



Augusti 2022



AKTIVITETER I PRO TUNA UNDER HÖSTEN 2022

Hej – och välkommen tillbaka till Tunas aktiviteter under hösten. De kommer till stor del från önskemål, som vi hämtat upp vid ett par tillfällen under vårens möten. Vi hoppas att du finner några inslag som väcker din nyfikenhet och lust att komma med.

Vi använder oss av fyra mötesplatser, alla lätt tillgängliga med buss. De är seniorcentrum, PRO-lokalerna på Grängsgatan och Gredbergsgatan samt Let´s Moves lokal på Söderhuset (Tunaforsgatan).

Men PRO är mer än en ”fritidsgård” för äldre. Vi är också en intresseorganisation. Lokalt kan du genom att vi finns med i KPR, kommunens pensionärsråd, påverka kommunens planering, som på olika sätt berör livsvillkoren för dig och dina ålderskamrater – och även för framtida seniorer. På våra medlemsmöten diskuterar vi det som tas upp där där. Vi får dina synpunkter, som vi tar med tillbaka till ett fortsatt samtal i pensionärsrådet.

Du är viktig för oss. Kom och delta i verksamheten och upptäck den glädje som finns i vår gemenskap. Ta gärna med en vän, som ännu inte är medlem.

Varmt välkommen /PRO Tuna, styrelsen

Litet förord

I följande kalender kan du hitta höstens aktiviteter. Vissa av dem kräver att du anmäler dig i förväg. Det kan bero på begränsningar i gruppstorlek, eller att vi behöver förbereda bullköpen till kaffet. Du kan ringa, skicka ett sms eller mejla till angiven kontaktperson, oftast någon i styrelsen. Samma person kan också svara på de frågor Du kan ha. Telefon och adresser finns på sista sidan av programmet.

Alla månadsmöten hålls i Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Veckovis återkommande aktiviteter håller oftast hus i den ”gamla” PRO-lokalen på Norr, Grängsgatan 24, men även lokalen i Gredby, Gredbergsgatan 10 är aktuell. En ny mötespunkt är Let´s Moves lokal på Tunaforsgatan 1. Ta gärna stadsbussen dit du ska.



Seniorcentrum, alla linjer till Fristadstorget + kort promenad
Grängsgatan, linje 1 och 2, hållplats Västergatan + kort promenad
Gredbergsgatan, linje 3 och 5, hållplats Parken Zoo + kort promenad
Tunaforsgatan, linje 6, hållplats Bryggartorpsgatan + något längre promenad

Aktivitetskalender

Till att börja med – här är aktiviteter som återkommer varje eller varannan vecka under hösten



Rörelse, mys och kunskap

Aktivitet	Tider	Bra att veta
Trivselträffar ¹	Tisdagar kl 13, från 18/8	Let´s Move, Tunaforsgatan . Kontakt Alf
Bingo	Onsdagar kl 13.30, från 31/8	Gredbergsgatan. Kontakt Hans-Åke
Trivselträffar	Torsdagar kl 13.00, från 8/9	Grängsgatan 24. Kontakt Aina, 073-0929296
Boule	Onsdagar kl 10.00, från 14/9	Munktellarenan. Kontakt Ulla, 070-0232490
Fredagsfika	Fredagar kl 13.00, från 16/9, varannan vecka	Grängsgatan 24, Kontakt Aina 073-0929296
Stavgång	Måndagar kl 10.00 från 19/9	Grängsgatan 24. Kontakt Laila
Qi gong	Onsdagar kl 10.00, från 21/9	Grängsgatan 24. Kontakt Ann-Britt, 070-6259444
Trivselträffar	Onsdagar kl 14.00, från 5/10	Gredbergsgatan. Kontakt Hans-Åke
Boksamtal	Tisdagar, kl 11.00, från 6/9	Grängsgatan 24. Kontakt Ulla Gustafsson, 070-5355885
Handarbete	Lördagar kl 13.00, från 27/8	Strigeln. Kontakt Evelyn 073-2228827
Baka bröd	Fredagar, kl 13.00. från 26/8 Varannan vecka, varierad tid	Grängsgatan 24. Kontakt Eva

(De ”nummerlösa” här är styrelsemedlemmar. Telefonnumren hittar du på sista sidan i programbladet).

¹ Läs mer om trivselträffar på sida 5.

Så till programpunkter, med början i



Augusti

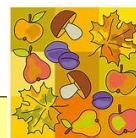
Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 11, från 12.30. Hem kl 16	Utflykt till PRO Västerås sommarstuga i Kvicksund	Buss. Från Seniorcentrum 12.50, men flera stopp finns. Underhållning och fika. Kostnad 100 kr med buss, 50 kr egen bil. Frågor och anmälan till Alf, senast 8/8
Fredag 19, kl 1300	Gemensam lunch.	Nya golfrestaurangen, vid Ekängen. Svenskt kök. Anmälan till Eva, senast 15/8
Torsdag 22, kl 13.00	”Loppis” på PROs lokal på Malmgatan	Lokalen sägs upp och ska tömmas. Kom och köp det du känner för. Billigt. Kontakt Alf.
Torsdag 25, kl 11.00	Vilstapromenaden	Vilstastugan. Promenad i lagom takt, avslutas vid grillen. Kontakt Alf
Fredag 26, kl 11.00	Utflykt till Mälsåkers slott	Selaön, Strängnäs. Buss från seniorcentrum, kl 10.00 Hemma ca 15.30 Pris 150 kr för buss och guide. Slottsfika på egen bekostnad. Anmälan till Roy, senast 22/8
Måndag 29, kl 13.30	Månadsmötet. Rapport från PROs kongress, samtal om fejkade nyheter och ”nättroll” med Malin Nordling, ABF, fika, lotter mm.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Kontakt Eva

September



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 8, kl 11.00	Vilstapromenaden	Vilstastugan. Promenad i lagom takt, avslutas vid grillen. Kontakt Alf
Fredag 9, kl 13.00	Gemensam lunch	Jernberghska, vid Rademachersmedjorna. Svenskt kök. Anmälan Eva, senast 5/9
Måndag 12, kl 13.30	Träff för nytillkomna medlemmar	Grängsgatan 24. Introduktion till Tuna. Kontakt Alf
Onsdag 14, kl 13.00	Promenad med berättelse – och våffla	Skjulstastugan. Buss , linje 4 (Skogstorp), hållplats Skjulsta
Måndag-torsdag 19-22	Jylland med Århus och Skagen	Buss och hotell, Guidade turer. Arrangeras av sörmlandsdistriktet. Pris 6795 kr. Mer info gm Kristina Eriksson, 070 5717929
Tisdag 20	Dagskryssning till Åland med M/S Rosella.	Buss från Teatern, kl 8.00, åter ca 18.00. Buss, båt och lunch 405 kr. Frågor till Torgny. Anmälan direkt till Resekompaniet, 016-510151, senast 2 veckor före avresa.
Torsdag 22, kl 11.00	PRO:s friluftsdag. 11:30 motionspass, ca 15 min. Info om Seniorklubben, Friskis o Svettis	Vid Vilstastugan. Tipspromenad, grill, fika mm. Alla PRO-föreningar. Kontakt Alf
Måndag 26	Månadsmöte. Information, bl Trygga Unga, med medverkan från kommunen. Fika, lotter.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Kontakt Eva.

Oktober



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 6, kl 11.00	Vilstapromenaden	Vilstastugan. Promenad i lagom takt, avslutas vid grillen. Kontakt Alf
Måndag 10, kl 13.00	Om lätt träning för seniorer	
Torsdag 13, kl 15.00	Vinprovning, vita viner, med samtal om druvor, druvodling och ekologi	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Dick Hansson, munskänk, leder. Kostnad 120 kr. Max 15 personer. Anmälan Roy, senast 10/10
Fredag 14, kl 13.00	Gemensam lunch	Kin Kitchen, Fristadstorget. Asiatiskt kök. Anmälan Eva, senast 10/10
Tisdag 18, kl 13.00	"Gröna Eskilstuna". Om Eskilstunas arbete med sortering och återvinning	Lilla Nyby återvinningscentral. Egen bil. Samling vid Sveaplan (macken) för ev. samåkning. Gemensamt fikaavslut i Coops café för den som vill. Kontakt Roy
Onsdag 19, kl 12.30	Svamputflykt	I Kjulaskogen, intill Logistikparken. Egen bil. Samling för ev. samåkning Sveaplan (vid macken) kl 12. Kontakt för vägvisning mm; Eva
Torsdag 20	Prova på lätt träning för seniorer. Cirkelträning ca 30 min.	Seniorklubben, Friskis och Sveltis, Sveaplan, informerar om och stimulerar till aktivitet för seniorer. Fikaavslut i Coops café. Kontakt Alf.
Måndag 31, kl. 13.30	Månadsmöte. Information, fika, lotter. Beslut om verksamhetsplan och budget för 2023. "Väggarna berättar" - Håkan Wettström visar bilder och berättar om stadens trapphusmålningar	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Kontakt Alf

November



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 3, kl 15.00	Vinprovning, röda viner, med samtal om druvor, druvodling och ekologi	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Dick Hansson, munskänk, leder. Max 15 personer. Anmälan Roy, senast 1/11. Kostnad 120 kr.
Måndag 7, jkl 13.00	"Loppis" på PROs lokal på Slånärsvägen 2C	Lokalen sägs upp och ska tömmas. Kom och köp det du känner för. Billigt. Kontakt Alf
Fredag 18, kl 13.00	Gemensam lunch	Papas Tapas, Kriebsensgatan. Spanskinfluerat kök. Anmälan Eva, senast 14/11
Tisdag-onsdag 22-23	Julbordskryssning med MS Cinderella	Buss från teatern, tisdag kl 14. Hemkomst ca 18 på onsdag Ca 700 kr kr för buss, båt, julbord, hytt. Anmälan direkt till Resekompaniet, 016-510151. Kontakt Torgny
Måndag 28, kl 13.30	Månadsmöte. Information, fika, lotter. En grupp Line Dancers underhåller.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Kontakt Eva

December



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 1, kl 13.00	Ebelingmuséet, Rolf Bergs keramik och Amarant (Café)	Torshälla, busslinje 1, hållplats Östra torget. Anmälan till Eva, senast 28/11
Fredag 9, kl 13.00	Gemensam lunch	Restaurang Rinman (Rinmanskolan), med julbord. Max 20 personer. Anmälan Eva, senast 5/12
Måndag 12, kl 13.30	Månadsmöte. Information, fika, lotter. Besök från Räddningstjänsten. Jul-smörgås med lättöl. Musikunderhållning.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Kontakt Eva

God jul



Tuna Trafik 

Gör som många andra, vänd Er till oss när Ni behöver hjälp med busstransport.
Hos oss kan ni hyra buss i olika storlekar med en rutinerad chaufför för just Ert ändamål.
Vi arrangerar även egna resor, läs mer på vår hemsida.

www.tunatrafik.se 016-13 20 00

Tuna Trafik – kör PROs medlemmar på de något längre utflykterna.

Lite allmänt om våra aktiviteter

Vid de flesta aktiviteter finns det möjlighet att småfika. I PROs egna lokaler (och även vid Let's Move) och vid egen aktivitet kostar det 20 kronor, kontant eller swish. Månadsmötenas entréavgift är 50 kronor, som också ger en lott. Vid besök är det besöksmålets priser som gäller.

Trivselträffar är en återkommande aktivitet, men vad är det? I allmänhet fika, löst prat om vad som hänt, någon lek, som kortspel, sällskapsspel eller att knåpa ihop en gemensam tipsrad. Kanske en film från någon playtjänst. Ibland kommer någon som har något att berätta – och kanske vill ha respons. Du kan själv bidra med egna idéer. Kan ju bli hur intressant som helst.

Styrelsen, juni 2022

Alf Svensson, ordförande.	Telefon 070-6118626,	epost alfsve@telia.com
Eva Johansson, kassör.	Telefon 070 -5307913	epost eva.ekorneberg@telia.com
Roy Hansson, sekreterare	Telefon 073-8098199	e-post roy.e.hansson@hotmail.com
Laila Nygren	Telefon 076-8435411	e-post hans.laila@live.se
Torgny Kentää	Telefon 076-8134413	epost kentta.torgny@telia.com
Ulf Klingstam	Telefon 070-2320256	epost ulf.klingstam@hotmail.com
Hans Jonsson	Telefon 070 6431748	e-post hanjos43@gmail.com
Slavko Zganjar	Telefon 070-0164531	e-post ruzamax@gmail.com
Kristina Alm Sundkvist	Telefon 076-2087580	e-post kristina-sundkvist@hotmail.com



Kulturinslag vid medlemsmöten är i samarbete med ABF, som svarar för en juste hantering av arvoden, skatter och liknande. Vi är tacksamma för det. Vi ger också ett tack till alla övriga, som medverkar till vårt program för hösten.



Välkommen!

Styrelsen, PRO Tuna

Hjärtligt välkommen till föreningens aktiviteter. Program för våren 2023 får du vid årsskiftet. Bidra gärna med egna idéer om innehåll.

