

PRO KARLSTAD CENTRUM

PROGRAM 2024



Dina förmåner som medlem

- **Rätt att delta i vår förenings samtliga aktiviteter**
- **Tidningen Pensionären - 8 nummer**
- **Förmånliga försäkringar**
- **PRO Mervärde-rabatter**
- **Möjlighet till studier på PROs folkhögskola**
- **Fler förmåner finns på pro.se/mervarde**

Mer info finns på vår hemsida:

www.pro.se/karlstad-centrum

**Medlemsavgiften i PRO för år 2024 är 355 kr
mindre än 1 krona om dagen!**

Medlemsträffar

Vi träffas kl 13.00 på Seniorernas Hus, Brunnsgatan 9. Kaffe/te och smörgås serveras och du betalar 50:-. Vi har lotterier med fina priser. OBS! Kontant betalning! I samband med våra arrangemang är du försäkrad. Kultur- och studieverksamheten bedriver vi i samarbete med studieförbundet ABF i Karlstad.

- 11/1 Hälsge Ukulelegrupp från PRO Vålberg underhåller med sprittande musik
- 8/2 Årsmöte med uttagning till PRO-Vetarna. Föreningen bjuder på kaffe och tårta. Underhållning av Fredrik "Frippe" Myrer.
- 14/3 Mia "Kock-Mia" Magnusson är Coop Värmlands hållbarhetsinspiratör med ett brinnande intresse för hur man räddar mat som annars kastas i soptunnan!
- Henrik Martinsson informerar om ABF Värmlands verksamhet och deras samarbete med oss.
- 11/4 MSB - Civilförsvaret - klara din vardag vid kris samt En musikalisk resa "Gott och Blandat" med Anders Sjöstedt
- 16/5 Vi möts i Mariebergsskogen för tipspromenad, boule och korvgrillning
- 15/8 Utedag med studiebesök på Hammarö Skärgårdsmuseum och korvgrillning
- 12/9 Familjens jurist besöker oss och berättar om framtidsfullmakter och testamente. Vi spelar bingo.
- 10/10 Vi firar föreningens 80-åriga verksamhet med utställning, lite mat och underhållning av PROCK från Hammarö. Tid och plats meddelas senare.
- 14/11 Höstmöte med verksamhetsplan och budget Svårt att sova? Inger Svensson och Gunilla Nyström besöker oss och ger tips om bättre sömn.
- 12/12 Julträff med julklappsbyte (medtag julklapp för ca 50:-) och underhållning av Börjez kvartett med Monica.

Studier

Bokcirklar - arrangeras där deltagarna väljer boktitlar och gemensamt läser och diskuterar både böckerna och författarna.

Trafikcirkel - lär dig nya trafikmärken och testa att klara nutidens teoriprov.

Karlstad/Värmland i våra hjärtan - vi läser om och besöker olika stadsdelar och kända byggnader. Cirkeldeltagarna söker själva material om Karlstads historiska händelser.

Quiz/frågesport - vi samlas och spelar och får nya kunskaper.

Studiebesök - hos företag, kommunala verksamheter, myndigheter och intresseorganisationer.

Berätta ditt liv – i cirkelform träffas vi och pratar om vår uppväxt – hur bodde vi, hur fungerade skolan, samhället osv.

Engelska - läs och lär dig konversera med lättläst material. För dig som känner dig osäker i att tala och förstå engelska.

Akvarellmålning - lär dig grunderna i akvarellmålning.

Aktiviteter

Medlemsmöten - den andra torsdagen i månaden kl. 13.00 med föredrag eller musikaliskt inslag. Kaffe/te och smörgås serveras till en kostnad av 50 kr och lotterier eller bingospel anordnas.

Caféträffar - första onsdagen i varje månad kl. 15.00. Vi träffas, dricker kaffe och samtalar. Info om plats där vi möts finns på hemsidan och via mail.

Lunchträffar - tredje onsdagen i varje månad kl. 13.00. Vi ses på någon av stadens restauranger och äter lunch tillsammans. Info om plats där vi möts finns på hemsidan och via mail.

PUB-kvällar – Vi ses på någon av våra pubar i Karlstad för trevlig samvaro.

Vinprovning - anordnas under året i något enklare format.

Resor - till trevliga utflyktsmål anordnas både i egen regi och i samverkan med övriga PRO-föreningar inom Karlstad.

Teaterbesök och Teaterresor - anordnas i Karlstad och till andra orter.

Boulespel – arrangeras om intresse finns.

Bowling - varje onsdag kl. 11.00 spelar vi bowling på Nöjesfabriken.

Canasta - varje torsdag kl. 13.00 spelar vi Canasta i Seniorernas Hus.
Inga förkunskaper behövs, du lär dig under spelets gång tillsammans med trevliga kamrater.

Promenader - till olika utflyktsmål med trevlig samvaro.

Träff med aktiva cirkel- och verksamhetsledare

Vi samlar alla verksamhetsledare en gång om året för en sammanfattning av verksamheten och idéer om framtida verksamhet.

Nya cirkel- och verksamhetsledare.

Vi har stort behov av nya medarbetare i verksamheten. Om du är intresserad av att delta mera aktivt i föreningen, hör av dig till någon i styrelsen.

Ytterligare aktiviteter?

Har du önskemål om ytterligare aktiviteter? Vi tar tacksamt emot dina förslag.

Utförligare information lämnas på våra medlemsmöten, via mail och på vår hemsida www.pro.se/karlstad-centrum eller ring Siv Persson, tel 076-3111261.

PRO Karlstad Centrums styrelse t o m den 8/2 2024:

Ordförande	Lena Werme werme.lena@gmail.com	070-942 42 13
Sekreterare	Roland Stafshede roland.stafshede@gmail.com	070-663 35 60
Kassör/ Medlemsansvarig	Vivianne Klyft vivianne.klyft@gmail.com	070-360 11 12
Resansvarig	Lise Hanssen Karlsson lise.hanssenkarlsson@gmail.com	070-600 28 62
Studieorganisatör/ Kulturansvarig	Siv Persson sivsippa@telia.com	076-311 12 61
Hemsidesansvarig/ Registeransvarig	Kerstin Sandbäck kersandpro@gmail.com	070-535 43 46
Programansvarig	Rigmor Paulsson rigmor.paulsson@gmail.com	076-171 88 51
Kansliet PRO Värmland	Elisabeth Karlsson elisabeth.karlsson@varmland.pro.se	054-184790