

Program hösten 2026



Här kommer det tredje numret av programmet för den sammanslagna föreningen PRO Fisksätra–Saltsjöbaden. Det blir verksamheter både i Fisksätra och Saltsjöbaden.

Välkomna till en spännande verksamhet i höst!

Styrelsen för PRO Fisksätra – Saltsjöbaden.

Redaktör: Jouko Lehtinen/Bo Hultqvist



Hej alla PRO-vänner i Saltis och Fiskis!

Jag förstår att ni alla tycker att det är skönt att sommaren snart är slut, så att ni nu får träffa varandra igen i PRO-verksamheten.

Ni är alla mycket välkomna till vår termins-start med tisdagscafé i föreningslokalen, Karpigatan 15, den 8 september 2026 klockan 13:30.

Ej att förglömma de evenemang vi bjuder i lokalen **Träffpunkten** på Sturevägen 12. Se sidan 5-6.

Välkomna till höstens aktiviteter!

Hälsar styrelsen genom Bosse Hultqvist

Program under hösten 2026

TISDAGSCAFÉ: varje tisdag kl. 13.30 träffas vi i föreningslokalen Karpगतan 15, dricker kaffe och umgås!
Förutom tisdagsträffar i PRO-lokalen tänker vi servera middag sista lördagen i oktober och november.

September

Ti	8	13.30	Höstterminen startar	
Ti	15	13.30	Tisdagsträff	Bingo
To	17	14:00	På TRÄFFPUNKTEN	MUSIK, se sid. 5-6
Ti	22	13.30	Tisdagsträff	
Ti	27	13.30	Tisdagsträff	

Oktober

Ti	6	13.30	Tisdagsträff Nathalie Morén se sid.7	DET HÄLSOSAMMA ÅLDRANDET
Ti	13	13.30	Tisdagsträff	Bingo
To	15	14:00	På TRÄFFPUNKTEN	MUSIK, se sid. 5-6
Ti	20	13.30	Höstmötet	
Ti	27	13.30	Tisdagsträff	Bingo
Lö	31	17.00	Middag	FÖRANMÄLAN

November

Ti	3	13.30	Tisdagsträff, Göran Widén Se sid 7	NAMIBIA, DET BORT-GLÖMDA LANDET
Ti	10	13.30	Tisdagsträff	
To	12	14:00	På TRÄFFPUNKTEN	MUSIK se sid. 5-6
Ti	17	13.30	Tisdagsträff	
Ti	24	13.30	Tisdagsträff	Bingo
Lö	28	17.00	Middag	FÖRANMÄLAN

December

Ti	1	13.30	Tisdagsträff	
Ti	8	13.30	Terminsavslut	FÖRANMÄLAN



Bridge – Karpigatan 15

TrivselBridge på måndagarna

Är du intresserad av att lära dig spela bridge, eller tycker att du behöver repetera sådant du lärt dig tidigare men kanske glömt? Hör av dig till Britt-Marie Pukitis 0737-34 35 86

TrivselBridgen startar 14 september kl. 13:00

OnsdagsBridge

Kom och spela bridge med oss - välkommen till Onsdags-Bridgen. Den liknar trivselbridge men ett litet tävlingsinslag finns dock kvar. Kontakta Jouko Lehtinen 0709 80 13 64.

OnsdagsBridgen startar 9 september 10:00



Handarbetsgruppen – Karpigatan 15

OBS! Torsdagar kl. 14.00 – 16.00

Gruppen startar 10 september

Kontakt Kaisu Johansson 0738-49 91 11 eller
Brita Nyman 0703-17 77 33

Program på Träffpunkten

Sturevägen 12 (rosa huset) Alltid torsdagar kl. 14.00.

30 kr i entré.

★ Swingvars

17 september



**Börja om från början
med Swingvars.**

**Swingvars hyllar Sven-
Erik Magnusson och Sven-
Ingvars**

Låtarna och historien om, hur och varför i sann spelglädje.

★ Caroline Langenheim 15 oktober



En jazzig viskonsert

Caroline Langenheim, sång och gitarr, där materialet är hämtat från Monica Zetterlunds rika och omväxlande repertoar. Det blir svängigt och melodiskt från 60 och 70-talen med fantastiska texter Beppe Wolgers och Hasse o Tage. **Lotteri.**

★ Stefan Lindeborg

12 november

Trubaduren Stefan Lindeborg

har gästat oss många gånger och har alltid varit mycket uppskattad. Den här gången underhåller han med sång, gitarr och musikalisk Quiz.

Vanvördiga visor och fräckisar kan också förekomma!

Lotteri.



Hantverk & Friskvård, Träffpunkten Sturevägen 12

Vävstuga

Börjar den 22/9. Anmälan till Lisbeth Öberg, 070-413 23 30.

Terminsavgift 150: -.

Qi Gong

Börjar den 21/9 Anmälan till Britt-Marie

Skyllberg, Telefon 070-831 12 06. Terminsavgift 150: -

Program på Karpvgatan

★ Nathalie Morén 6 oktober

Nathalie Morén föreläser ofta i olika sammanhang om **åldrandet**. Hos oss kommer vi att titta på vad vi kan göra för att få det lite mer hälsosamt och lättsamt ur ett geriatriskt perspektiv.

Nathalie är specialist i Geriatrik, överläkare och medicinskt ledningsansvarig läkare på Capio Geriatrik Nacka

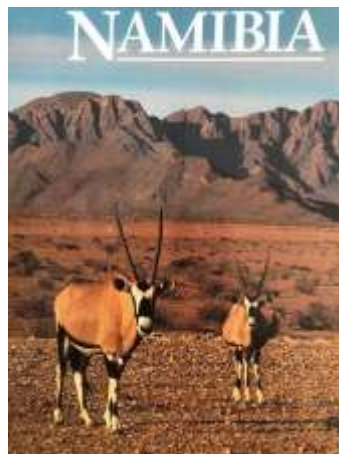


★ Göran Widén 3 november

Namibia, ett bortglömt land

Göran kommer att berätta lite om Namibias historia och natur. Men framför allt om alla de vilda djur Christel och Göran fick se under de resor de gjorde i detta karga land.

Det utlovas många bilder och de allra flesta hade de tagit själva.



★ Gunnar Säfsund

Gunnar kommer och underhåller oss i höst under något av Tisdagscaféerna. **Datum meddelas senare.**



Gunnar började sin karriär vid 13 års ålder i Teaterskola, blev barnskådespelare och medverkade t.ex. i Astrids Lindgrens Mästerdetektiven Blomqvist. Han har även spelat med Max von Sydow, Carl Gustaf Lindstedt, Mona Malm

m.fl. Därefter övergick han till att spela, sjunga och underhålla. Visor av Evert Taube och Povel Ramel är favoriter.

--O---O---O---O--

Må-Bättre-kurs

Plats: Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8

Vi lär oss om kost, tillskott, sömn, stress, motion utifrån ett stenålders perspektiv och hur det kan få dig att må bättre.

Start fredagen den 4 september till och med den 9 oktober klockan 10-12 i Tillgänglighetsforum nära Nacka Forum .

Det blir 8 kursdagar med uppehåll någon vecka, oklart vilken i dagsläge. Kursen är gratis. **Max 12 deltagare.**

Anmälan senast den 28 augusti till Ann-Sofie Rhedin, rhedin53@gmail.com eller 070-341 32 87.

Höstens Kulturfredagar

En fredag i månaden ordnar PRO:s Samorganisation i Nacka, med ekonomiskt bistånd från Nacka Kommun, olika kulturella underhållningsevenemang i Nacka Seniorcenter, Ektorpsvägen 17-19 i Ektorp, där man kan avnjuta en välsmakande lunch på restaurangen, från 11.30, innan programmet börjar kl. 13.30.

Underhållningen är gratis, men lunchen kostar 110:- inkl. måltidsdryck.

11 september

30 oktober

27 november

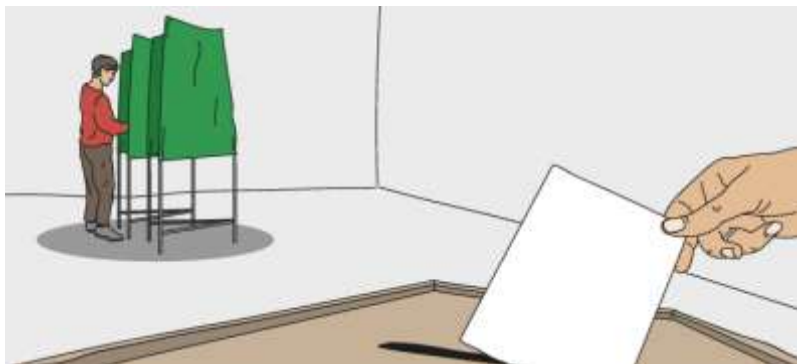
11 december

Programmen för dessa datum är i skrivande stund ej klara!

Om man vill äta lunch, vill restaurangen att man meddelar några dagar i förväg, så att de kan planera inköpen.

Ring Jan Lundbergs telefonsvarare på 070 554 00 10

Programgruppen som består av Janne Lundberg, Brita Nyman, Kerstin Peanberg och Bengt Stenqvist, tar gärna emot tips om artister



I höst är det val!

Vet ni vilka representanter ni vill välja till riksdag, region och kommun?

Det är inte alldeles lätt. Våra politiker är inte alltid helt tydliga med vad de vill genomföra för politik. Ibland hör man att invandringen skall minskas kraftigt. Andra gånger är det antalet elever i varje klass som skall minskas. Naturligtvis måste sjukvårdsköerna också minskas ned. För att inte tala om ett minskat skattetryck.

Visst kan man bli fundersam, eller hur? Många budskap nås vi av. Men sällan hör man talas om hur man vill skapa en dräglig tillvaro för äldre personer som inte kan klara sig helt själva. Få av våra politiska representanter är äldre och har erfarenhet av att inte kunna ta sig till affären för att handla mat eller att ens kunna ta på sig strumporna på morgonen. Vi kanske behöver påminna dem om att det krävs en del hjälp för att klara av dagliga sysslor i hög ålder.

Jag nämnde i det förra medlemsbladet att enligt en PRO-undersökning satsar kommunerna allt mindre pengar på äldreomsorgen. Mellan 2009 och 2024 har kommunerna i Stockholms län minskat sina kostnader med i genomsnitt 27%. (Nacka 14%) Siffrorna är indexberäknade. Anslag höjs inte i samma takt som antalet äldre ökar. Kostnaden för ökade löner och priser täcks inte. Allt lägre andel gamla människor får plats i särskilt boende. Minskningen speglar en betydligt mer restriktiv behovsbedömning och de man möter på boendena har allt tyngre vårdbehov. Detta är frågor som livligt diskuterats under Seniorrådets möten denna säsong.

Så när ni möter politiker i deras kampanjande på gator och torg i höst, ta tillfället i akt och ställ frågor om hur de vill ge gamla människor hjälp att leva ett tryggt liv. Mer resurser till vård- och omsorgsboenden eller hemtjänsten? Se till att det byggs bostäder anpassade för äldre? Bättre kommunikationer? Ett system i sjukvården, där gamla människor inte gång på gång skall behöva transporteras in till akutmottagningar och vänta många timmar ute i en korridor?

Ja, ni kan säkert komma på massor av frågor. Ställ dem till våra politiker på olika nivåer. Och ställ inte bara frågorna, utan ställ också krav på att även gamla människor skall ha mänskliga rättigheter.

Christel Widén

representant i Seniorrådet

Resor och utflykter

i Samorganisationens regi

1. **HELSINGFORS MED BORGÅ**

Tisdagen den 22 – 24 september

PROGRAM

Dag 1 – tisdagen den 22 september 2026

Kl. 15.30 Ankomst till Viking Lines terminal, incheckning och ombordstigning

Kl. 16.30 M/S Cinderella avgår från Stadsgården, Stockholm

Kl. 17.30 Gemensam *buffémiddag inkl. dryck* serveras ombord

Dag 2 – onsdagen den 23 september 2026

OBS! Finska tider = 1 timme före oss

Kl. 08.00 finsk tid *Frukost serveras ombord i restaurang The Buffét*

Kl. 10.10 finsk tid Ankomst till Helsingfors, här väntar buss och vår guide för att ta oss på en guidad bussrundtur. Vi åker till Borgå, där vi får en guidad tur bland de välbevarade trähusen.

Lunchen avnjuts i en trivsamt och rustik restaurang i Gamla stan. Efter måltiden finns tid att på egen hand promenera bland de pittoreska trähusen och längs de smala kullerstengatorna, där små butiker och inbjudande caféer väntar.

Kl. 17.15 Avgång från Helsingfors

Kl. 18.30 *Middag* serveras ombord

Dag 3 – torsdagen den 24 september 2026

Kl. 07.00 och framåt svensk tid *Frukost* serveras ombord

Kl. 10.00 Ankomst till Stockholm

Pris per person del i 2-bädds seaside hytt 2.895 kr

Pris per person del i 2-bädds inside hytt 2.695 kr

Pris per person singel inside hytt 2.995 kr

Pris per person singel seaside hytt 3.195 kr

I priset ingår: kryssning, vald hyttkategori, 2xbuffémiddag inkl dryck, 2xfrukost, utflykt till Borgå inklusive lunch.

Anmälan senast den 20/8 till Ann-Charlotte Knutsson, acknutsson@hotmail.com

eller 070-862 54 35. Info som behövs är namn, pnr, telefonnr, adress, mail. *Medtag giltig legitimation.*

2. Tumba bruk och Balingsholm 22 oktober. *Sista anmälningsdag 23 september* till Ann-Sofie Rhedin, rhedin53@gmail.com eller 070-3413287. Namn, telefon och mail adress.

3. Museet Vrak 3 november. *Sista anmälningsdag 3 oktober.* Anmälan till Ann-Charlotte Knutsson, som ovan.

4. Atlas Copco gruvan, 19 november. Sista anmälningsdag 11 november. Det blir sista gången PRO ordnar denna visning. Minimum 15 personer, 150 kr. Visning mellan 13-15. 150kr/p. Anmälan till Ann-Sofie Rhedin: rhedin53@gmail.com eller 070-3413287. När bekräftat att turen blir av, SWISH, eller kontant vid besöket.

5. Julbordskryssning med Birka Gotland 1-2 december. *Sista anmälningsdag 1 november.* Anmälan till Ray Höglund, ray.hoglund50@hotmail.com eller 073-5979067. Behöver namn, pnr, telefonnr, adress och mail.



PROs Resebyrå & Medlemsorganisationer

Vi erbjuder inspirerande och innehållsrika resor exklusivt för PRO medlemmar, inklusive de populära årliga vår- och höstträffarna.

Vi samarbetar med olika medlemsorganisationer för att skapa de bästa reseupplevelserna för våra medlemmar. Följ gärna PROs medlemskanaler för mer information och uppdateringar om våra resor och aktiviteter.

<https://www.promedlemsresor.se/>

Svenska 
Resebransch
Föreningen



Välkommen till föreningens höstmöte tisdagen den 20/10!

Vi möts kl. 13.30 i Föreningslokalen på Karpigatan 15, för att diskutera och planera framtida verksamhet såsom budget och verksamhetsplan för 2027. Kom gärna med förslag på olika aktiviteter! Vill du bidra och/eller ha mer information ring till Bosse H, telefon 0706-06 77 33 Vi bjuder på fika.



PRO Fisksätra - Saltsjöbaden uppskattar det goda stödet vi får från ICA och det fina samarbetet vi har med vår värd Stena Fastigheter.



Styrelse och övriga med uppdrag i PRO Fisksätra-Saltsjöbaden

Ordförande	Bo Hultqvist	botoreh@gmail.com	0706-06 77 33
Vice ordförande	Brita Nyman	britanyman@hotmail.com	0703-17 77 33
Sekreterare	Christel Widén	christel.widen@gmail.com	0707-33 13 12
Kassör	Jouko Lehtinen	joukolehtinen@live.se	0709-80 13 64
Ledamot	Kerstin Olsson	gunnar.w.olsson@gmail.com	0706-14 28 30
Ledamot	Kenneth Sjökvist	arnold.sjokvist@telia.com	0703-55 53 44
Revisor	Otto Handberg	otto.handberg@gmail.com	0736-17 79 29
Revisor	Göran Widen	goranwiden@hotmail.com	0708-74 42 92
Val-beredning	Kaisu Johansson Gunnel Lund Bo Jonsson	kaisu.johansson1@gmail.com	0738-49 91 11

Kulturombud	Brita Nyman	Konsumentråd	Vakant
Friskvårds-ansvarig	Kaisu Johansson	Hemsidesansvarig	Bo Hultqvist
Kaffekokargrupp, sammankallande	Kerstin Olsson		

PRO Fisksätra-Saltsjöbaden

Karpgatan 15 bv 133 41 Saltsjöbaden

Swish: 123 149 75 44 Bankgiro: 624-5062

Hemsida: www.pro.se/fisksatra-saltsjobaden

E-post: fisksatra@pro.se