



PRO

Tullinge

PROGRAM **HÖSTEN 2023**

Variationsrika aktiviteter erbjuds

Varmt välkommen!



Variationsrikt – Socialt – Aktuellt – Engagerande – Hälsosamt

Är en bra övergripande beskrivning av höstens program och som du nu håller din hand eller har framför dig i en dator eller mobil.

Jag vill med den inledningen hälsa dig varmt välkommen till höstens aktiviteter. När vi skapar verksamheter/aktiviteter för en säsong är det vissa saker som vi måste ta hänsyn till. Vi är många medlemmar (ca 460) och det ställer krav på engagerande, aktuella och variationsrika aktiviteter. En viktig del av vår förenings innehåll och själ är att vi skall vara en mötesplats för skilda åldersgrupper. Mötesplatser fyller en viktig social funktion och skall vara en tillmötesgående plats för oss alla. Vår ambition är också att skapa hälsosamma aktiviteter. Här kan vi göra mer! Jag hoppas att du tycker om vårt program och att du har hittat det som passar dig samt får se och möta dig i vår verksamhet. Är det något du saknar, hör gärna av dig.

/ Hans Richardsson, ordförande



Mobil träning

Bli säkrare på att hantera din mobiltelefon och/eller surfplatta. Ställ dina frågor och få praktisk hjälp. Vid varje tillfälle sker också en genomgång av något önskat tema på TV-skärmen.

Extra roligt är när medlemmar i gruppen hjälper varandra. Det är precis så det är tänkt att vara. Det finns så många områden att testa och bli bekväm med.

Cirkelledare: Britt Arenander och Eva-Britt Olsson

 **5 september (varannan tisdag)**

 **13.00-15.00**



Populär cirkel!

Sy och sticka **(Fulltecknad)**

Cirkeln bygger på att lära varandra olika stickmönster, broderier och olika handarbeten. Tidigare har cirkeln arbetat fram alster till försäljning och lotterivinster vid våra årliga marknader i Tullinge Centrum.

Cirkelledare: Solveig Nicklasson

 **Torsdagar (varannan vecka)**

 **10.00**

Vi har idag en fulltecknad grupp och efter mångas önskemål vill vi starta upp en ny cirkel!



Filosofi och samhället

Reflektera och filosofera över angelägna frågor. Vi lever i en värld som genomgår allt snabbare förändringar och som ställer oss inför allt större utmaningar. Gruppen bestämmer tillsammans vilka frågor som känns angelägna vid varje cirkeltillfälle.

Cirkelledare: Hans Aronsson

 **4 september (varje måndag)**

 **14.00-17.00**

**Det finns
platser kvar!**



Körsång **Succé!**

Kören fortsätter efter en lyckad start, vi har en bred repetoar och vill ha fler deltagare! Välkommen!

 **7 september (torsdagar)**

 **10.00-12.00**



Frisk träning

Starka seniorer på Elgentorp

Vi blir bara starkare och starkare! Det är stärkande på många sätt att unna sig tid för träning. Vi tränar utomhus i nästan alla väder och inomhus när det är riktigt busväder.

Stark senior är en träningsform där du tränar styrka och balans med den egna kroppen och med hjälp av tyngder, gummiband och balanspinnar. Du tränar efter din förmåga och väljer tyngder - även om det är bra att utmana sig själv - efter dagform och hur du kan belasta kroppen. Du får också råd om träning som är bra just för dig.

Cirkelledare: Annelie Hollén, verksamhetsansvarig. Korpen Huddinge/Botkyrka leder träningen.

 **Torsdag 7 september, därefter varje vecka i 15 tillfällen.**

 **15.00-16.00**

Du som medlem i PRO Tullinge får rabatt på terminsavgiften och betalar bara 350 kronor. Medlemsavgiften i Korpen är 100 kronor för 12 månader. Första passet är alltid ett prova-på tillfälle och kostar ingenting.



Bokcirkeln Svenska kvinnliga pionjärer

Med Eva Karin Gyllenbergs bok om svenska kvinnliga pionjärer som inspiration samtalar vi och diskuterar kvinnornas roll i vårt samhälle både förr och nu. Det är deltagarna som bestämmer vad vi fördjupar oss i. Det kan även bli ett och annat studiebesök.

 **6 september (varannan vecka)**

 **13.00-15.00**



TorsdagsParlamentet

Börjar under september klockan 13:00

Vi träffas varannan torsdag. I Parlamentet diskuterar vi engagerande och aktuella samhällsfrågor som berör oss lokalt – riket – världen. Var med och påverka parlamentets innehåll. Säg din mening!

Mer information kommer.

Fotokurs

Här får du lära dig hur du skall hantera din kamera för att få bra bilder tillsammans med en aktiv fotograf.

Cirkelledare: Anna Samuelsson

 **6 september (varannan onsdag)**

 **17.00**



Tullinge förr och nu

Vi lär oss om Tullinges historia från förr och det som händer i Tullinge idag och knyter sammans historien och vår nutid.

Det finns några platser kvar!

Cirkelledare:

Leif Bergman

 **27 september (varannan onsdag)**

 **10.00-12.00**



Släktforskning

Tillsammans med Botvidsbygdens Släktforskarförening

Vilka var dina släktingar? Hur såg de ut? Vem älskade de? Hur kom allt att leda fram till dig? Vi erbjuder tillsammans med släktforskarföreningen en grundkurs till rabatterat pris för dig som är medlem. Kursen är även öppen för icke medlemmar till ett pris.

Informationsmöte onsdagen 6.9 kl 14:00

därefter varje onsdag kl 14:00 - 16:00

Kostnad för dig som medlem 250 kr annars 500 kr.

 **6 september**

 **14.00 (onsdagar)**

Bokcirkel

Kärt barn har många namn- läsecirkel, bokcirkel, bokklubb, litterär salong. Enkelt beskrivet är en bokcirkel en grupp med människor som diskuterar böcker och litteratur.

Cirkelledare: Inger Edlund

 **12 september (varannan tisdag)**

 **13.30-16.00**

Är du intresserad av att läsa böcker tillsammans med andra har vi utrymme för att starta fler bokcirkel.



Trädgårdsgrupp

Gillar du att vara tillsammans med andra och träffas för att prata trädgård samt pyssla om i trädgården är det här något för dig. Vi träffas varje vecka för omsorgsfull planering och utveckling av vår fantastiska fina trädgård.

Ledare: Eva Wikberg

 **Varje måndag**

 **14.00-16.00**



Fågelkunskap

Bevingade varelser - Fåglar

Fågelkunskap – vi lär oss skilja på olika fågelarter, utseende, läte, uppträdande och i vilken miljö de uppträder i.

Exkursioner – besök vid närliggande fågellokaler för fältstudier. I vissa fall kan vi komma att göra längre dagsutflykter t.ex. till någon rikskänd fågelokal. Vi samåker och delar på transportkostnaden.

Cirkelledare: Lennart Karlsson

 **6 september (varannan onsdag)**

 **10.00-12.15**



Qi-Gong

Konsten att träna livsenergi. En kinesisk träningsform för både kropp och själ som skapades för flera tusen år sedan i syfte att förebygga och bota sjukdom samt stärka livsenergi.

Gruppledare: Birgitta Eriksson

 **14 september (onsdagar)**

 **10.00**



Promenader

Brantbrink

Tillsammans med andra får du uppleva mycket behagliga promenader i en härlig natur. Här går du i din takt och med stavar om du vill. Längden på promenaderna är ca 2–5 km.

Under promenaden stannar vi upp för en gemensam fika med egen medhavd förtäring

 **Brantbrinks idrottsplats och vid TTP:s klubbstuga**

 **Start 7 september (torsdagar)**

 **10.00**



Målarcirklar

Vi målar i olja och akryl i våran målarateljé på Elgentorp.

 **Tisdagar varje vecka**

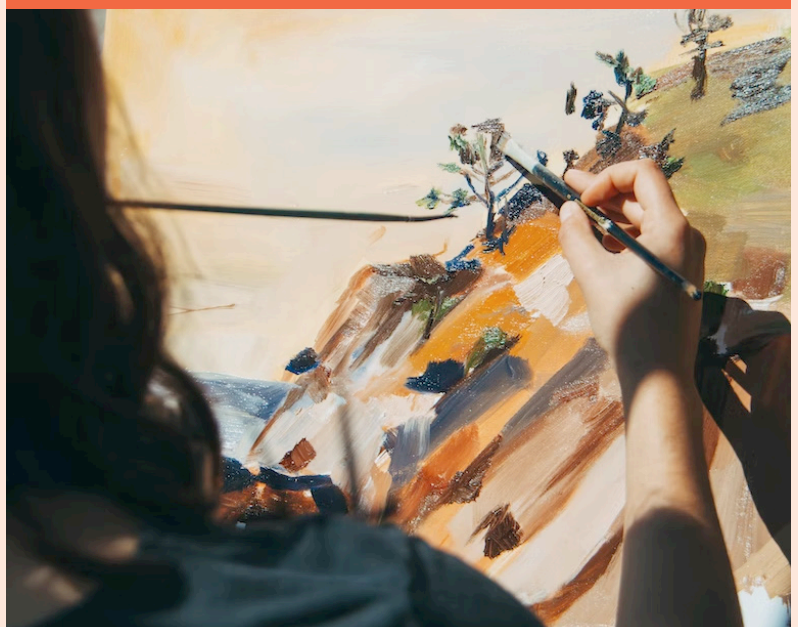
 **12.00-15.00**

(Fulltecknad)

 **Torsdagar varje vecka**

 **15.00-18.00**

Det finns utrymme för fler målarcirklar på Elgentorp! Anmäl gärna ditt intresse till PRO Tullinge så återkommer vi till dig.



Nytt!

Besök utflykter!

Tumba Bruksmuseum

PRO Tullinge bjuder på en guidad visning av utställningen Jordnära-självushållare då och nu som tar avstamp i livet på Tumba Bruk runt förra sekelskiftet. Utställningen är både inne i museet och ute i parkmiljön där det bla visas odlingstäppor och bikupor. Eftersom antalet deltagare per visning är begränsat till 25 personer så krävs föransmälan.

Vi erbjuder två visningstillfällen samma eftermiddag. Den första visningen är klockan 13.00-14.00 och den andra visningen är klockan 14.30-15.30. Vi möts vid entrén till bruksmuseet en kvart före starten av varje visning. Anmälan görs via mail till tullinge@pro.se senast den 31 augusti. Ange vilken visning som passar dig bäst.

8 september

Falkbergsskolan

Vi besöker Tullinges gamla och nu nybyggda skola. Rektorn kommer guida oss runt och visa upp en modern skola. Anmälan görs via mail till tullinge@pro.se

15 november kl 15-16

Julbord

Den 8 december har du möjlighet till ett något lägre pris njuta av Lidas traditionella julbord.

Kostnad 400 kronor

8 december

Gör din anmälan mail till: tullinge@pro.se



Nytt!

Nya aktiviteter

SCHACK

Vi har nu fått möjligheten att starta Schackverksamhet för alla åldrar med en erfaren Schackspelare. Tilman Wurtz är en kunnig och engagerad Schackspelare.

Måndagar 17.00 - 19.00

Börjar 28 augusti

Zumba Gold

Patricia Alvarado som har flerårig erfarenhet och är en entusiastisk Zumbaledare. Välkommen och Prova på den 5.9 därefter varje tisdag fram till mitten av december.

Tisdagar kl 10.00-11.00

Start 5 september

StickJunta

Du som är nybörjare, sökare och erfaren med att sticka är välkommen till en kväll i all enkelhet.

Naturligtvis fikar vi också.

Onsdag 13 september kl. 18.00

Pubkväll - Musikquiz

Musik och Quizledare är Jan Andersson

Efter önskemål vill vi nu prova en senare tid än vad som är vanligt för en Elgentorpsträff.

Onsdag 26 september kl. 18.00



Se teater tillsammans!

Som medlem i Botkyrka Riksteaterförening kan vi erbjuda 50 kronor rabatt på deras föreställningar. Här kommer några förslag som vi varmt kan rekommendera. Det är kul att se teater tillsammans!

Dödsdansen - 123 Schtunk

Tumbascenen Utbildningsvägen 2 Tumba i TUMBA

Pris 250 kronor

Biljettköp görs via e-post till elisabethvollmer5@gmail.com

Lördag den 14 oktober kl. 19.00

Peter Carlsson med Blå Grodor & Kjell Gustavsson RB

Tumbascenen Utbildningsvägen 2 Tumba i TUMBA

Pris 350 kronor

Biljettköp görs via e-post till elisabethvollmer5@gmail.com

Lördag den 11 november kl. 19.00

Britt-Marie var här

Med Marianne Mörk

Tumbascenen Utbildningsvägen 2 Tumba i TUMBA

Pris 300 kronor

Biljettköp görs via e-post till elisabethvollmer5@gmail.com

Söndag den 19 november 2023, kl 19:00



Kulturtisdag

Offentligt program med varierande musik!
Servering ingår: Kaffe med mera

Plats: Trädgårdstorp

Klockslag: 14.00

IEDOU Istria och Emil

Trubadurduon Istria och Emil underhåller med rock, pop, soul, jazz och andra hits som ni känner igen. Duon har rötter i Sverige, Åland och Chile vilket ger deras musik en högre dimension.

12 september

Kostnad: 100 för medlemmar, 120 för icke medlemmar



Grabbarna i Eken

Grabbarna från Eken är den ungdomliga ensemblen med hjärta för den svenska och irländska visskatten. I repertoaren finns visor av Olle Adolphson, Cornelis och Taube blandat med svängiga visor från Irland.

10 oktober

Kostnad: 100 för medlemmar, 120 för icke medlemmar



Chuck Berry Mania

Ett band som kommer lyfta taket i Trädgårdstorp med en medley av hits från 50–60 talet Räkna med en hög igenkänningsfaktor. Det kommer att bli varmt i hjärtat och spritta till kroppen.

7 november

Kostnad: 120 för medlemmar, 140 för icke medlemmar



I Juletid Dan Larsson

Jul i ord och ton med Dan Larsson. Dan har lång erfarenhet och gedigen kompetens som orkester och ensemblemusiker. Sommaren 2021 valde Dan att lämna Östgötamusiken för att fullt ut satsa på egna musikaliska projekt. Under 2022 hade Dan över 250 konserter på konserthus, kyrkor, bibliotek, äldreboenden och träffpunkter.

12 december

Kostnad: 100 för medlemmar, 120 för icke medlemmar



Elgentorpsträffen

Blandat innehåll av karaktären berättelser, information, Tullingeaktuella frågor, underhållning m.m. En härlig blandning av allt och därtill ingår alltid kaffe med dopp.

Entré 60 kronor

Fredagar 14.00

18 augusti - Surströmingsskalas

Succén från förra året återkommer. Du som tycker om denna kulinariska delikatess är välkommen klockan 14:00 till vår härliga park. Anmälan görs.

29 augusti - Höstupptakt

Vi Presenterar höstens alla verksamheter och aktiviteter. Vi bjuder på något gott till fiket och kanske något underhållande. Obs, tisdag. Välkommen!

1 september - Pubkväll - Musikquiz med Leif Johannesson

Leif kommer tillbaka efter vårens succé som Quizledare. Utöver vanlig servering finns vin och öl finns till försäljning. Välkommen till Elgentorpsparken

22 september - Öppet hus Seniorveckan

Det sitter i väggarna Elgentorp förr och nu. Bullfest och tårta. Tipspromenad. Öppet hus i Seniorveckan. Kostnadsfritt. Kl: 10.00-13.00

13 oktober - offentlig konst i Botkyrka

Miriam Andersson Blecher, chef för kommunens konsthall och leder arbetet med den offentliga konsten. Med ord och bild kommer Miriam visa vilken fantastisk utsmyckning var i kommunen.

20 oktober - Pubkväll - Musikquiz med Leif Johannesson

Leif återkommer med en ny omgång som Quizledare

3 november - Fråga doktorn

En efterfrågad programpunkt återkommer i ett fortsatt samarbete med Tullinge vårdcentral.

17 november - Pecke Polis

Pecke presenterar en underhållande föreställning om bedrägerier. Han blandar erfarenheter från sina 36 år som polis med sång och musik. Pecke har skrivit 250 låtar som han klassar som svensk pop!

1 december - Bilder och berättelser om Botkyrka

Bilder och berättelser om Botkyrka och Tullinge från förr. Tullingebon Lotta Nordholm visar bilder från förr och berättar om gamla Botkyrka och Tullinge.





Höstmöte

Fredagen den 24 november kl. 10:00
Verksamhetsplanering och budget

Bli medlem i PRO Tullinge!

Medlemsavgiften är 360 kronor per år och då ingår tidningen PRO-pensionären och RO mervärde och möjligheten till förmånliga försäkringar. Registrera ditt medlemskap på:
www.pro.se eller kontakta oss så hjälper vi dig!

Augift

Alla egna cirklar är i princip gratis. Visst kursmaterial kan ha ett pris. Kulturtisdag respektive Elgentorpträffen.
Entré minst 60 kronor, servering av kaffe med mera ingår

Kontakt

Telefon: 076-028 02 16

Mejl: tullinge@pro.se

Hemsida: www.pro.se/tullinge

Facebook: PROtullinge

Ordförande: Hans Richardsson, Telefon: 070-336 99 09

PRO
Tullinge

I samarbete med



BOTKYRKA-SALEM