

Pensionärsföreningen

PRO
NORRTÄLJE

Ansluten till

Pensionärernas Riksorganisation PRO

Gemenskap och förändring

PROGRAM OCH INFORMATION



1 april 2024 – 31 mars 2025

2024

Välkommen att vara med i vår omfattande och mångsidiga verksamhet

SENIORDAGEN 14 maj i Societetsparken 11-15

PRO-dagen tisdag 6 augusti anordnas av PRO Norrtälje

SOMMARKOLLO på Marholmen i augusti

OBS! Nytt swishnr 123 53 888 30 OBS!



WALLINSKA GÅRDARNA, i typisk 1700-talsstil, på Lilla torget – stadens äldsta trähus, uppförda efter 19 augusti 1719 då en rysk flotta landsatte 300 man som brände ner "hela" Norrtälje.

Den förste ägaren till gårdarna var skepparen Pehr Andersson Blom, död 1753. Flera ägare fram till 1877 då gårdarna inköptes av handlaren Anders Gustav Wallin, bagare, organist och vinterbadare, som avled 1918.

I förgrunden torgbrunnen HAVSSTENEN, skapad av konstnären Håkan Bonds.

Foto: Bertil Hallqvist

Mer information om gårdarna finns på sidan 4 i programmet.

Gemenskap • Delaktighet • Medmänsklig omtanke

Ordförande har ordet

Jag hoppas vi alla får ett bra år och att programmet erbjuder intressant och glädjeric samvaro. Studiecirkelarna – kom gärna med idéer till nya ämnen – cirklar ger gemenskap och stort utbyte.

Vår hemsida visar det aktuella läget – med grundläggande fakta, verksamhet och historik.

I **AGENDA** hittar du den närmaste tidens händelser i kronologisk ordning.

Jag hoppas att många har möjlighet att använda hemsidan, som i text och bilder ger en bra bild av föreningen.

Jag hälsar alla välkomna till år 2024 – informera gärna vänner och bekanta om vår verksamhet.

Vänligen Lars

**Styrelsen****Ledamöter (9)**

Ordförande	Lars Sundberg	0768 116 820	lars.sundberg52@outlook.com
Kassör	Siv Björklöf	0705 722 031	siv.bjorklof@telia.com
Studieorganisatör	Gullvi Klarheden	0708 712 712	gullvi1@gmail.com
Sekreterare	Eva Lindberg Rendahl	0700 436 261	rendahleva@gmail.com
Medlemsansvarig	Gunilla Qvarforth	0708 958 178	g.mattsson.privat@gmail.com
Ledamot	Rolf Pihlgren	0704 022 926	rolfpihlgren2@gmail.com
Ledamot	Rolf Wirback	0703 187 411	rolf.wirback@outlook.com
Ledamot	Göran Nilsson	0702 751 664	goran.annmarie@outlook.com
Ledamot	Vakant		
- Suppleant	Eva Thessén	0730 888 878	evathessen07@hotmail.com

Revisorer	Leif Björkman	0709 560 247	bjorkmanleif@hotmail.com
	Roine Malmström	0739 335 506	blidoroffe@gmail.com
Ersättare	Anita Andersson	0739 594 713	anita45hl@gmail.com
Hemsida	Siv Björklöf	0705 722 031	siv.bjorklof@telia.com
Reseombud	Merja Svedberg	0706 722 528	merja.svedberg@gmail.com
	Eva Thessén	0730 888 878	evathessen07@hotmail.com

Trafikombud	Leif Samor	0706 643 944	leif.samor@telia.com
Konsument/miljö	Eva Lindberg Rendahl	0700 436 261	rendahleva@gmail.com
Kultur	Gullvi Klarheden	0708 712 712	gullvi1@gmail.com
Expedition	Siv Björklöf		
Värdar Folkets Hus	Eva Rendahl, sammankallande.	0700 436 261	rendahleva@gmail.com
	Gullvi Klarheden, Rolf Wirback, Eva Thessén, Kennet Sjölund		
Valberedning	Merja Svedberg	0706 722 528	merja.svedberg@gmail.com
	Kennet Sjölund		
	Vakant		

Föreningsuppgifter

Adress: Galles gränd 5, 761 30 Norrtälje	Telefon 0176-164 77	OBS! NY EXP.TID: tisdag kl. 10-11.30.
		I samband med månadsträff 11-12.30
Jullov – 11/12 – 13/1 2025	E-post: norrtalje@pro.se	Hemsida: www.pro.se/norrtalje
Org.nr 814401-0991	Bankgiro: 5491-6812	OBS! - NYTT Swishnr 123 53 888 30 - OBS!



- vår samarbetspartner vid kulturprogram
Vill du gå med i filmklubben – ring 0176-129 50

Vår egna färdigmat tillagas från grunden

I Roslagsköket är det vi själva som lagar maten. Vi gör det från grunden – det vill säga enbart med råvaror, utan halvfabrikat och tillsatser. Du märker det, både på smaken och i magen. Bra mat är bra mat. Våra kokar vet vad de gör. Och det finns mycket att välja på. Du hittar allt från klassiker, som Vallenbergare, till asiatisk fusion. Passar färdigmat ibland? Med Flygfyrens egna matlådor äter du gott, nyttigt och varierat.



Du får 5% seniorrabatt på tisdagar och onsdagar!

Varje tisdag och onsdag får du som är 65 år eller äldre fem procent rabatt på Flygfyren. Rabatten gäller hela dina köp, året runt.

Erbjudandet börjar gälla den 1 januari samma år som du fyller 65. Allt du behöver är vårt Stamiskort. Seniorrabatten laddas på det automatiskt.

Rabatten går inte att kombinera med andra %-rabatter och gäller inte köp av spel, tobak, lotter, presentkort eller receptfritt.

**Välkommen
att spara
pengar
hos oss!**



ICA
KVANTUM **Flygfyren**
MER FÖR PENGARNA

I den södra längan huserade från oktober 1743 till juli 1744 ryska soldater, som då inte var fiender utan inbjudna av den svenska regeringen för att skydda oss från ett danskt anfall. En del av den södra längan har därför kallats ryssladan. Troligen var det på den ryssvänlige kungen Adolf Fredriks initiativ – Adolf Fredrik var den ryska kejsarinnans morbror.

1917 förvärvade Norrtälje stad gårdarna, närmast för att riva dem och ge plats för en stor bilparkering. Striden blev lång och på 1940-talet ingrep författaren Vilhelm Moberg till gårdarnas försvar. De räddades av en privat donation och renoverades på 1900-talet, varvid man dock rev delar av norra längan. I norra huset står en kakelugn från den rivna herrgården i Grind tillverkad av Norrtälje kakelfabrik.

En karta från 1687 visar hur alla vägar bär till Lilla torget – den äldsta marknadsplatsen.

Torget var också stadens avrättningsplats.

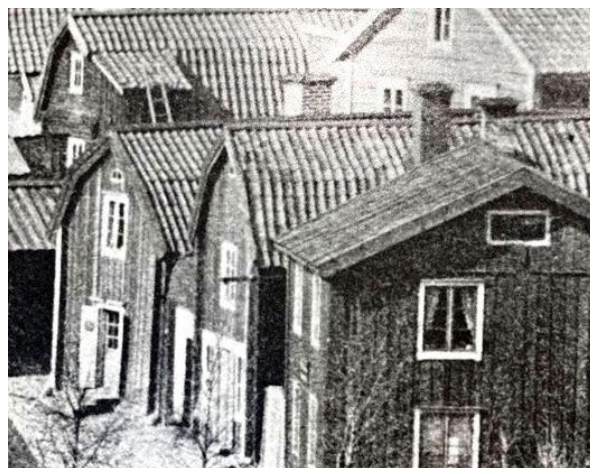
Lite trevligare - under 1950- och 1960-talet dansades julen ut här och på 1980- och 1990-talet agerade Wallinska gårdarna kuliss för Krönikespelet som handlade om ryssbranden 1719.

År 1892 invigdes både ett nytt rådhus och ett nytt stadshotell vid Lilla torget och Lilla Brogatan.

I historisk tid fanns på platsen två tidigare liknande byggnader kallade **"Mahognykåkar"** på grund av den mörkröda träfärgen.

I bilden de två mellersta husen bakom främsta huset – det norra byggdes 1748 och det södra ungefär 1810.

I husen verkade bl. a en sadelmakare och en bagare.



Text: Bertil Hallqvist

Grattis! Du får seniorrabatt!

7% rabatt på alla dina köp, varje tisdag.

Erbjudandet gäller bara från och med det år du fyller 65 år. Tisdagarna kommer alltså att vara extra speciella för dig framöver. Markera dagen i kalendern så kommer du ihåg när det är dags att handla!

Så fungerar seniorrabatten:

- Laddas automatiskt på ditt ICA-kort
- Gäller under hela dagen
- Gäller ej köp av tobak, spel och receptfritt
- Du måste ha dragit ditt personliga ICA-kort hos oss minst en gång de senaste fyra månaderna

Alla dagar 7–21

Billborgsgatan 7 • Telefon: 0176-103 01

*Vi har laddat
ditt ICA-kort
med rabatt!*



ICA
Supermarket
Kryddan

Studiecirkel startar enligt kallelse från ABF. Du betalar ev. kostnad för kurslitteratur (subventionerad)

Anmäl deltagande till ledaren i den cirkel du vill gå

Understruken aktivitet är inte studiecirkel och där kan du delta utan anmälan.

Kompletterande annonsering om aktiviteter görs under EVEMANGS-GUIDEN varje torsdag i Norrtälje Tidning

Vår föreningslokal och ABF Norrtälje finns i Folkets Hus Galles gränd 5

M Å N D A G A R

08.30-12.00	Träslöjd	Kjell-Åke Karlsson	0702 327 384	Rödakorsgården
09.30-11.00	LineDance	Siv Björklöf	0705 722 031	Drottning Kristinas väg 5
		siv.bjorklof@telia.com		
09.30-12.00	Mattcurling	Roine Karlsson	0709 786 647	Sporthallen Nordrona
11.00-12.00	Ut och gå!	Eva Lindberg Rendahl	0700 436 261	Folkets hus
12.30-15.00	Boule	Göran Nilsson	0730 811 160	Vintertid i Boulehallen
		goran.annmarie@outlook.com		
10.00-12.30	Sommar-Boule	Sommartider		Stenbergsplatsen vid Götgatan
13.30-15.30	PoängPoker	Gunilla Qvarforth	0708 958 178	Föreningslokalen



T I S D A G A R

10.00-12.30	Bangolf	Kristian Pettersson	tfn 0722 278 779	Granparkens bangolf (sommar)
14.00-14.45	Senior Qigong	Ulla Fredriksson	0731 415 416	ABF Galles gränd 5 1 tr ner
		Den hälsosamma metoden		
15.00-17.00	Bowlingtävling (se fredag)	Yngve Eriksson	tfn 0706 026 995	Bowlinghallen

Tisdag eftermiddag hålls i regel "cikelfri" för deltagande i våra gemensamma evenemang i Folkets hus kl 13-15



O N S D A G A R

12.30-15.00	Boule	Göran Nilsson	0730 811 160	Vintertid i Boulehallen
		goran.annmarie@outlook.com		
10.00-12.30	Sommar-Boule	Sommartider		Stenbergsplatsen
13.00-15.00	Handarbete	Gunilla Qvarforth	0708 958 178	Föreningslokalen

T O R S D A G A R

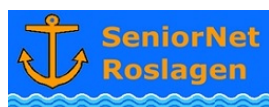
09.30-12.00	Mattcurling	Roine Karlsson	0709 786 647	Sporthallen Nordrona
13.00-15.00	SkipBo kortspel	Gunilla Qvarforth	0708 958 178	Föreningslokalen

F R E D A G A R

11.00-12.30	Bowling	Yngve Eriksson	0706 026 995	Bowlinghallen Vårgatan 1
		Vi deltar i Norrtäljes korpserie och Norrtäljes pensionärsserie tisdagar kl 15-17		
11.00-15.00	Fredagsmys	Lätt lunch serveras 11.30-12.15.		Folkets hus
		Ingen föranmälan, ingen åldersgräns		
		Spela kort, ta med handarbete, hitta nya vänner		
		Ev. underhållning. Filmförevisning kl 13		



Om du vill gå en data- eller annan kurs hos ABF Norrtälje, se ABF program eller ring tfn 0176-129 50



Lär dig på ideell väg om dator/laptop/mobil/internet
Kontakta biblioteket - Seniorer lär seniorer IT

Vid våra förekommande **möten och träffar i Folkets Hus, normalt en tisdag kl. 13-15**, ges aktuell information, kaffe med smörgås serveras och vi har underhållning och/eller föredrag samt lotterier. Kulturinslag markerade med asterisk (*) ordnas i samverkan med ABF. **Entré 70 kr** om inget annat anges – observera att alla medlemmar skall betala entré oavsett uppdrag. Folkets Hus Galles gränd 5, 0176-129 10

Till alla sammankomster i Folkets Hus skall **FÖRANMÄLAN GÖRAS senast 1 VECKA innan aktuellt möte**, på expeditionen eller 0176-164 77 eller norrtalje@pro.se

Resor och teaterbesök bokas på expeditionen **tisdagar kl. 10-11.30 eller ring reseledarna**. Anmälan är bindande och återbetalning görs endast vid sjukdom (läkarintyg). Betalning sker till **bankgiro 5491-6812** eller **swish 123 53 888 30** eller kontant på exp. Hela kostnaden ska erläggas **gärna en månad före resans påbörjande**. PRO:s olycksfalls- och reseförsäkring gäller.

Seniorfilm visas på Royal-biografen vissa torsdagar. **Hämta program på bion**. Ev. bokningar görs av filmbesökaren. Royalbiografen Stora Brogatan 3, 0176-108 60

Alla Evenemang med reservation för ändringar!

A P R I L

Tisdag	30 apr	MEDLEMSTRÄFF* kl 13 i Folkets hus. Tema dans RESA?	Föranmälan Bokas
--------	--------	---	-----------------------------

M A J

Tisdag	14 maj	SENIORDAGEN* I Societetsparken kl 11-15	Fri entré
Tisdag	28 maj	VÅRLUNCH* kl 13 i Folkets Hus Staffan Klingspor dryckesvisor mm	Föranm/-bet

J U N I - J U L I

Expeditionen håller ledigt JUNI-JULI



At Your Service

- PREMIUM HEMHJÄLP FÖR SENIORER...

Vi erbjuder er vår uppskattade seniorservice med allt sitt innehåll, från promenadsällskap & handling till IT, men även städning - schemalagd eller tillfällig, röjning & bortforsling, flytt & trädgårdsskötsel m.m.

Vad än du behöver hjälp med, tveka inte att höra av dig!

www.rutstad.se, info@rutstad.se, 0176-290010





Kryssa med nya
Viking Glory, från 515:-
Prisex per person när
två delar Insidehytt.

Res 8 eller fler
- få grupprabatt!

Boka på Vikingline.se

AUGUSTI

Måndag	6 aug	PRO-dagen* i Norrtälje med boulefina	
	?-? aug	Sommarkollo* på Marholmen	Enskilt
Tisdag	27 aug	MEDLEMSTRÄFF* höstupptakt i Folkets Hus kl 13. "Pecke Polis" Rövarhistorier	Föränmälan

SEPTEMBER

Tisdag	24 sep	MEDLEMSTRÄFF* i Folkets Hus kl. 13. Aug-Sep-okt RESA/TEATER?	Föränmälan Bokas
--------	--------	---	---------------------

OKTOBER

Tisdag	29 okt	MODEVISNING* kl 13 i Folkets Hus SENIOR SHOP	Föränmälan
--------	--------	--	------------

NOVEMBER

Tisdag	26 nov	MEDLEMSTRÄFF* kl 13 i Folkets hus. "Bellman på krogen"	Föränmälan
--------	--------	--	------------

DECEMBER

Söndag	1 dec	1 advent. Högmässa och julbord	bokas
Tisdag	10 dec	LUCIA* kl 13 i Folkets hus. Julgröt och skinkmacka. Kulturskolan	Föränmälan

Trygga ditt sparande – spara lokalt



Roslagens Sparbank



Räntan på våra sparkonton tål att jämföras!

Varmt välkommen att diskutera sparande med oss!

Boka en tid som passar dig på roslagenssparbank.se/boka eller ring 0176 - 770 00. Vi möts antingen digitalt, via telefon eller på något av våra kontor.



Läs om våra konton på roslagenssparbank.se/spara

* Kontona omfattas av den statliga insättningsgarantin enligt beslut från Riksgälden. Kontohavare har rätt till ersättning för sin sammanlagda kontobehållning i banken med ett belopp som motsvarar högst 1.050.000 kronor. Riksgälden ska göra ersättningen tillgänglig för utbetalning inom sju arbetsdagar från den dag banken försattes i konkurs eller Finansinspektionen beslutade att garantin ska träda in. Utöver detta belopp kan kontohavare enligt lag under vissa förutsättningar få ersättning för vissa insättningar som hänförs till särskilt angivna händelser, t ex försäljning av privatbostad, avgångsvederlag och försäkringsersättning, med högst 5 miljoner kronor. En längre tid för utbetalning kan då aktualiseras.

0176 - 770 00
roslagenssparbank.se



Boule



Kortspel



Line Dance

J A N U A R I 2025Tisdag 28 jan **MEDLEMSTRÄFF*** kl 13.00 i Folkets Hus, Björn Hemstad Rock'n'Roll **Föranmälan****F E B R U A R I 2025**Tisdag 25 feb **ÅRSMÖTE*** kl 13.00 i Folkets Hus Fri entré **Föranmälan**

Sedvanliga årsmöteshandlingar

M A R S 2025Tisdag 25 mars **MODEVISNING*** kl. 13.00 i Folkets Hus **SENIOR SHOP** **Föranmälan****Kom igång efter 60!**

Hälsa är att vara fri från sjukdomar och ha ett fungerande, bra och roligt liv med små guldkorn i vardagen. Utöver gemensamma sammankomster inbjuder vår förening till veckovisa aktiviteter - **STUDIECIRKLAR OCH ÖVRIG FRISKVÅRD** som ger kunskap, mental träning och utbyte av erfarenheter i trivsamt samvaro.



Bowling



Senior Qigong



Mattcurling

Hälsa, vård och omsorg där du är

Tiohundra är det kompletta vårdbolaget i Norrtälje kommun. Hos oss får du all den vård och omsorg du behöver.

Vi har både **hemtjänst**, **hemsjukvård** och **vårdcentraler**. Dessutom driver vi **Norrtälje sjukhus** och flera **äldreboenden**.



Nyfiken på våra äldreboenden?

Vi har äldreboenden i hela kommunen. Vill du besöka något av dem är du varmt välkommen! Ring oss på 0176-10 100.

Hemtjänst med helhetsansvar

På tiohundra.se kan du läsa mer om vår hemtjänst och hemsjukvård, var vi finns och hur du ansöker om hjälp.

Välkommen till vårdcentralen!

Vi har vårdcentraler i Norrtälje, Hallstavik och Bergshamra samt på Blidö och Vaddö. Välj vårdcentral på tiohundra.se

Fem råd för ett längre och friskare liv

- Ta en rask promenad
- Rök inte
- Ät mer hälsosamt
- Var försiktig med alkohol
- Håll en sund vikt



Tiohundra driver bland annat akutsjukhuset i Norrtälje, vårdcentraler, psykiatri, äldreboenden, BVC, LSS-verksamheter och hemtjänst. Vi ägs av Kommunalförbundet sjukvård och omsorg i Norrtälje, ett samarbete mellan Region Stockholm och Norrtälje kommun.

tiohundra.se
0176-10 100

Har du möjlighet att använda dator?

På föreningens hemsida www.pro.se/norrtalje hittar du mycket om föreningens organisation, verksamhet och vad som hänt och kommer att hända – allt uppdateras fortlöpande. I **AGENDA** finns information om möten, träffar, resor mm. I en **Aktivitetskalender** kan du hitta info om pågående och framtida aktiviteter och studiecirkel.

Behöver du hjälp med din dator och dess användning?

Som medlem får du gratis hjälp av PRO's IT-support vardagar kl 8-18 – ring **0771-171 171**

Alla som uppbär någon form av pension har rätt att bli medlem. Dessutom kan den som inte är pensionär men är maka/make och sammanboende med medlem, oavsett ålder, bli medlem.

Medlemsanmälan

Blankett finns på alla PRO-nivåernas hemsidor, i PRO-pensionären, bifogas vissa utsändningar eller kan hämtas/rekvireras på expeditionen. Det går även bra att kontakta medlemssekreteraren. Som medlem måste du acceptera att finnas med i **PRO:s centrala medlemsregister** som baseras på personnummer och **ej är offentligt**

Medlemsavgift

Avgiften uppdelas på riksorganisation (RO), distrikt (DI) och förening/föreningar – **alla tre nivåernas avgifter måste betalas**. Medlemskort och avi för inbetalning av medlemsavgift sänds ut från PRO RO medlemsavdelning. Medlemsavgiften 2024 är totalt **330 kr** varav RO 190 kr, DI 70 kr och **föreningen 70 kr**. Om man är medlem i flera PRO-föreningar betalas endast föreningsavgift till de andra

Medlemsförmåner

I PRO-medlemskapet ingår förmånspaketet **PRO Mervärde** som har sköna, goda och smarta förmåner. Det nya innehållet gör utbudet större och mer kvalitativt än någonsin tidigare. Se PRO Riks hemsida – Medlemsförmåner. **Visa medlemskortet och du har tillgång till alla förmåner**

Övrigt

Trippelskrabet - köp lotter i PRO:s Rikslotteri som stödjer PRO Folkhögskola. Du kan också köpa lotter genom föreningen, då stödjer du din egen förening **med 8 kr/lott!**

Kontakta kassör **Siv Björklöf 0705 722 031** siv.bjorklof@telia.com



BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING

webbpris **180:-** (ordinarie pris 210:-)

Ta bussen till båten!



ANSLUTNINGSBUSSAR

Från	kl.	hemma	kl.	hemma
Campus Roslagen	08.20	15.50	13.20	20.50
Norrtälje busstation	08.30	15.45	13.30	20.45
Väster Knutby	08.35	15.40	13.35	20.40
Svanberga	08.43	15.32	13.43	20.32
Söderbykarl kyrka	08.48	15.27	13.48	20.27
Ålmsta busstation	09.05	15.10	14.05	20.10
Båtavgång Grisslehamn	10.00		15.00	

Kryssa med M/S Eckerö!

Njut av drygt fyra trevliga timmar tur och retur över Ålands hav. Koppla av med **förmånlig shopping, trevlig underhållning** och **god mat** i våra restauranger ombord. Kanske unna dig en lillsemester iland? På eckerolinjen.se kan du läsa mer om våra resepaket till Åland.

ECKERÖ LINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00 • Öppet alla dagar

PRO Norrtälje samorganisation

Har årsmöte och utser styrelse med uppgift att driva pensionärernas intressefrågor, samt verka för att pensionärernas inflytande stärks i kommunen. Organiserar gemensamma aktiviteter – studier, resor, medlemsrekrytering och medlemsvård

Till årsmöte utser varje förening **två ombud** samt ersättare för dessa. Årsmötet ska utse ledamöter och ersättare i kommunens pensionärsråd KPR

Kommunala Pensionärsrådet KPR – ett rådgivande organ som består av en ledamot och en ersättare från Kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje, kommunstyrelsen, kultur- och fritidsnämnden samt representanter från de olika pensionärsorganisationerna

ABF Norrtälje

Box 6, Galles gränd 5, 761 30 Norrtälje, 0176-129 50
Administrerar föreningens cirklar och medverkar i kulturprogram

www.norrtalje.abf.se

**Roslagens Riksteaterförening**

c/o Åse Modin, Åskärrets väg 64, 76174 Norrtälje, 0763 188 525

www.roslagens-riksteaterforening.se

roslagen.tf@riksteatern.se

ROYAL-biografen

Biljettköp för **Seniorfilm** kan göras i biografens kassa **från 30 min före** filmvisning eller med bankkort i automat som finns innanför dörren till vänster om entrén. Bokning 0176-108 60 eller www.sf.se.

Att boka och hämta biljetter i förväg **rekommenderas** då det kan bli slutsålt.

Kassan öppnar 60 min före filmers start vid övriga filmvisningar. Hämta program på bion.

www.royalbio.se

HUR FÅR DU INFORMATION?

Detta medlemsprogram utgör grunden till information!

Ett årsprogram är inte möjligt eller lämpligt att fastställa ju senare programtiden löper – endast stomfakta anges. Aktuell sammankomst meddelas via sms och mail. Vidare annonseras boule, mattcurling, promenader osv. i NT's Evenemangskalender.

Vår hemsida www.pro.se/norrtalje uppdateras löpande. Information ges även vid sammankomster eller genom besök på expeditionen **tisdagar 10-11.30**. Medlem kan även nå styrelsen eller andra funktionärer per telefon. Man kan också ringa föreningens telefon **0176-164 77**, anmäla sig till månadsträffar mm. Du kan också sända mail till norrtalje@pro.se eller brev till PRO Norrtälje, Folkets hus, Galles gränd 5, 761 30 Norrtälje.



Lär dig på ideell väg datorn och Internet
tisdagar på biblioteket
Föreläsningar, kurser och medlemsträffar

Köp PRO:s lotter á 25kr

Föreningen erhåller 8 kronor för
såld lott/inlöst vinst
Prenumerera på 6-8 lotter/månad,
kontakta kassören 0705 722 031



Rödakorsgården Norrtälje



Tack alla mannekängar – bra jobbat



Årsmöte 2024



En tur på Göta kanal 2010



Senior Shopping



Quiz på gång

PRO

12 Övrigt av intresse

Bridgens Hus i Roslagen

www.bridgenshus.se

IOGT-huset Stockholmsvägen 1 Norrtälje

Sonja Wiezell, 0176-414 28 sonja@bridgenshus.se

Korpen Norrtälje

Vattengympa

www.korpen-norrtalje.se

Gustav Adolfs väg 53, 761 42 Norrtälje, 070-537 66 50

i badhuset, medlemskap krävs. Flera ledare och olika pass.

Kontakta Korpen alt besök badhuset för info.



Mariagården

www.svenskakyrkan.se/norrtalje. Vardagar kl. 10-15 kaffeservering (lunchstängt 12-13)

tisdagar

kl. 12.00 andakt i kyrkan, sopplunch i caféet (sommartid lunchsmörgås).

fredagar

kl. 13.00 öppet hus – program och servering

Roslagsmodellen i Norrtälje Samordnare Kerstin Stambert 0176-713 97 kerstin.stambert@norrtalje.se (KSON)

Träffpunkter: Aktivitetshuset Magasinet Baldersgatan Roger Gustafsson 0176-71397 Victoria Janson 71161

Lundmangatan 4 D (gavel), Riitta Lukander 0761 965 019 riitta.lukander@gmail.com

Hallstavik Folkets hus plan 2 Margareta Lundgren 0722 192 057 margareta.lundgren@abf.se

Häverödals Postvägen Ingrid Holgersson 0763 931 233 ingrid.holgersson@msn.com

Rimbo Uppsalavägen 7 Marie-Louise (Maja) Eriksson 0730 604 291 postis999@hotmail.com

Väddö Skogsbacken 2 Älmsta Gunvor Andersson 0702 688 464 gunvor.astor@gmail.com

Träffpunkt Kvarnen

Kvarngränd 20-22 tfn 0700 891 686 För dig med psykisk ohälsa www.tiohundra.se

Måndagar kl 13-19, fredagar 11-15.30

Kiosken på ROS

Hamnvägen 12, tfn 0176-717 39 Må-fre kl.10-15

Rödakorsgården

www.redcross.se/norrtalje

Mötesplats Trädgårdsgatan 5, 761 45 Norrtälje, 0176-579 89

butik/café, väv- och systuga, snickeri. Öppettider: mån-to kl. 10-16,

fre 10-15, lö 11-14, med onsdagssoffa, trevliga torsdag kl. 13



Öppet alla dagar 7 - 22 (5% pensionärsrabatt på tisdagar)

Stora
coop
Norrtäljeporten



10% rabatt

Gäller år 2024 vid ett köptillfälle
på Stora Coop Norrtäljeporten

- ej spel, tobak, lotter,
presentkort, receptfritt.

Klipp ut kuponger na.

Stora
coop
Norrtäljeporten



10% rabatt

Gäller år 2024 vid ett köptillfälle
på Stora Coop Norrtäljeporten

- ej spel, tobak, lotter,
presentkort, receptfritt.

Stora
coop
Norrtäljeporten



5% rabatt

Gäller år 2024 vid ett köptillfälle
på Stora Coop Norrtäljeporten

- ej spel, tobak, lotter,
presentkort, receptfritt.

Folksam och PRO samarbetar om medlemsförsäkringar

Som medlem i PRO får du ett erbjudande som har tagits fram i samarbete mellan Folksam och PRO. Medlemsförsäkringarna är skräddarsydda för dig, innehåller mer och har ett lägre pris än om du skulle skaffa dem på egen hand

Hemförsäkring för medlemmar

Du erbjuds att köpa den fördelaktiga Hemförsäkring Mellan. I den ingår Allrisk för de dagar du har otur och en längre reseförsäkring. Vill du utöka skyddet ytterligare kan du enkelt teckna Hemförsäkring Stor. Det finns ingen övre gräns för hur mycket ersättning du kan få för dina saker, du kan aldrig bli underförsäkrad (gäller inte smycken). Med hemförsäkringen följer att du får 10 procents samlingsrabatt på många andra försäkringar, till exempel för bilen och hunden.

I din hemförsäkring ingår fem timmars kostnadsfri juridisk rådgivning per år hos Familjens jurist. Även andra personer i ditt hushåll som omfattas av försäkringen kan få rådgivning.

Diagnos 60+ komma igen efter sjukdom

Det kan kosta både tid och pengar att komma igen efter sjukdom. Då kan det vara skönt att kunna unna dig något extra, kanske resan du länge funderat på. Sjukdomsförsäkringen Diagnos 60+ ger dig ett skattefritt belopp om du får en allvarlig sjukdom som försäkringen täcker.

Du erbjuds att köpa Diagnos 60+ som du kan ha ända till 85 år. Du kan även medförsäkra din partner.

Olycksfall 60+ om du har otur

En olycksfallsförsäkring är minst lika viktig att ha efter pensionen som när du arbetade. Med Olycksfall 60+ får du ersättning vid plötsliga och oförutsedda olyckor, till exempel om du har oturen att halka och bryta benet. Försäkringen har inga krav på hälsoprövning.

Olycksfall 60+ ingår kostnadsfritt under tre månader när du blir ny medlem, sedan kan du välja att tacka nej till den. Du kan även medförsäkra din partner.

Barnförsäkringen Medlemsbarn

Många barn och ungdomar har tyvärr ett dåligt försäkringsskydd, särskilt på fritiden. Barnförsäkringen Medlemsbarn gäller dygnet runt, hemma och i skolan och kan göra stor skillnad för familjens ekonomi om barnet slår sig ordentligt eller får en sjukdom. Du erbjuds att köpa Medlemsbarn för barn och barnbarn som inte har fyllt 18 år. Ingen hälsoprövning behövs, istället finns tids- och åldersgränser som är lika för alla.

[För att läsa mer eller teckna någon av försäkringarna går du in på folksam.se/pro](http://folksam.se/pro)

Du kan också höra av dig till Folksam på telefon 0771-950 950 om du har frågor, vardagar 07.30-21.00 och helg 09.00-19.00.

[Samlingsförsäkring](#) – I medlemsavgiften ingår även en försäkring om olyckan skulle vara framme under färd till och från, samt deltagande i alla PRO:s verksamheter.

PRO FÖRENINGAR I NORRTÄLJE KOMMUN

PRO Blidö	Agneta Hedberg	0708 715 827	syster.agneta@gmail.com
PRO Frötuna-Rådmansö	Alf Sandqvist	0176 269 159, 0705 589 988	alf.sandqvist@hotmail.com
PRO Häverö	Nils-Erik Asplund	0739 084 040	ne.asplund@gmail.com
PRO Norrtälje	Lars Sundberg	0768 116 820	lars.sundberg52@outlook.com
PRO Rimbo-Edsbro	Inger Höök	0736 299 862	inger.hook@hotmail.com
PRO Väddö	Karl Herman Andersson	0704 712 916	karlherman.andersson@yahoo.se

Pensionärernas riksorganisation PRO

Intresseorganisation som på central, regional och lokal nivå försöker påverka beslutsfattare i frågor som rör äldres pensioner, boende, sjukvård och omsorg. Detta sker genom överläggningar med politiker, vara remissinstans, torgmöten, bloggar, prisundersökningar, flygblad och annan opinionsbildning. I dessa frågor samverkar PRO-föreningarna i Norrtälje genom PRO Samorganisation i Norrtälje kommun bl. a i **Kommunala pensionärsrådet KPR**.

Löpande information får du genom tidningarna PRO pensionären och bilagan PRO Stockholm län. PRO driver en folkhögskola i Gysinge och Stockholm, samt har en egen resebyrå Grand Tours.

Föreningarnas uppgift är att bedriva bred verksamhet som främjar gemenskap och nytta för medlemmarna, att ordna möten, studier och kulturinslag, att driva pensionärernas intressefrågor och verka för en positiv medlemsutveckling

Distriktet PRO Stockholms län

har till uppgift att driva pensionärernas intressefrågor och verka för att öka pensionärernas inflytande. Främja ett nära samarbete mellan distriktet, samorganisationer och föreningar samt genomföra gemensam verksamhet och aktiviteter. Bidra till en positiv medlemsutveckling och medverka till att nya föreningar bildas. Fastställa föreningarnas verksamhetsområden i samråd med samorganisationen

Några milstolpar i PRO

Organisationen grundades i Malmö 1942 för att flytta till Stockholm 1977.

Namnändring 1965 från Sveriges Folkpensionärers Riksorganisation SFR till Pensionärernas Riksorganisation PRO

1941 gavs Folkpensionären ut och bytte namn 1973 till PROpensionären – medlemstidning sedan 1987

(kan nu även beställas gratis som taltidning)

1971 invigdes Gysinge herrgård till PRO folkhögskola och kursgård

2000 infördes centralt medlemsregister - från starten utfördes medlemshanteringen av förtroendevalda uppbördsmän

2013 infördes EPISERVER – ett svensktillverkat webbpubliceringssystem att användas för att många medarbetare tillsammans ska kunna utveckla en större organisations webbplats

2020 dags för nytt medlemsystem och webbpubliceringssystem

Folkhögskolans säte låg fram till 31 december 2023 i Gysinge, och från och med 1 januari 2024 är huvudsätet i Huddinge.



Det är aldrig för sent att börja träna,
bara för tidigt att sluta!

Därför bjuder vi dig över 90 år på träningen*
Du som inte har åldern inne bjuder vi på
sex träningstillfällen**



Något vi var med om under kalenderåret

JANUARI

Medlemsträff, filmen om s/s Norrtälje, allsång

FEBRUARI

Årsmöte, Janne Ramqvist m vänner

MARS

Medlemsträff, "En czardas till kaffet" Mona Rosell

APRIL

Bussresa: Lär känna din hemstad, medlemsträff

"Djur och natur i vår närhet" i ord och bild m Aniconde Hantverk & Bilder Hb

MAJ

Seniordagen i Societetsparken, vårlunch Staffan Klingspor



Foto
Kristian
Pettersson

JUNI-AUGUSTI

Sommarkollo på Marholmen, Medlemsträff Pecke Polis

SEPTEMBER

Skörefest på Åland, Medlemsträff Stefan Lindeborg

OKTOBER

Hjalmar Revyn, Modevisning SENIOR SHOP, Havsbaden i Grisslehamn

NOVEMBER

Höstmöte, Håkan Sandvik om Mellanöstern

DECEMBER



Julbordsresa till Länna kyrka och
Centrum Bistro i Rimbo

Lucia, Musikskolan

Hälsofrämjande fysiska aktiviteter har varit boule, bowling, mattcurling, bangolf, promenader, Senior Qigong, Linedance. Övrig verksamhet: handarbete, träslöjd, kortspel



PRO:s Veteranvetartävling - årligen i februari-mars – föreningen tävlar med ett tremannalag.

PRO -distriktet organiserar kvalificeringsomgångar för att få fram det lag som skall tävla i riksfinalen under hösten.

Tio ämnesinriktade frågeformulär med tre frågor på varje – maxpoäng 30.

PRO-KONTAKTER

PRO Riksorganisation	Box 3274, 103 65 Stockholm	08-701 67 00
www.pro.se	Besöksadress: Slussplan 9 Stockholm	E-post: info@pro.se
PRO Stockholms län	Post: Nathorstvägen 21c, 12137 Johanneshov	08-411 04 55
www.pro.se/distrikt/distrikt-stockholms-lan.html	Besöksadress: Renathvägen 2, Johanneshov	E-post: info@stockholm.pro.se
PRO Samorganisation Norrtälje	Ordf. Alf Sandqvist	070-558 99 88
www.pro.se/distrikt/distrikt-stockholms-lan/samorganisationer/samorganisation-norrtalje.html		E-post: alf.sandqvist@hotmail.com
PROs folkhögskola Gysinge	Bruksgatan 5, 811 97 Gysinge	0291-212 23
www.profolkhogskola.se/		E-post: info@pros.fhsk.se

Pensionätet - mötesplats på Internet där medlemmar umgås och byter erfarenheter

Medlemsenkät - medverka själv genom att tala om dina intressen eller ditt kunnande



Trippelskräpet - köp lotter i PRO:s Rikslotteri som stödjer PRO Folkhögskola. Du kan också prenumerera på 6 eller 8 lotter/månad
Kontakta kassören

FILMKLUBBEN

Välkommen till ABFs helt kostnadsfria filmklubb i Norrtälje.

Filmklubben vänder sig till dig som vill kolla film genom ABF. Vill du bli en av våra filmentusiaster? Det är helt gratis för dig som är filmklubbsmedlem. Vi väljer våra filmer från SF anytime och visar både aktuella filmer men även storfiler från förr.

I vår mysiga biosal bjuder vi ofta på popcorn till våra filmälskande besökare och inleder varje filmvisning med information om filmklubben och den aktuella filmen. Efter filmvisningen bjuds deltagarna in att ha ett reflekterande samtal över filmen och får i grupp diskutera olika frågeställningar kopplade till film generellt och främst den aktuella filmen. För att få aktuellt filmprogram vänligen kontakta oss eller hämta hos oss på ABF Norrtälje.

Hur blir jag medlem?

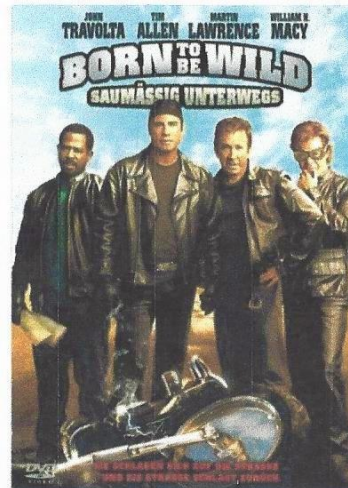
För att bli medlem deltar du vid en av våra filmintroduktionsträffar som tar 45 minuter och är helt kostnadsfritt. För information om nästa träff vänligen kontakta oss eller kom och hämta ett filmprogram på vårt kontor där aktuella datum för filmintroduktion står med.

Du kan gärna lämna önskemål på filmer som du vill skall visas. Aktuella filmer hittar du antingen på SF Anytime eller Swedish film

Välkommen till ABFs filmklubb!



**DANSVECKA I PRO 29/4 – 3/5
2024. I NORRTÄLJE DANSAR VI
TISDAG 30/4 KL 13-15**



ÅR 2024	PRELIMINÄR	PROGRAM kalender
APRIL	30	MEDLEMSTRÄFF
MAJ	14	SENIORDAGEN I SOCIETETSPARKEN
MAJ	28	VÄRLUNCH
JUNI-JULI	BEGRÄNSADE ÖPPETTIDER PÅ EXPEDITIONEN	
AUGUSTI	SOMMÄRKLÖLL PÅ MARHOLMEN	
AUGUSTI	27	MEDLEMSTRÄFF
SEPTEMBER	24	MEDLEMSTRÄFF
OKTOBER	29	MODEVISNING
NOVEMBER	26	MEDLEMSTRÄFF
DECEMBER	1	JULBORDSRESA
	10	LUCIA
ÅR 2025		
JANUARI	28	MEDLEMSTRÄFF
FEBRUARI	25	ÅRSMÖTE
MARS	25	MODEVISNING
OBS	Föranmälan till träffar 0176-16477 senast 1 VECKA INNAN	
	PLANERADE RESOR	
MAJ-JUNI	HALVHEMLIG RESA TILL VÅR VACKRA HUVUDSTAD	
SEP	SKÖRDEMÄRKNAD I ROSLAGEN	
OKT	STRÖMMINGSMÄRKNAD I HELSINGFORS	

Välkommen till Fredagsmys i Folkets hus Träffpunkten för nya och gamla vänner

Vi ses varje fredag i Folkets hus i Norrtälje där vi erbjuder en prisvärd lunch, fika, roligt häng och aktivitet så som filmvisning, musik och vernissage

Kom själv eller ta med en vän,
ingen åldersgräns och ingen anmälan behövs

Dörrarna öppnas 11.00 och lunch serveras
11.30-12.15 á 80kr

Vid vernissage så startar de 12.00

Filmvisningen börjar 13.00

För att se aktuellt filmprogram kontakta ABF
eller hämta ett program på kontoret
Välkomna!



Folkets hus –
Norrtälje kulturhus

