



## Välkommen till en händelserik vår i PRO Örebro City Programmet för våren 2024

**Här presenteras vårens program** Det erbjuds: månadsträffar, studiecirklar, studiebesök, friskvård, social samvaro med förtäring, uteaktiviteter och mycket mycket mer.

### **Föreningens månadsträffar**

är andra måndagen i månaden (om det inte är helg) och vi träffas på Södermalms Träffpunkt, kl 14.00 -16.15. Adressen är Skomakaregatan 4-6.

**På månadsträffarna informeras om aktuellt från PRO** distrikt och samorganisation, aktiviteter och resor. Även info från samrådsgrupper tillsammans med kommunen och regionen i äldre frågor, hälso- och sjukvårdsfrågor, försäkringar, pensionärsers ekonomi, boendefrågor konsumentfrågor mm.

**Kostnad** för inträde på månadsmötet, kaffe och underhållning är 40 kronor.

**Lotteri** med fina vinster varje gång, 4 trälotter/20 kronor. Även Trippelskrapslotter finns att köpa  
**Anmälan:** Oftast är det bara att komma till månadsmötet men ibland behöver att du anmäla dig (t ex då vi på serveras mer än kaffe). Krävs anmälan framgår det vid respektive aktivitet.

## **Månadsträffar**

### **Måndag 15 januari**

Musik av enmansorkester Jan-Åkes, gladmusik, sång av Daniel Elfström

### **Måndag 12 februari**



Kex, skor, kläder föreläsning av Håkan Henriksson från Örebro stadsarkiv. Sofia Låsberg informerar om Seniorlotsarna.

### **Måndag 11 mars**

Årsmöte med val av styrelsen och fastställande av föreningens årsredovisning för 2023. Kaffe och samvaro. Gary Pearson sjunger 50,60,70 tals musik tillsammans med sin gitarr. Anmälan.

## Måndag 8 april

Musik av Vestarna spelar gladmusik, allsång. Info om PRO Försäkringar.

## Måndag 13 maj

Ornitolog Ronnie Lindqvist från Örebro Ornitologiska Förening, berättar om vad vi kan möta för fåglar i vår närmaste omgivning. Vi följer upp med en fågelexkursion v 20, se vidare sidan 5.



## Onsdag 12 juni

Våravslutning i Nora



Vi besöker Bryggeriområdet i Nora. Här finns hantverkare, utställningar, bryggeri och många små fina butiker. Föreningen bjuder på buss. Lunch intar vi på Bryggerikrogen till en kostnad av 200 kr. Om vädret tillåter avslutar vi med ett besök inne i Nora stad. Anmälan.

## Aktiviteter - återkommande

**Södermalmsbridgen.** Spelas *tisdagar* kl 12.30 med start 9/1.

Kontakta Björn Andersson, tel 070-264 34 15

**Canasta** fortsättningsspel (ej nybörjare)

*Onsdagar* kl 13.30, start 10 jan, totalt 20 tillfällen. Kostnad 300 kr. Kontaktperson:

Gun Jansson, tel 070-217 54 40. Lokal: Ånggatan 11

**Sällskapsspel** i Spelhålan på Södermalmshemmet, *onsdagar*

kl 13.00 -16.00, start 10/1. Tärningsspel, kortspel eller vad som önskas!

Kontaktperson: Hans Sagström tel 070-531 85 74.

### Lunchgruppen.



*Varannan torsdag*, jämna veckor. Vi väljer olika restauranger varje gång.

Första träffen efter jul, torsdag 25/1, kl 13.00, ses vi på Restaurang Mamma Mia, Trädgårdsgatan 3A. Kontaktperson: Kicki Ljung

**After Work** *sista fredagen* i månaden klockan 16.00.

Vi träffas på La Brasserie, Drottninggatan 21, Ingen anmälan – bara kom, med start 26/1, Kontaktperson: Agneta Björck

### Bokcirkel 1 och Bokcirkel 2

Båda cirkelarna är fulltecknade men du som älskar att läsa och vill diskutera böcker med andra kan anmäla dig till Bokcirkel 3, se under Studiecirkel sid 7.



**Bildgåtan** – ta en promenad runt i city och leta vyer som vi fotograferat. Bildunderlaget kommer att finnas på hemsidan och kan även hämtas i Lindgrens & Blu di blu på Köpmangatan 9 under tiden 1 – 31 augusti. Fina priser. Lämna in talongen även om du inte hittar alla vyer. Vi delar också ut några tröstpriser. Ansvariga: Kicki Ljung och Agneta Björck

## Övriga aktiviteter

### Särskild inbjudan

- med mer information läggs ut på hemsidan ca 1 månad före respektive aktivitet, presenteras även på Månadsbladet samt skickas ut via mail och sms.
- där framgår information om kostnad och betalning samt vem du anmäler till mm

## Januari

**Fotoutställning Ikoner.** På Örebro Slott visas Larsåke Skuggan Thuresson foton av svenska och utländska musikartister och grupper. Onsdag 17/1, kl 13.00. Kostnad 120 kr, betalning på plats. Ansvarig Kicki Ljung

### Opera på storbild live från Metropolitan i New York

Folkets hus i Kumla visar **operan Carmen** på storbild. Bil från Örebro till Kumla kl. 17.45 i egen och/eller gemensam. Dryck och tilltugg i pausen beställs på plats och betalas separat. Kostnad 295:- för operan, pris för bilresa tillkommer. Lördag 27 januari, filmen börjar kl. 19.00. Anmälan. Ansvarig Inga-Britt Meyer

**Bio Roxy** – Tisdag 30 januari, kl 14.00. Biljettpris 85 kr. Anmälan. Ansvarig Marie Bergstrand

## Februari

**Framtidens nära vård.** Jenny Steen regionråd informerar. Vad är viktigt för äldre vid besök i vården. Fast läkarkontakt/husläkare. Minska antalet hyrläkare. Tid för frågor för deltagarna finns. Torsdag 29 februari kl. 13.00 – 14.30, Södermalms Träffpunkt. Anmälan. Ansvarig: Owe Nordström

**Bio Roxy** – Tisdag 27 februari, kl 14.00. Biljettpris 85 kr. Anmälan. Ansvarig Marie Bergstrand

## Mars

**PRO-vetarna** 11 mars, kl 14. I år kommer PRO City att delta med 2 lag. Vill du vara med och delta kontaktar du Hans-Åke Björck, tel 070-536 35 06

Här visas PRO Örebro Kulturs lag  
De blev 2:a i Riksfinalen 2023.



**Korvgrillning** vid Rävgångsstugan onsdag 13/3, kl 13.00. Anmälan. Ansvarig: Ulf Harrysson

**HRF-distriktet i Örebro, Susanne Nyberg** Onsdag 20 mars kl. 14.00-16.00, Södermalms Träffpunkt. Anmälan. Kostnad: 50 kr. Ansvarig: Owe Nordstöm **Inställt!**

**Opera på storbild live från Metropolitan i New York.** Folkets hus i Kumla visar operan **Romeo o Julia** på storbild. Bil från Örebro till Kumla kl. 17.45 i egen och/eller gemensam. Dryck och tilltugg i pausen beställs på plats och betalas separat. Kostnad 295:- för operan, pris för bilresa tillkommer. Lördag 23 mars, filmen börjar kl. 19.00. Anmälan. Ansvarig: Inga-Britt Meyer

**Bio Roxy** – Tisdag 26 mars, kl 14.00. Biljettpris 85 kr. Anmälan. Ansvarig Marie Bergstrand



## April

**Modekväll hos Lindgrens, Blu Di Blu.** Butiken visar vårens kollektion. Torsdagen den 18 april, kl 18.30. Anmälan. Ansvarig Inga-Britt Meyer.

**Föreläsning** den 23 april, kl 14.00 på Föreningarnas Hus. Juristerna Jonna Rasmus och Natarlie Östlund från Familjens Jurist informerar och svarar på frågor om Framtidsfullmakt. Anmälan. Ansvarig Kicki Ljung

**Bio Roxy** – Tisdag 23 april, kl 14.00. Biljettpris 85 kr. Anmälan. Ansvarig Marie Bergstrand

**Hälsa o kost** Ett hälsosammare åldrande. Tina Modin folkhälsosamordnare och Erik Hellmén sakkunnig Nutrition fr. RF SISU föreläser om vikten av rörelse och äta rätt. Torsdag 25 april kl. 14-00-16-00. Södermalms Träffpunkt. Anmälan. Ansvarig Kerstin Tysell

**Klädbytdag.** Lördag 27 april, em, har du möjlighet som PRO-medlem sälja fräscha kläder du inte använder längre alternativt köpa kläder andra har till försäljning. Södermalms hemmet. Ansvarig Samorganisationen och Kicki Ljung

## Maj

**Tillaga en nyttig ”mellis”.** Som en fortsättning på föreläsningen i april får du möjlighet att omvandla teori till praktik. Under en eftermiddag hjälper Tina Modin och Erik Hellmén oss att fixa goda och nyttiga mellanmål till självkostnadspris. En grupp à 16 deltagare tisdag 7 maj, kl 13.30 – 16.30. Lokal: Fabriksgatan 18. Anmälan till Kerstin Tysell,

### **Opera på storbild live från Metropolitan i New York**

Folkets hus i Kumla visas **operan Madama Butterfly** på storbild. Bil från Örebro till Kumla kl. 17.45 i egen och/eller gemensam. Dryck och tilltugg i pausen beställs på plats och betalas separat. Kostnad 295:- för operan, pris för bilresa tillkommer. Lördag 11 maj, filmen börjar kl. 19.00. Anmälan. Ansvarig Inga-Britt Meyer

**Föreläsning och uppdatering inför EU-valet** i juni. Lars Ströman, politisk redaktör på NA spånar bl a i ”Hur EU påverkar en kladdkaka”, kort historik och frågestund. Torsdag 23 maj, kl 14.00. Södermalms hemmet. Ansvarig Kicki Ljung

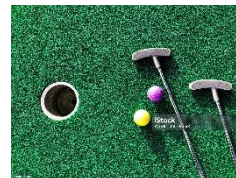
Vecka 20 följer vi upp med **fågelexkursion** från månadsmötet den 13 maj och hoppas få se de fåglar som ornitologen Ronnie Lindqvist visade oss då. (Väderberoende!)



Vi samlar en grupp på 20-25 personer vid Naturens hus. Dit tar man sig med stadsbuss, bil eller på lämpligt sätt på egen hand. Lagom lång promenad på grusgångar, möjligt att gå med rollator eller rullstol med assistans. Guideutrustning med hörnsäck till alla, utmärkt både för personer med nedsatt hörsel och andra. Återkommer med dag och tid. Anmälan. Ansvarig: Kerstin Tysell

## Friskvård

**Spela innegolf**, träning på Södermalms Träffpunkt, spelas *onsdagar* kl 9.30-12.30 och *fredagar* kl 9.30-12.30 med start fredagen den 12 januari. Ring Katarina Pettersson, tel 076-113 51 38 så berättar hon mer. Vi utmanar andra föreningar i seriespel också.



## Bad på Eyrabadet i Örebro Paraidrottsförenings regi:

*Torsdagar*, kl 18.30 – 20.00 med start den 11 januari. Bara att gå dit. Årsavgift 350 kronor/år (totalt för 30 gånger; 15 ggr vår + 15 ggr höst). Hela badavdelning är abonnerad, endast medlemmar. Vattengymnastik, tillgång till stora och lilla bassängen, bubbelpoolen, ångbastu och torrbastu. Ledsagare finns på plats om man behöver lite hjälp. Frågor: Erna Thunberg 070-527 49 17.

**Skogsgympa** i samverkan med PRO Wästerringen vid Karlslunds motionscentral, en gång i månaden, kl 14.00. Under våren: 21/3, 25/4, 23/5, 27/6. Gympa ute med naturen som redskap. Ledare: Birgitta Wallbom, tel 073 038 47 49 och Ulf Harrysson tel 070-664 76 99

**Gåfotboll** i samarbete PRO Örebro Samorganisation. Mixade lag. Vi spelar på grusplan vid den nedlagda skolan söder om Södermalms hemmet, *torsdagar ojämna veckor*, kl 14.00 med start i slutet av april. Ledare: Agneta Björck

**Boccia.** Träningen är i Sveaparken. Ett spel med träklot som spelas på gräsunderlag. Ett enkelt spel där alla kan delta. Start måndag 15 april, kl 10.00 (om vädret tillåter). Kontaktpersoner: Arne Jacobsson och Thomas Askemur



**Boule.** Träning i Sveaparken torsdagar kl 10.00 med start 18 april (om vädret tillåter). Ett spel på grusplan med metallklot. Kontaktperson Kicki Ljung

## PRO Örebro City Maraton

Startar i mitten av maj och pågår till mitten av september. Mer information under våren.



## Tipspromenad i Sveaparken

Ny aktivitet för kropp och knopp. *Följande tisdagar* klockan 10.00. 9/4, 14/5, 11/6, 10/9 och 15/10. Slutliga vinnare/säsongs koras efter sista tipspromenaden i juni resp oktober. Ansvarig Hans-Åke Björck 070-536 35 06

### Lättgympa i Södermalm Träffpunkts regi:

#### **Måndag 15 januari kl. 9.30 startar seniorgympan,**

ca 45 min, mjuka rörelser till musik som kan utföras sittande eller stående. Efteråt fika till självkostnadspris.

**Tisdag 16 januari kl. 9.30 startar balansträning,** lugna rörelser med fokus på balans och styrka, ca 30 min.

**Torsdag 18 januari kl. 9.30 startar cirkelträning,** gruppträning för dig som vill bli starkare! Ca 45 min. Enkel personlig och funktionell träningsglädje för seniorer!

All träning är i stora samlingsalen. Ingen föranmälan – dropp in och GRATIS!  
Kontaktperson är Sofia Låsberg tel 019-21 32 24

**Jokerspelet** går ut på att man tecknar sig för ett nummer mellan 00-99 och det



numret "abonnerar" man på under tiden spelet pågår, 15 veckor på våren och 15 veckor på hösten. Vi använder de två sista siffrorna i TV4 lördags Jokerdragning. Det kostar 10 kr/vecka. Första vinsten är 300 kr, 2 st sidovinster á 100 kr samt Trippelskrapslotter som ytterligare sidovinster. Ansvariga: Inger Johanson och Gun Jansson

**Trippelskrapslotter** säljs bl a på månadsmötena. Det är PRO:s eget lotteri. Pris 25 kr/lott varav 8 kr går till vår förening. Vi löser även in vinster upp till 1.000 kronor.



Det går också bra att prenumerera på valfritt antal mellan 4-8 lotter. Vinst på var fjärde lott och högsta vinsten är 3 miljoner.  
Ansvarig: Gun Jansson

## Resor

Välkommen att delta i **Samorganisationens resor** som erbjuds alla PRO medlemmar i Örebro kommun. Håll utkik på hemsidan om kommande resor, det finns länkar till resorna där. Kontakta Lisbeth Call om du har frågor.



## Studiecirklar, bedrivs i samarbete med ABF



*En administrativ avgift på 150 kronor/termin tas ut*

Lisbeth Call tar emot anmälningar till samtliga studiecirklar

<i>Cirkel</i>	<i>Start, Lokal</i>	<i>Veckodag, Tid</i>
<b>Bokcirkel 3</b>	Köpmangatan 54	5 ggr, 1 gång/månad 150 kronor
<b>Canasta</b> , nybörjare Gun Jansson	Start 10/1 Änggatan 11	Onsdagar 09.30 -11.45 5 ggr 150 kronor
<b>Passion hela livet</b> Inger Johansson Gun Jansson	Start 14/2 Änggatan 11	Onsdagar 9.30 – 11.45 5 ggr Ingen avgift
<b>Mobiltelefoner</b> Margit Christiansen Inger Johanson	Start 22/2 Köpmangatan 54	13.00-15.15 5 ggr 150 kronor
<b>Lättilagd middag</b> Kajsa Bodén	OBS! Utgår Ladugårdsängen 6-8 deltagare	Onsdag 13.00 – 15.30 5 ggr, varannan vecka 250 kr/deltagare



## **Kontaktuppgifter till styrelsen (t o m årsmötet i mars):**

Har du frågor, funderingar eller tips! Tveka inte, hör av dig till oss:

ordförande Agneta Björck	070-555 67 18
vice ordf Thomas Askemur	070-265 83 46
kassör Marie Bergstrand	070-714 22 88
sekreterare Inger "Kicki" Ljung	070-343 57 70
studieorganisatör Erna Thunberg	070 527 49 17
ledamot Inga-Britt Meyer	070 651 43 93
ledamot Arne Jacobsson	070 284 07 32
ersättare Margareta Geissler	070 555 67 14
ersättare Margaretha Värja	070 321 72 23

**E-postadress** till föreningen [orebro.city@pro.se](mailto:orebro.city@pro.se)

**Besök vår hemsida**, där hittar du aktuell information om vad som händer i föreningen. Adressen är: [www.pro.se/orebro-city](http://www.pro.se/orebro-city)

**Bankuppgifter** betala in, då något kostar, i första hand till vårt bankkonto på Swedbank: bankgiro 5521-3664 eller swish 123 114 97 72.

## **Anmälan och avanmälan**

Anmälan är alltid **bindande** och vid betalning i förväg ska den göras senast sista anmälningsdagen. Det är **nödvändigt** att vi får veta om du fått förhinder. Kostnaden för aktiviteten kommer att tas ut för den som inte hör av sig, lägst 100 kr.

**Välkommen till vårens alla möjligheter för gemenskap!**

(Uppdaterad 2024-03-27)