

# PRO Nacka

## Medlemsblad hösten 2024

Välkomna till PRO Nacka hösten 2024! Vi har hyrt lokalen på Furuvägen i Finntorp sedan 2009 av Nacka kommun. Nu genomförs en omfattande renovering av hela äldreboendet Tallidsgården. I samband med detta har kommunen sagt upp föreningen från lokalen. Tanken är att den bland annat ska kunna användas av omsorgspersonalen. Därför har PRO Nacka inte någon egen lokal från den 1 juli i år. Styrelsen har undersökt möjligheten att hitta andra lokaler för permanent bruk. Det måste dock vara lokaler som passar vår ekonomi och våra behov.

Vi har nu fått möjlighet att hyra lokaler på Finntorps torg av Studieförbundet. Ett **Höstmingel** med presentation av de nya lokalerna är planerat till torsdagen den 5 september kl. 17.00. Första **Café Kontakt** i den nya lokalen blir tisdagen den 10 september kl. 14.00. Fredagsgympan blir **Torsdagsgympa** och startar den 19 september kl. 10.30.



*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 höst/vinter med många trevliga stunder. Tillsammans kan vi medverka till att skapa en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

Du som vill vara med och påverka eller har idéer om aktiviteter - hör av dig på vår föreningstelefon 073-081 33 11 eller skicka ett epost-meddelande till [nacka@pro.se](mailto:nacka@pro.se).

## Gemensamt uppstartsmingel onsdagen den 21 augusti

Vi träffas i Smedjan klockan 13.30 - 15.30. Smedjan är en öppen mötesplats med adress Nya gatan 12 (busshållplats Nacka Forum). Lokalen drivs av Blomsterfonden på uppdrag av Nacka kommun. Vi startar hösten tillsammans med SPF Nacka och SeniorNet. Ingen anmälan och ingen avgift krävs.

Mer information om Smedjan:

<https://www.blomsterfonden.se/traffpunkt-smedjan-i-nacka/>

## Höstmingel och presentation av våra nya lokaler torsdagen den 5 september kl 17.00 – 20.30

Vi ses hos Studieförbundet, Finntorpsvägen 3C. För gemensam trivsel gäller att man inte får använda ytterskor i lokalerna.

**Anmäl dig senast den 2 september** till [nacka@pro.se](mailto:nacka@pro.se) eller på föreningstelefonen 073-081 33 11. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.

Lokalinformation:

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



*Finntorps torg - Foto: Monica Andersson*

## Café Kontakt

Vi träffas på tisdagar mellan kl **14.00-ca 16.00**. **Observera ny tid!** Den **10 september** bjuder vi in till första Café Kontakt. Då ses vi för en fika, lite avkoppling samt för samtal och diskussioner. Det blir inget café den 29/10. Sista café tillfälle blir preliminärt den 10 december.



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

Kom och var med i vårt glada cafégäng! Ett termins-schema brukar göras upp och man turas om att ansvara för de olika café-dagarna. 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 Järla Sjö – Foto: Laila Ledder*

Den sista torsdagen i varje månad kommer vi i stället ses för gemensam lunch. **Observera att vi träffas olika tider på olika restauranger!** Vi har lunchat på Clarion Hotel Tapetfabriken på Marcusplatsen i Sickla med start kl. 12 (diagonalt tvärs över samlingsytan i mitten från Dieselverkstan). Andra lunchrestauranger som kan bli aktuella är Sjöstadens Marina, Hammarby Sjöstad, Saltsjö-Pir, Fisksätra, och Restaurant Minh, Sickla Köpvarter, på de tre senare ses vi kl. 13.00. Ingen föränmälan krävs, vi möts där. Var och en betalar den egna lunchen.



De torsdagar vi träffas för gemensam lunch blir det ingen organiserad PRO-promenad. Längre fram kanske vi byter matställe för att få lite rörelse och omväxling.



*Bild från Pixabay*

För information om lunchträffarna lämna meddelande på Inger Öhrn-Larssons röstbrevlåda, telefon 073-905 73 14!

**Clarion Hotel Tapetfabriken kl 12.00, juni, september, november:**

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

**Restaurang Minh kl 13.00, juli, augusti:**

<https://restaurangminh.se/>

**Saltsjö-Pir kl 13.00, oktober:**

<https://restaurangsaltsjopir.se/>

**Sjöstadens Marina kl 13.00, december:**

<https://sjostadensmarina.com/>

## Torsdagsgympa



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 **torsdagen den 19/9 kl. 10.30**. Gympan är inställd den 24/10. Sista gympatillfälle blir den 12/12.

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 16/9 och 4/11 kl 16.30 – 19.00**. Ta med dig det du vill äta och dricka, så samlas vi en stund i lokalen på Finntorpsvägen 3C och äter tillsammans. Hör av dig till Inger Öhrn-Larsson 073-905 73 14 om du undrar något om knytis-träffarna!



*Bild från Pixabay*

## Bioklubb

PRO Nacka har startat en bioklubb. Vi bokar platser på en eftermiddagsföreställning av vald film på Filmstaden Sickla för dem som önskar följa med. Anmäl dig till Laila Ledder, mobilnr: 070-899 15 93, för att vara med på sändlistan! Laila fixar biljetter till aktuell film för dem som anmält intresse via SMS.

## Fredagen den 18 oktober kl. 17.00 – 20.30 blir det höst-PUB

Vi lämnar höstmörkret för en pubträff. Kostnaden för pubkvällen är satt till 150 kronor. Summan inkluderar 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 15/10**. Det gör du antingen via epost, [nacka@pro.se](mailto:nacka@pro.se), till föreningstelefonen 073-081 33 11 eller med Swish enligt ovan.



*Bilden ovan till höger - Foto: Pia Wallin*

## Välkommen på föreningens höstmöte tisdagen den 5 november!

Vi möts kl. 14.00 för att planera verksamheten för nästa år samt bestämma budgeten för densamma. Efter avslutad förhandling bjuder vi på fika.



*Bild från Pixabay*

Kom gärna med förslag på olika aktiviteter! Vi har också behov av att utöka vår föreningsstyrelse. Styrelsen brukar träffas ca en gång/månad.

Vill du ha mer information ring vår föreningstelefon 073-081 33 11 eller skicka meddelande till föreningens epost; [nacka@pro.se](mailto:nacka@pro.se).

## Novembermingel fredagen den 29 november kl 17.00

Vi träffas i våra hyrda lokaler hos Studieförbundet, Finntorpsvägen 3C mellan klockan 17.00-20.30. **Anmäl dig senast den 27/11** till [nacka@pro.se](mailto:nacka@pro.se) eller ring föreningstelefonen 073-081 33 11. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.

# activage®

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 ger alla PRO-medlemmar, som ännu inte är medlemmar hos dem. Nedanstående gäller:

Startpaket 8 veckor 30%

Baspaket 8 veckor 15%

Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid, 10%

Två olika informationsträffar hos Activage

Två olika informationsträffar i vår föreningslokal på Furuvägen

*För att få rabatten behöver ett aktuellt medlemsbevis uppvisas.*

Kontaktuppgifter Activage i Finntorp:

Besöksadress: Gamla Värmdövägen 9

Telefon: 08-684 244 24

Epost: [finntorp@activage.com](mailto: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/>



*Foto: Monica Andersson*

## 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 kunskapsspridning 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.

Seniorrådet har tagit fram ett "årshjul" som innehåller information om när olika förslag och beslut som berör seniorer behandlas i kommunen. Tanken är att dagordningen på seniorrådets möten ska ta hänsyn till kalendern i årshjulet. Det ska ge oss seniorer större chans att framföra synpunkter och därmed kunna påverka kommunens beslut.

Seniorrådets publicerade minnesanteckningar:

[https://handlingar.nacka.se/Filhanterare/MOSS\\_sr.asp](https://handlingar.nacka.se/Filhanterare/MOSS_sr.asp)

## 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.

*Ingång till Studieförbundet -  
Foto: Monica Andersson*

**Besöksadress:** Finntorpsvägen 3C, Finntorp.

**Telefon:** 073-081 33 11

**E-post:** [nacka@pro.se](mailto:nacka@pro.se)

**Hemsida:** [www.pro.se/nacka](http://www.pro.se/nacka)

**Plusgiro:** 58 26 57-3

**Swish:** 123-143 73 26



## PRO Nacka – Resor hösten 2024

Alla våra resor planeras och genomförs 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](mailto:acknutsson@hotmail.com) eller telefon/sms **070-862 54 35**.

Sommarens och höstens resor är under planering. Det som diskuteras är:

- En dagsutflykt med Viking Grace till Mariehamn och Viking Glory hem igen.
- Göta kanal och Sankt Annas skärgård i början på september eller till våren 2025 istället för den 14 maj då det blev fel på båten
- "En dag till Sjöss" med Viking linjen och höstbuffé under oktober/november
- Traditionell Julbordskryssningen den 3-4 december med Birka-Gotland.
- Julbord på Långholmens Vårdshus eller på Glashyttans Sjöök & Vårdshus i Södertälje.

Mer information kommer.



## Datum att notera

Datum	Aktivitet
<b>AUGUSTI</b>	
21/8	Gemensamt uppstartsmingel i Smedjan
29/8	Lunchträff Restaurang Minh, Sickla, kl 13.00
<b>SEPTEMBER</b>	
2/9	Senast anmälan Höstmingel
5/9	Höstmingel med presentation av nya lokalerna
10/9	Första Café Kontakt
16/9	Knytis-tillfälle
19/9	Första Torsdagsgympa
26/9	Lunchträff Clarion Hotel, Sickla, kl 12.00
<b>OKTOBER</b>	
15/10	Sista anmälan höst-PUB
18/10	Höst-PUB
24/10	Ingen Torsdagsgympa
29/10	Inget Café Kontakt
31/10	Lunchträff Saltsjö Pir, Fisksätra, kl 13.00
<b>NOVEMBER</b>	
4/11	Knytis-tillfälle
5/11	Höstmöte
27/11	Sista anmälan Novembermingel
28/11	Lunchträff Clarion Hotel, Sickla. Kl 12.00
29/11	Novembermingel
<b>DECEMBER</b>	
10/12	Sista Café Kontakt
12/12	Sista Torsdagsgympa
19/12	Lunchträff Sjöstadens Marina kl 13.00