är helg) och vi träffas på Södermalms Träffpunkt, kl 14.00 -16.00. Adressen är Skomakaregatan 4-6.

**På månadsträffarna informeras om aktuellt från PRO t ex** försäkringar, ekonomi, boendefrågor, konsumentfrågor. Information från distriktet och samorganisationen t ex aktiviteter och resor. Även info från kommunen och regionen när det gäller äldrefrågor, hälso- och sjukvårdsfrågor.

**Kostnad för** inträde på månadsmötet, kaffe och underhållning är 50 kronor.

**Lotteri** med fina vinster varje gång, 4 trålotter/20 kronor.

Även Trippelskrapslotter finns att köpa.

**Anmälan:** Oftast är det bara att komma till månadsmötet men ibland behöver du anmäla dig. Krävs anmälan framgår det vid respektive aktivitet.

## Månadsträffar

### **Måndag 13 januari**

Kriminalvårdsinspektör Mikael Johnsson gick i pension efter 47 års arbete på Kumlaanstalten. Vi får följa hans arbete innanför murarna som började med sommarjobb och slutade med pensionsavgång.

### **Måndag 10 februari**

Lekebergs revysällskap bjuder oss på "Ljuva 60-tal" musikalisk nostalgitripp.

### **Måndag 10 mars**

Årsmöte med val av styrelsen och fastställande av föreningens årsredovisning för 2024 samt aktuell information. Kaffe och samvaro. Anmälan.



### **Måndag 14 april**

Vid vägs ände i Kilsbergen ligger Hyttebacken, en unik miljö. Närkes-Kils Hembygdsförening visar en film om Evert som föddes där 1930.

### **Måndag 12 maj**

Hans Ekström berättar från sin bok  
”Promenad med Morfar” – en släktsaga i Örebro.



### **Måndag 2 juni**

Våravslutning med lunch, klurigheter och annat smått och gott under trivsamma former. Ytterligare information kommer under våren.



Så här trevligt var det på 2023 års våravslutning, bl a hattävling, här är en av vinnarna, Barbro Rydén i sällskap med Margareta Wilhelmsson.

## **Aktiviteter - återkommande**

**Södermalmsbridgen.** Spelas tisdagar kl 12.30 med start 7 januari.  
Kontakta Björn Andersson, tel 070-264 34 15

### **Canasta fortsättningsspel (ej nybörjare)**

Grupp 1, onsdagar kl 13.30, start 8 januari är fulltecknad. Grupp 2, fredagar kl 12.30, startar 10 januari. Kontaktperson: Gun Jansson, tel 070-217 54 40.  
Lokal: Änggatan 11

**Sällskapsspel** i Spelhålan på Träffpunkt Södermalmshemmet, onsdagar kl 13.00 -16.00, start 8 januari.  
Tärningsspel, kortspel eller vad som önskas!  
Kontaktperson: Hans Sagström tel 070-531 85 74.

### **Torsdagslunchen.**

Varannan torsdag, jämna veckor kl 13.00. Vi väljer olika restauranger varje gång. Ingen anmälan – bara kom.  
Första träffen torsdag 9 jan OBS kl 13.30, ses vi på Restaurang Österplan Mat med Mera. Kontaktperson: Kicki Ljung



### **After Work** sista fredagen i månaden, klockan 16.00.

Vi träffas på Royal Arms, Drottninggatan 40. Ingen anmälan – bara kom, med start 31 januari. Kontaktperson: Agneta Björck

### **Bokcirkel 1 och Bokcirkel 2**

Båda cirkelarna är fulltecknade men du som älskar att läsa och vill diskutera böcker med andra kan anmäla dig till Bokcirkel 3, se under Studiecirkel sid 8.

**Bio Roxy – Seniorbio** en tisdag i månaden. Dag, tid och film meddelas senare. Biljettpris 85 kr. Anmälan. Ansvarig: Marie Bergstrand



**Bildgåtan** – ta en promenad runt i city och leta vyer som vi fotograferat. Bildunderlaget kommer att finnas på hemsidan och kan även hämtas i Lindgrens & Blu di blu på Köpmangatan 9 under tiden 1 – 31 augusti. Fina priser. Lämna in talongen även om du inte hittar alla vyer. Ansvariga: Kicki Ljung och Agneta Björck.

## Övriga aktiviteter

### Särskild inbjudan

-med mer information läggs ut på hemsidan och i appen ca 1 månad före respektive aktivitet, presenteras även på Månadsbladet samt skickas ut via mail och sms.

-där framgår information om kostnad och betalning samt vem du anmäler till mm.

### Januari

**16 januari kl 14.00 – 16.00. Länstrafiken** informerar om Örebro nya stadslinjenät som börjar gälla 15 december 2024. Vi får lära oss hur länstrafikens app fungerar som verktyg vid köp av biljett och resa. Du har möjlighet att ställa frågor. Anmälan. Lokal: Träffpunkt Södermalm. Kontaktperson: Inga-Britt Meyer

### Februari

**13 februari kl 14.00 – 16.30. Mary Key.** Behandling av ansikte, händer och läppar. Begränsat antal, 10 personer. Hudvårdskonsulent Karin Sandberg med 25 års erfarenhet tar emot oss i sin lokal på Kåvivägen 9 A i Lillån. Vi tar bussen dit. Kostnad: 100 kr. Anmälan. Kontaktperson: Inga- Britt Meyer.

**27 februari kl 14.00-16.00 Håkan Henriksson** från Stadsarkivet berättar om ”Evakuering av Riksarkivet till Örebro år 1713”. Lokal: Träffpunkt Södermalm. Kostnad: 50 kr, kaffe och kaka ingår. Anmälan. Kontaktperson: Inga-Britt Meyer.

## Mars

**13 mars kl 14.00 – 16.30. Mary Key.** Behandling av ansikte, händer och läppar. Begränsat antal, 10 personer. Hudvårdskonsulent Karin Sandberg med 25 års erfarenhet tar emot oss i sin lokal på Kåvivägen 9 A i Lillån. Vi tar bussen dit. Kostnad: 100 kr. Anmälan. Kontaktperson: Inga- Britt Meyer.

**27 mars kl 14.00 – 16.00. Björn Palmqvist** berättar polisminnen och minnen från kända personer han mött. Lokal: Träffpunkt Södermalm. Kostnad: 50 kr, kaffe och kaka ingår. Anmälan till Kerstin Tysell 070-517 00 74, helst sms.

## April

**Modekväll hos Lindgrens & Blu di blu. Dag och tid** meddelas senare. Kontaktperson: Inga-Britt Meyer.

**24 april kl 14.00 – 16.00. Lena** Leissner, neurolog och neurofysiolog, talar om sömn, restless legs, hälsa och livsstil. Vad händer i kroppen när sömnen inte fungerar. Kostnad: 100 kr. Lokal: Träffpunkt Södermalm. Anmälan till Inga-Britt Meyer.

## Maj

**Fågelexkursion i Oset** med ornitolog Ronnie Lindqvist vid Naturens hus.



En lagom lång promenad på grusgångar, möjligt att gå med rollator eller rullstol med assistans. Guideutrustning med hörsnäcka till alla, utmärkt både för personer med nedsatt hörsel och andra. 20-25 personer. Dag och tid meddelas senare. Anmälan. Ansvarig: Kerstin Tysell

## Juni

Aktivitet meddelas senare via hemsida, app och e-post.

## Juli

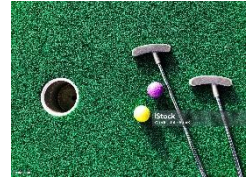
**Trivseldag på Alnängarnas koloniområde.** Dag och tid meddelas senare. Ansvariga Marie Bergstrand och Erna Thunberg.

## Augusti

**Surströmmingsfest på Älvtomta koloniområde.** Dag och tid meddelas senare. Ansvariga Agneta Björck och Marie Fors.

## Friskvård

**Spela innegolf**, träning på Södermalms Träffpunkt, spelas onsdagar kl 9.30-12.30 och fredagar kl 9.30-12.30 med start fredagen den 10 januari. Ring Ingmari Eriksson, tel 070-240 51 44 så berättar hon mer. Vi utmanar andra föreningar i seriespel också.



### **Bad på Eyrabadet i Örebro Paraidrottsförenings regi:**

Torsdagar, kl 18.30 – 20.00 med start den 16 januari. Bara att gå dit. Årsavgift 350 kronor/år (totalt för 30 gånger; 15 ggr vår + 15 ggr höst). Hela badavdelning är abonnerad, endast medlemmar. Vattengymnastik, tillgång till stora och lilla bassängen, bubbelpoolen, ångbastu och torrbastu. Ledsagare finns på plats om man behöver lite hjälp. Frågor: Erna Thunberg.

**Naturpromenad** den 3:e fredagen i månaden, kl 11.00. Start 17 januari. (Ställs in vid dåligt väder). Samlingsplats: Parkeringsplatsen Naturens Hus. Kontakt: Erna Thunberg.



**Skogsgympa** i samverkan med PRO Wästerringen vid Karlslunds motionscentral, en gång i månaden, torsdagar kl 14.00. Under våren: 27 mars, 24 april, 22 maj, 26 juni. Gympa ute med naturen som redskap. Ledare: Birgitta Wallbom, tel 073 038 47 49 och Ulf Harrysson tel 070-664 76 99.

**Boccia.** Träningen är i Sveaparken. Ett spel med träklot som spelas på gräsunderlag. Ett enkelt spel där alla kan delta. Start onsdagen 16 april (om vädret tillåter). Kontaktpersoner: Arne Jacobsson och Thomas Askemur. Vi utmanar andra föreningar i seriespel också under maj - augusti.

**Boule.** Träning i Sveaparken torsdagar kl 10.00 med start i slutet av april. Ett spel på grusplan med metallklot. Kontaktperson Kicki Ljung.

**PromenadBingo.** En ny aktivitet där vi mixar en skön promenad med spänningen att spela bingo och chans att vinna penningpriser. Varannan tisdag, ojämna veckor, med start 6 maj, kl 14.00. Mer information senare i vår. Kontaktperson: Inga-Britt Meyer





### **PRO Örebro City Maraton**

Startar den 19/5, kl 14.00 i Stadsparken, ingång Floragatan. Därefter kan man välja när och var man vill gå. Huvudsaken är att man går 4,2 mil fram till september. Kontakt: Margit Christiansen tel 076-10 328 18.

### **Lättgymna i Södermalm Träffpunkts regi:**

#### **Gymnastik: startar måndag 3 februari kl. 9.30**

ca 45 min, mjuka rörelser till musik som kan utföras sittande eller stående. Efteråt fika till självkostnadspris.

#### **Balansträning: startar tisdag 4 februari kl. 9.30**

lugna rörelser med fokus på balans och styrka, ca 30 min.

#### **Cirkelträning: startar torsdag 6 februari kl. 9.30**

gruppträning för dig som vill bli starkare! Ca 45 min. Enkel personlig och funktionell träningsglädje för seniorer!

#### **Ingen föranmälan – dropp in och GRATIS!**

Kontaktperson är Sofia Låsberg tel 019-21 32 24

**Seniorzumba med Claudio Vargas:** startar 13 januari kl 10.30

**Linedance**, måndagar kl 13.00. Kontaktperson Margareta Wrenne tel 070-634 49 79

**All träning är i stora samlingsalen.**

**Jokerspelet** går ut på att man tecknar sig för ett nummer mellan 00-99 och det numret ”abonnerar” man på under tiden spelet pågår, 15 veckor på våren och 15 veckor på hösten. Vi använder de två sista siffrorna i lördagens Jokerdragning.

Kostnaden är 10 kr/vecka.

Första vinsten är 300 kr, 2 st sidovinster á 100 kr samt Trippelskrapslotter som ytterligare sidovinster.

Ansvariga: Gun Jansson tel 070 217 54 40 och Agneta Björck.



**Trippelskrapslotter** säljs bl a på månadsmötena. Det är PRO:s eget lotteri. Pris 25 kr/lott varav 8 kr går till vår förening. Vi löser även in vinster upp till 1.000 kronor.

Det går också bra att prenumerera på valfritt antal mellan 4-8 lotter. Vinst på var fjärde lott och högsta vinsten är 3 miljoner.

Ansvarig: Gun Jansson tel 070 217 54 40

## Resor i Samorganisationens regi

Samorganisationen har en Resegrupp där representanter från några av PRO-föreningarna ingår och de ordnar utflykter/resor som erbjuds alla PRO-medlemmar i Örebro kommun att delta.

Håll utkik på hemsidan och i appen om kommande resor, där finns det länkar med all information till resorna.



Kontakta PRO Örebro Samorganisation, tel 072- 714 04 26 om du har frågor.



## Studiecirklar, bedrivs i samarbete med ABF

Erna Thunberg tar emot anmälningar till samtliga studiecirklar

<b>Cirkel/ledare</b>	<b>Start, Lokal</b>	<b>Veckodag, Tid</b>
<b>Bokcirkel 3</b>	Köpmangatan 54	6 ggr, 1 gång/månaden, 150 kr
<b>Canasta</b> Gun Jansson	Start 15 januari Änggatan 11	Onsdagar 10.00-12.15 5 ggr, 150 kr
<b>Passion hela livet</b>	Datum ej bestämt Köpmangatan 54	5 ggr, ingen avgift
<b>Mobiltelefoner (i samarbete med andra PRO föreningar)</b> Margit Christiansen Inger Johanson	Startdatum meddelas senare ABF, Fredsg 18	Veckodag meddelas 3 ggr, 150 kr
<b>Skoindustri/Nerikes Ära</b>	Startdatum meddelas senare Köpmang 54	5 ggr, 200 kr
<b>Släktforskning (i samarbete med Örebro släktforskare)</b>	Startdatum 5/2 Eklundav 18	Onsdagar 15.00 6 ggr, 700 kr
<b>Alla har något att berätta,</b> Agneta Björck Marie Bergstrand	Startdatum 12/3 Änggatan 11	Onsdagar 10.00-12.15 5 ggr, 150 kr
<b>Poeten Dan Anderssons liv och musik</b> Roine Lindström	Startdatum meddelas senare	3 ggr, 2 x 40 min 150 kr



## Kontaktuppgifter till styrelsen (t o m årsmötet)

Har du frågor, funderingar eller tips! Tveka inte, hör av dig till oss

ordförande Agneta Björck	070-555 67 18
vice ordförande Thomas Askemur	070-265 83 46
kassör Marie Bergstrand	070-714 22 88
sekreterare Inger "Kicki" Ljung	070-343 57 70
studieorganisatör Erna Thunberg	070-527 49 17
ledamot Inga-Britt Meyer	070-651 43 93
ledamot Arne Jacobsson	070-284 07 32
ersättare Margareta Geissler	070 555 67 14
ersättare Margaretha Värja	070 321 72 23

**E-postadress** till föreningen [orebro.city@pro.se](mailto:orebro.city@pro.se)

**Besök vår hemsida**, där hittar du aktuell information om vad som händer i föreningen. Adressen är: [www.pro.se/orebro-city](http://www.pro.se/orebro-city)

**Besök vår app, Mitt PRO**

**Bankuppgifter** betala in, då något kostar, i första hand till vårt bankkonto på Swedbank: bankgiro 5521-3664 eller swish 123 114 97 72.

## Anmälan och avanmälan

Anmälan är alltid **bindande** och vid betalning i förväg ska den göras senast sista anmälningsdagen. Det är **nödvändigt** att vi får veta om du fått förhinder.

Kostnaden för aktiviteten kommer att tas ut för den som inte hör av sig, lägst 100 kr.

**Välkommen till vårens alla möjligheter!**