



Välkommen till en händelserik höst i PRO Örebro City Programmet för hösten 2024

Här presenteras höstens program

Det erbjuds: månadsträffar, studiecirklar, studiebesök, friskvård, social samvaro med förtäring, uteaktiviteter och mycket 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 distrikt och samorganisation, aktiviteter och resor. Även info från samrådsgrupper tillsammans med kommunen och regionen i äldre frågor, hälso- och sjukvårdsfrågor, försäkringar, pensionärs ekonomi, boendefrågor konsumentfrågor mm.

Kostnad för inträde på månadsmötet, kaffe och underhållning är 40 kronor.

Lotteri med fina vinster varje gång, 4 trälotter/20 kronor. Även Trippelskrapslotter finns att köpa

Anmälan: Oftast är det bara att komma till månadsmötet men ibland behöver att du anmäla dig (t ex då vi på serveras mer än kaffe). Krävs anmälan framgår det vid respektive aktivitet.

Månadsträffar

Måndag 9 september

Utöver information enl ovan kommer trubaduren/författaren/poeten Rune Blid och spelar egna och andras visor blandat med roliga historier och kåserier.

Måndag 14 oktober

Underhållning av Håkan Isaksson, gitarr och sång. För övrigt vårt vanliga mötesprogram.

Måndag 11 november

Höstmöte med fastställande av föreningens budget och Verksamhetsplan för 2025. Thomas Eklund från Idrottens Hus föreläser om "Stora idrottare i Örebro" I stället för bulle till kaffe serveras en smörgås. Som vanligt är det PRO-information och lotterier. Anmälan.

Måndag 9 december

En fin jultradition i PRO Örebro City – vi hälsar Gilleskören välkomna åter! Kaffe med lussekatt och pepparkaka serveras mellan underhållning, PRO-information och vinstutdelning. Anmälan.



Aktiviteter - återkommande

Södermalmsbridgen. Spelas tisdagar kl 12.30. Spel året runt.
Kontakta Björn Andersson, tel 070-264 34 15

Canasta fortsättningsspel. Onsdagar kl 13.30, start 7/8, totalt 20 tillfällen. Kontaktperson: Gun Jansson, tel 070-217 54 40.
Lokal: Änggatan 11.

Sällskapsspel i Spelhålan på Södermalmshemmet, onsdagar kl 13.00 -16.00, hela året inget uppehåll för sommaren.
Tärningsspel, kortspel eller vad som önskas!
Kontaktperson: Hans Sagström tel 070-531 85 74. Ingen kostnad.



Lunchgruppen.

Varannan torsdag, jämna veckor. Vi väljer olika restauranger varje gång.
Första träffen efter sommaren är 8/8 kl 13.00, och vi ses på Restaurang Stora Örebro, Stortorget. Kontaktperson: Kicki Ljung

After Work sista fredagen i månaden klockan 16.00. Vi träffas på La Brasserie, Drottninggatan 21. Ingen anmälan – bara kom, med start 30/8.
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 7.



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

Övriga aktiviteter

Särskild inbjudan

- med mer information läggs ut på hemsidan 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

Juli

Trivseldag på Alnängarna, torsdag 18/7, kl 14.00. Fler av PRO Citys medlemmar har kolonilott på Alnängarna. De bjuder in till en trivseftermiddag. Ansvariga: Marie Bergstrand och Erna Thunberg.

Promenad i Naturområden i Örebro. Fredagen den 19/7, kl 11.00. Plats meddelas senare. Ansvarig: Fritidsgruppen

Augusti

Promenad i Naturområden i Örebro. Fredagen den 16/8, kl 11.00. Plats meddelas senare. Ansvarig: Fritidsgruppen

Surströmmingsfest, onsdagen den 21/8, kl 17.00. Festkommittén köper in surströmming och potatis mm. Dryck tar var och en med själv. Plats: Älvtomta koloniområde. Kostnad. Anmälan. Ansvariga: Marie Fors och Gunilla Nilsson.



Open Art, en timmes guidad vandring. Tisdag 13 augusti, kl 10.30. Samling Järntorget. Att gå på en guidad visning ger en extra upplevelse. Anmälan. Kostnad 80 kr. Ansvarig Margareta Geissler.

September

Promenad i Naturområden i Örebro. Fredagen den 20/9, kl 11.00. Plats meddelas senare. Ansvarig: Fritidsgruppen

Föreläsning: Lena Leissner informerar om restless legs. Torsdagen den 26/9, kl 14.00. Träffpunkt Södermalm. Kostnad 50 kronor. Ansvarig: Inga-Britt Meyer

Bio Roxy – Återkommer med dag, tid och film. Biljettpris 85 kr. Anmälan. Ansvarig: Marie Bergstrand

Oktober

Johan Mellberg, berättar om Bio Roxy. Torsdagen den 24/10, kl 14.00.
Kostnad 50 kronor. Ansvarig: Inga-Britt Meyer



Promenad i Naturområden i Örebro. Fredagen den 18/10, kl 11.00.
Plats meddelas senare. Ansvarig: Fritidsgruppen

Bio Roxy – Återkommer med dag, tid och film. Biljettpris 85 kr. Anmälan.
Ansvarig: Marie Bergstrand

November



Promenad i Naturområden i Örebro. Fredagen den 15/11, kl 11.00.
Plats meddelas senare. Ansvarig: Fritidsgruppen

Bio Roxy – Återkommer med dag, tid och film. Biljettpris 85 kr.
Anmälan.
Ansvarig: Marie Bergstrand

Lars Ströman, ledarskribent Nerikes Allehanda, berättar "Därför blev jag en Swiftie, vid 65 års ålder". Då kommer det att handla lite om Taylor Swift som artist, lite om hennes politiska ställningstagande och den kultur som finns bland hennes fans. En jämförelse mellan Beatles, Elvis och Taylor Swifts artisteri. Torsdagen den 21/11, kl 14.00.
Träffpunkt Södermalm. Kostnad: 50 kr. Ansvarig: Kicki Ljung

December

Bio Roxy – Återkommer med dag, tid och film. Biljettpris 85 kr. Anmälan.
Ansvarig: Marie Bergstrand

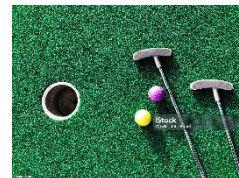
Köket är hemmets hjärta – Örebro Teater, fredag 6 december, kl 19.00. En komedi om familjerelationer, traditioner och att överleva julen till varje pris.
Kostnad 330 kronor. Ansvarig Agneta Björck.



Friskvård

Spela innegolf, träning på Södermalms Träffpunkt, spelas onsdagar och fredagar kl 09.30 med start fredagen den 23/8. Vi utmanar andra föreningar i seriespel också.

Ansvarig: Ingmari Eriksson tel 070-240 51 44.



Bad på Eyrabadet i Örebro Paraidrottsförenings regi:

Torsdagar, kl 18.30 – 20.00 med start 29/8. 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, bubbelpool, ångbastu och torrbastu. Ledsagare finns på plats om man behöver lite hjälp.

Frågor: Erna Thunberg.

Skogsgympa i samverkan med PRO Wästerringen vid Karlslunds motionscentral, en torsdag/månaden, kl 14.00. Under hösten: 29/8, 26/9, 24/10 och 21/11. Gympa ute med naturen som redskap. Ledare: Birgitta Wallbom, tel 073 038 47 49 och Ulf Harrysson tel 070-664 76 99

Gåfotboll i samarbete PRO Örebro Samorganisation. Mixade lag. Vi spelar på grusplan vid den nedlagda skolan söder om Södermalshemmet, torsdagar, kl 14.00 med start 15/8. Ledare: Agneta Björck

Boccia. Träningen är i Sveaparken. Ett spel med träklot som spelas på gräsunderlag. Ett enkelt spel där alla kan delta. Träning måndagar kl 10.00 med start 5/8. Kontaktpersoner: Arne Jacobsson och Thomas Askemur

Boule. Träning i Sveaparken torsdagar kl 10.00 med start 1 augusti. Ett spel på grusplan med metallklot. Kontaktperson Kicki Ljung

PRO Örebro City Maraton

Maran pågår hela sommaren med målgång 25 september i Sveaparken, under den Nationella Friluftsdagen. Lämna in svarstalongen senast 20/9 på Köpmang 54. Brevinkast. Ansvarig: Fritidsgruppen



Nationell Friluftsdag med tipspromenad, femkamp mm, i Sveaparken, den 25 sept, kl 14.00 – 16.00. Då är det också målgång för PRO City Maran. Mer info på mailen under september.

Lättgympa i Södermalm Träffpunkts regi:

Måndag 23 september kl. 9.30 startar seniorgympan, ca 45 min, mjuka rörelser till musik som kan utföras sittande eller stående. Efteråt fika till självkostnadspris.

Tisdag 24 september kl. 9.30 startar balansträning, lugna rörelser med fokus på balans och styrka, ca 30 min.

Torsdag 26 september kl. 9.30 startar cirkelträning, gruppträning för dig som vill bli starkare! Ca 45 min. Enkel personlig och funktionell träningsglädje för seniorer!

All träning är i stora samlingsalen. Ingen föranmälan – dropp in och GRATIS!
Kontaktperson är Sofia Låsberg tel 019-21 32 24

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. Det kostar 10 kr/vecka. Första vinsten är 300 kr, 2 st sidovinster á 100 kr samt Trippelskrapslotter som ytterligare 2 sidovinster. Ansvariga: Agneta Björck och Gun Jansson

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 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



Resor

Välkommen att delta i **Samorganisationens resor** som erbjuds alla PRO medlemmar i Örebro kommun. Håll utkik på hemsidan om kommande resor, det finns länkar till resorna där. Kontakta Lisbeth Call, tel 070-583 25 62, om du har frågor.



Studiecirklar, bedrivs i samarbete med ABF



En administrativ avgift på 150 kronor/termin tas ut

Erna Thunberg tar emot anmälningar till samtliga studiecirklar

Cirkel	Start, Lokal	Veckodag, Tid
Bokcirkel 3	Köpmangatan 54	5 ggr, 1 gång/månaden
Canasta Gun Jansson	Start 8/8 Köpmangatan 54	Torsdagar 13.00-15.15 5 ggr, 150 kr
Passion hela livet Gun Jansson	Start 26/9 Köpmangatan 54	Torsdagar 13.00-15.15 5 ggr, ingen avgift
Mobiltelefoner (i samarbete med andra-PRO föreningar) Margit Christiansen Inger Johanson	Startdatum meddelas senare Köpmangatan 54	Veckodag meddelas senare 3-5 ggr, 150 kr
Skointusti/Nerikes Ära	Startdatum meddelas senare Köpmangatan 54	5 ggr, 150 kr
Släktforskning ABF:s regi	Startdatum meddelas senare ABF, Slottsgatan	5 ggr, 150 kr
Alla har något att berätta	Startdatum meddelas senare	5 ggr, 150 kr

Kontaktuppgifter till styrelsen (t o m årsmötet i mars 2025)

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

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

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 anmälningdagen. Det är **nödvärdigt** 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 höstens alla möjligheter!

Se hemsidan för senaste versionen!