

PRO Nacka

Medlemsblad hösten 2023

Välkomna till hösten hos oss! Verksamheten startar med **Café Kontakt tisdagen den 5 september kl. 13.00**. Vi mjukstartade med att städa vår föreningslokal den 28/8. Tack alla för en god insats!

Våra planerade aktiviteter presenteras här i vårt Medlemsblad för hösten. Håll ögonen öppna för att flera aktiviteter kan dyka upp! Information om dessa kommer att skickas ut via epost alternativt anslås i föreningslokalen och/eller publiceras på vår hemsida. **Har du inte meddelat någon epost-adress så gör gärna det så du inte missar något!**

Nu ser vi fram emot en aktiv och berikande höst med många trevliga stunder. Tillsammans vill 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 till Pia Wallin 070-667 07 49 eller skicka ett epost-meddelande till nacka@pro.se.

Uppstartsmingel onsdagen den 13 september kl 17.00

Vi träffas på Furuvägen i vår föreningslokal. **Anmäl dig senast den 5 september** till nacka@pro.se eller på anslag i lokalen. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.

Två KNYTIS-tillfällen

Vi fortsätter med knytis även denna termin på **måndagarna den 25/9 och 6/11 kl 16.30**. Ta med dig det du vill äta och dricka, så sitter vi ner ett tag i vår lokal på Furuvägen och äter tillsammans. Hör av dig till Inger Öhrn-Larsson 073-905 73 14 om du undrar något om knytis-träffarna!

Torsdagen den 9/11 kl 17.00 blir det höst-PUB

Vi firar hösten med 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.

Vi får vara ca trettio personer i lokalen. För att delta vill vi ha din **anmälan senast den 31/10**. Det gör du antingen via epost, nacka@pro.se, på föreningens telefonsvarare 073-081 33 11, via lista på anslagstavlan i lokalen på Furuvägen eller via Swish enligt ovan.

Bilden till höger - Foto: Pia Wallin



Välkommen på föreningens höstmöte tisdagen den 28 november!

Vi möts kl. 13.00 i vår föreningslokal på Furuvägen för att ta fram en planering av verksamheten för år 2024 och besluta om budgeten. Dagordningen kommer att anslås i lokalen. Skicka gärna in förslag på aktiviteter i förväg! Efter avslutad förhandling bjuder vi på fika.



Tisdagscafé på Furuvägen

Varje tisdag mellan kl 13.00-ca 14.30 med **start den 5 september** bjuder vi in till Café Kontakt. Då träffas vi för en fika, lite avkoppling och för samtal och diskussioner. Det finns möjlighet att sitta ute i trädgården om vädret tillåter. Vi håller avstånd och stannar hemma om vi känner oss sjuka. Sista café tillfälle blir preliminärt den 12 december.

Demens-sjuksköterskan Catarina Wahlberg kommer till oss, preliminärt två gånger, och berättar om sjukdomen demens och verksamheten vid Nacka kommuns Anhörigcenter. Det kan även dyka upp andra programpunkter i anslutning till caféet.

Har du förslag på caféprogram eller vill du själv medverka? Kontakta oss på vår epost-adress nacka@pro.se eller föreningstelefon 073-081 33 11 (tel.svar).

Vi lyssnar på ljudböcker

Vi träffas på onsdagar kl. 13.30, med **start den 6 september**, och lyssnar på en underhållande ljudbok. Anmälan till Monica Whybrow 073-072 86 29.



Promenader/Lunchträffar

När vädret tillåter träffas vi från och med september på torsdagar k 11.00 för att promenera tillsammans. Vi ses utanför PRO-lokalen på Furuvägen i Finntorp och avslutar med fika/lunch för den som vill. Ingen anmälan krävs. Om vi blir många delar vi upp oss i mindre grupper.

Den sista torsdagen i varje månad kl. 12.00 kommer vi istället ses för gemensam lunch. Vi brukar äta lunch på Clarion Hotel Tapetfabriken på Marcusplatsen i Sickla (diagonalt tvärs över samlingsytan i mitten från Dieselverkstan). Detta gäller också från och med september. Ingen föranmälan krävs, vi träffas där. Var och en betalar sin egen lunch.

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.

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

Clarion Hotels hemsida:

<https://www.nordicchoicehotels.se/hotell/sverige/stockholm/clarion-collection-hotel-tapetfabriken/>



Bilden ovan till höger visar promenadgruppen i Järsla Sjö – Foto: Laila Ledder

Fredagsgympa



Kom och avsluta veckan med cirkelträning fokuserad på balans, rörlighet och lite styrka! Rörelserna är anpassade så att var och en gör efter sin förmåga stående eller sittande. Vi startar **fredagen den 8/9 kl. 10.30**.

En gång besöker Adam Stanczak från Nacka Judoklubb fredagsgympan och visar lite fallteknik.

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

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, rabatt under 2023.

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

Hemsida: <https://activagecenter.com>

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 föreningar samt SeniorNet i Nacka och träffas normalt sett fyra gånger per år. Därutöver brukar några representanter delta i ett förberedande möte inför varje seniorråd. Representanter för PRO Nacka är Jan-Kåge Wallin med Monica Andersson som ersättare.

Ett årshjul arbetades fram under år 2022. Det 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 ha synpunkter och därmed kunna påverka kommunens beslut.

Seniorrådets publicerade minnesanteckningar:

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

Nybörjarbridge termin 4

Kursen, Femkortsöppning i högfärg, passar för dem som deltagit i vårens termin 3 eller har spelat lite bridge och vill lära sig mer. Vi håller till i föreningslokalen på Furuvägen i Finntorp. Första kurstillfälle är planerad till måndagen den **25 september kl. 13–16.00** inklusive fikapaus och vi träffas elva måndagar. Kurskostnad är 1200 kr inklusive kursbok. Det kan eventuellt bli tillfälle att övnings spela på fredagar samma tid. För mer information och anmälan kontakta Gunnar Andersson på e-post gunnar.andersson@bmgaab.se!

IT-hjälp i Diesilverkstaden, Sickla köp kvarter

På tisdagar kl. 10.00-12.00, mellan den 5/9 – 12/12, finns László Mocsáry från SeniorNet, även medlem i PRO Nacka, på biblioteket i Diesilverkstaden för att svara på frågor och hjälpa dig att lösa dina IT-problem. Ta med din laptop (med mus och laddare), surfplatta eller mobiltelefon!

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/>

Hitta till oss

Vi finns på Furuvägen i Finntorp. 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 höger in på Finntorpsvägen och därefter vänster till Furuvägen som är första gatan på vänster sida.

Besöksadress: Furuvägen 4, Finntorp, med ingång via porten på vänster sida om flygeln längst till vänster

Postadress: Tallidsvägen 1, 131 37 Nacka

Telefon: 073-081 33 11 (*använd gärna tel.svararen*)

E-post: nacka@pro.se

Hemsida: www.pro.se/nacka

Plusgiro: 58 26 57-3

Swish: 123-143 73 26

*Bilden till höger: Ingång till PRO-lokalen på Furuvägen -
Foto: Anne-Charlotte Knutsson*



Foto: Monica Andersson

PRO Nacka – Resor 2023

Resansvarig för PRO Nacka är Ann-Charlotte Knutsson. Alla våra resor planeras och genomförs vi med övriga PRO föreningar i Nacka; Ektorps, Älta, Saltsjö-Boo, Saltsjöbaden och Fisksätra. För frågor och anmälan kontakta Ann-Charlotte, via e-post acknutsson@hotmail.com eller telefon/sms **070-862 54 35!**

Dagsutflykt till Moa Martinsons Torp i Sorunda och Arbottna Herrgård på Muskö Onsdagen den 6 september



Moas torp Johannesdal är en av vårt lands mest besökta författarbostäder. Hit flyttade Moa 1910 då hon var 19 år. Moa kom att stanna resten av sitt liv på Johannesdal och där hon också fick inspiration att skriva sina böcker. Också Moas make, under 11 år, Harry Martinson, utvecklade där sitt författarskap. Torpet blev också en mötesplats för många unga författare. Här välkomnas vi av Moas sondotter Harriet Thungren, som berättar om sin farmors liv.

Vi fortsätter sedan vår dagsresa till Muskö (genom tunneln ca 3 km) för att avnjuta en lunch på Arbottna Herrgård, en historisk plats, som sträcker sig tillbaka till vikingatiden. Efter lunchen får vi guidad visning och får höra mer om Arbottnas spännande, mer än 1000 åriga historia.

Pris 950:-/pers

Avresa

kl 08.45 Orminge Centrum

kl 08.55 Ektorps Centrum (bussfickan innan rondellen)

kl 09.15 Planiavägen vid Plantagen i Sickla

kl 09.25 Henriksdal (bussfickan på Kvarnholmsvägen)

Åter hemma ca kl 15.30

I priset ingår: bussresa, lunch och kaffe och kaka, besök och guidningar enl. ovan. Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr (gärna också mejladress) **senast 7 augusti** till Ann-Charlotte Knutsson. Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

Höstbuffé med vilt- och skaldjur Onsdagen den 18 oktober



En dag till sjöss, genom vår vackra skärgård, med Viking Lines fina båtar M/S Grace till Mariehamn och återresan till Stockholm med M/S Glory.

Vi börjar med en härlig sjöfrukost ombord. I Mariehamn byter vi båt till Viking Glory för hemresan till Stockholm och då äter en läcker buffé bestående av bla. vilt-och skaldjur.

Program

kl 07.00 Samling i Viking terminalen då vi får våra biljetter

kl 07.45 Avresa från Stadsgården frukostbuffé serveras direkt efter avgång

kl 13.10 Ankomst till Mariehamn (svensk tid) fartygsbyte, ca 600 meters promenad mellan båtarna

kl 13.25 Avgång från Mariehamn (svensk tid)

kl 13.30 Höstbuffé inkl dryck

kl 18.55 Ankomst Stadsgården

Pris 601:-/pers inkl båtresa, frukost och höstbuffé.

En bindande anmälan ska vara inkommen **senast den 20 september** med namn, adress, telnr, födelsedatum, nationalitet till Ann-Charlotte Knutsson. Fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna

Julbordskryssning med Cinderella Viking Line den 4-5 december

Program

Vi träffas i Vikingterminalen ca 15.30 där vi får

våra biljetter för incheckning

Båten avgår kl 17.00

kl 17.30 Julbord inkl dryck i Rest Viking buffé i avskilt rum för oss

från kl 08.00 Frukost i Rest Viking buffé

kl 14.00 Ankomst Stockholm

Pris 830:-/pers i dubbel A-hytt 1043:- i A-singelhytt

I priset ingår båtresa, vald hyttkategori, julbord inkl. dryck (öl/vin) samt frukost

Anmälan **senast den 1 november** med namn, telnr, adress, födelsedatum och

gärna mejladress till Ann-Charlotte Knutsson. Resekompaniet i Eskilstuna bekräftar och fakturerar resan.



Glöm inte att ange namn och vilken resa anmälan gäller! Ann-Charlotte Knutsson, e-post acknutsson@hotmail.com eller telefon/sms 070-862 54 35, tar emot Din/Er anmälan till samtliga resor.



Har Du/Ni några tankar och önskemål om resor och utflykter, så tveka inte att kontakta Ann-Charlotte Knutsson. Alla förslag är välkomna och ger oss möjlighet att diskutera och göra vårt program så brett vi kan.