



## AKTIVITETER I PRO TUNA UNDER VÅREN 2024

PRO Tuna inbjuder till aktiviteter av skilda slag under veckorna från mitten av januari fram till strax före midsommar. Vi önskar dig välkommen, gärna tillsammans med en vän eller två. Läs mer och gör ditt eget urval på "kalendern" i följande sidor.

Styrelsen, PRO Tuna

### Lite allmänt om våra aktiviteter

Vid de flesta aktiviteter finns det möjlighet att småfika. I PROs egna lokaler. Vid egen aktivitet kostar det 20 kronor, kontant eller swish. Månadsmötenas entréavgift är 50 kronor, som också ger en lott. Vid besök är det besöksmålets priser som gäller. Några aktiviteter har vi "hakat på" annan arrangör. Då gäller deras villkor.

Trivselträffar är en återkommande aktivitet, men vad är det? I allmänhet fika, löst prat om vad som hänt, någon lek, som kortspel, sällskapsspel eller att knåpa ihop en gemensam tipsrad. Kanske en film från någon playtjänst. Ibland kommer någon som har något att berätta – och kanske vill ha respons. Du kan själv bidra med egna idéer. Kan ju bli hur intressant som helst.

## Bra att veta

I följande kalender finner du vårens aktiviteter. Vissa av dem kräver att du anmäler dig i förväg. Det kan bero på begränsningar i gruppstorlek, eller att vi behöver förbereda bullköpen till kaffet. Du kan ringa, skicka ett sms eller mejla till angiven kontaktperson, oftast någon i styrelsen. Samma person kan också svara på de frågor du kan ha. Telefon och mejladresser till styrelsen finns på sista sidan av programmet.

Alla månadsmöten hålls i Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Veckovis återkommande aktiviteter håller oftast hus i PRO-lokalen på Norr, Grängsgatan 24. Lokalen på Gredbergsgatan 10 är tillfälligt stängd för ombyggnad, men aktiviteter som brukat vara där drivs vid PRO-lokalen på Hällby IP under våren. Ta gärna stadsbussen dit du ska. Gratis resa fram till klockan 14.00.



Seniorcentrum, alla linjer till Fristadstorget + kort promenad  
Grängsgatan, linje 1 och 2, hållplats Västergatan + kort promenad  
Hällby, linje 3, 5, hållplats Hällby IP + kort promenad



## Så till ”kalendern”

### Aktiviteter för rörelse, mys och kunskap

Vi presenterar här aktiviteter, som återkommer varje eller varannan vecka under första halvåret. Med undantag för pågående boulespel är tidpunkten för den första träffen i respektive aktivitet också upptagen i den följande månadskalendern, för att det ska vara tydligt.

Aktivitet	Tider	Bra att veta
<b>Boule, Gredbergspark</b>	Börjar 6 maj, kl 10.00	Kontakt: Hans -Åke 070-6431748
<b>Boule, Munktell-arenan/Kloster park</b>	Onsdagar, kl 10.00. Pågående på Munktellarenan	Pågående spel vintern ut. Därefter Munktellarenan. Kontakt Ulla, 070- 0232490
<b>Bingo</b>	17 januari kl 13.30. Återkommer udda veckor	PRO-lokalen Hällby IP. Kontakt Hans-Åke 070-6431748
<b>Handarbetsgrupp</b>	Lördagar, kl 13.00,	Strigeln. Kontakt Evelyn, tfn 073-2228827
<b>Trivselträffar<sup>1</sup></b>	Varannan tisdag 13.00. Första träff 30 januari	Grängsgatan 24. Kontakt Aina 073-0929296
<b>Fredagsfika/handarbetsgrupp</b>	Fredagar kl 13.00. Första träff 2 februari	Grängsgatan 24. Kontakt Aina, 073-0929296
<b>Bokcirkel</b>	Varannan torsdag, kl 14.00. Första träff torsdag 25 januari	Grängsgatan 24. Kontakt Roy, 073-8098199
<b>Qi Gong</b>	Onsdagar, kl 10. Första träff 17/1	Grängsgatan 24. Kontakt Ann-Britt 070-6259444

IT-bekymmer? På Digidel Center, stadsbibliotekets bottenvåning, kan du få tips och rådgivning när det gäller vardagliga frågor som rör datorer, surfplattor och telefoner. Centret är öppet måndagar till torsdagar, kl 10-12. All rådgivning är kostnadsfritt.

1 Läs mer om trivselträffar på sidan 1



## Januari

Tider	Aktivitet	Bra att veta
<b>Nystart!</b> Måndag 8, kl 13,00	Lunchsoppa med bröd och kaffe (Max 20 personer)	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva 070-5307913, senast 4/1
Onsdag 10, kl 10.00	Boulespelet på Munktellarenen återstartar	Kontakt Ulla, 070-0232490
Söndag 14, kl 15.00	Live på bio: Operan Melancholia, från Stockholmsoperan med bl AnneSofie Otter	Sänds på Kulturhuset Royal. Biljett 250 kr.
Onsdag 17, kl 10.00	Qi Gong börjar	Kontakt Ann-Britt, 070-6259444
Fredag 19, kl 13.00	Gemensam lunch på Coop Kök & Café, Sveaplan	Anmäl till Eva, senast måndag 15/1. Meny finns på webben, Coop Kök och Café Eskilstuna
Måndag 22, 09.00	Möt Åsa Lindestam, PROs ordförande, Fika, musik	Fika med musik, Rytterströms orkester, från 09.00. Därefter, ca 10, tar Åsa Lindestam över scenen. Anmäl till Alf, 070-6118626, senast 16/2
Torsdag 25, kl 14.00	Bokcirkel. Första gången väljer vi ur bokhögen och kommer överens om tider och annat	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Anmäl till Roy, 073-8098199, senast en vecka innan. Kostnad 20 kr för fika. Bok genom ABF
<b>Måndagen 29/1 13.30</b>	<b>Månadsmöte.</b> Info om rådgivning via 1177, sjuksk. Johanna och Lill. Tunas ”PRO-vetare” utses. Gitarr och sång med ”Min kompis och jag”	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.
Tisdag 30, kl 13.00	Trivselträffarna på Grängsgatan börjar.	Kontakt Aina 073-0929296

### ETT TACK TILL MEDVERKANDE OCH SPONSORER



Kulturinslagen vid medlemsmöten är i samarbete med ABF, som svarar för en juste hantering av arvoden, skatter och liknande. Vi är tacksamma för det. Vi ger också ett stort tack till alla övriga, som medverkar i vårt program under våren.





## Februari

Tider	Aktivitet	Bra att veta
Fredag 2, kl 13.00	Fredagsfika med handarbete börjar	Grängsgatan 24. Kontakt Aina, 073-0929296
Måndag 5, kl 13.00	Lunchsoppa med bröd och kaffe. (Max 20 personer)	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva 070-5307913, senast 1/2
Onsdag 7, kl 13.00	Studiebesök på Friskis och Svettis.	”Stol och styrka” -Info och prova på-aktiviteter för äldre. Anmäl till Roy, 073 8098199
Fredag 9, kl 10.00	Föredrag av Malin Enarsson, Sörmlands smittskyddsläkare	ABF, Fristadstorget. Gratis entré. Ingår i ABF-akademien, som har öppen föreläsning i olika ämnen varje fredag. Kolla deras program.
Söndag 11, kl15.00	Live på bio: Teaterföreställningen ”Good” från H Pinter Theater, London. Språk engelska	Sänds på Royal. Ordinarie biljettpris 250 kr
Tisdag 13, kl 14.00	Vi firar semmeldagen; gemensamt fika med semla	PRO-lokalen Grängsgatan 24. Kostnad 30 kr. Anmäl till Inga-Lill 072-1614068, senast 8/2
Måndag 19, kl 14.00	Ölprovning, med inriktning IPA, under ledning av Anne-Sofie Wågström	Grängsgatan 24. Pris 120 kr. Max 15 personer. Anmälan och frågor till Eva, senast 12/2
Fredag 23, kl 13.00	Gemensam lunch, Ming Palace, Rademacherg. 17	Asiatiskt kök. Meny finns på webben. Anmäl till Eva, senast måndag 19/2
<b>Måndagen 26/2 kl 13.30</b>	<b>Månadsmöte.</b> ”Stödet” berättar om välfärdsteknik. Musikquiz med Raul Axelsson. Kaffe, lotter, prat	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.



PRO Tuna har inget organiserat samarbete med Kulturhuset Royal. Men vi menar att de har bra och mångsidig verksamhet och är värda stöd genom ditt besök. I vårt program har vi tagit med två söndagsmatinéer som exempel på det som bjuds. Men kolla gärna på Royals hemsida, royaleskilstuna.se. Där presenteras allt de erbjuder, från världens stora scener till mysstunder för (barn)barnen. Med start ”under våren” planeras matinéfilmer, tisdagar kl 13.30. Som pensionär har du rabatterad entréavgift.

## Mars



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Måndag 4, kl 13.00	Lunchsoppa med bröd och kaffe (Max 20 personer)	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva 070-5307913, senast 29/2
Onsdag 6, kl 13.00	Studiebesök på SVT, Kungsgatan 9 (Krav på id-handling)	Vad gör SVT Sörmland – och hur? Information och frågor. Max 6 deltagare. Besöket kan dubblas vid större efterfrågan. Anmäl till Roy 073-8098199, senast fredag 1/3
Torsdag 7, kl 14.00	Träff för nya medlemmar	Grängsgatan 24. ”Lär känna PRO Tuna”. Fika och prat. Anmäl till Eva 070-5307913, senast måndag 4/3,
Fredag 15, kl 13.00	Gemensam lunch på rest. Vinäger by Plaza, Drottninggatan 9	Svenskt kök. Restaurangens meny finns på webben. Anmäl till Eva, senast måndag 11/3.
Måndag 18, kl 14.00	Studiebesök på logen Odd Fellow, Nygatan 30	Visning av huset, info om verksamhet. Logen bjuder på kaffe. Guide Staffan Nordström. Anmälan till Alf, 070-6118626, senast 8/3.
Onsdag 20, kl 09.00 Hällby 09.15 Seniorc.	Bussresa , Guidat besök på Riksdagen, lunch, muséibesök, resgott.	Utgår från Hällby IP 09.00 (P finns), från Senior-centrum 09.15. Återkomst ca 18.00. Anmälan till Berit Wickman, 0721-999297, senast 6/3. Kostnad 580 kr. Avbokning efter 6/3 100 kr.
<b>Måndagen 25/3, kl 13.30</b>	<b>Årsmöte</b> med sedvanliga årsmötespunkter. Berättelse ”Påsk-gamla seder och bruk, skrock och häxor” Eva Alström, antikvarie. Fika, samtal, lotter.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.



PRO resor sker i samarbete med Tuna Trafik, som säkert och miljövänligt tar oss till våra utflyktsmål.

Är du ”sugen” på en resa till Stockholm? Tuna Trafiks ”Stockholmsbussen” går varje lördag 08.30 från Resecentrum och åter 17.00. Biljettpris tor 160 kronor. På bilden finns kontaktuppgifter.



## April

Tider	Aktivitet	Bra att veta
Måndag 8, kl 13.00	Lunchsoppa med bröd och kaffe (Max 20 personer)	PRO-lokalen, Gränsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva 070-5307913, senast 4/4
Torsdag 11, kl 11,00	Utflykt till Arsenalen, militärfordonshistoriskt muséum, Strängnäs	Egen bil. Anmäl till Inga-Lill, 072-1614068, senast 4/4. Ange plats för eller behov av medåkning vid anmälan. Entré 100 kr.
Fredag 19, kl 13.00	Gemensam lunch på Majas Matsal, Gredbyvägen 18	Anmäl till Eva, senast måndag 15/4. Matsalens meny finns på webben.
Måndag 22, kl 11.00	Konstpromenad "Offentlig konst i Centrum"	Träffpunkt intill Rinmangymnasiet vid järnvägsbron. Avslut i Munktellstaden, med cafebesök. Kostnad 50 kr (guide) Anmäl till Roy, 073-8098199, senast 17/4
Torsdag 25, kl 15.00	Vinprovning "Röda favoriter från Nya Världen"	Provning ledd av Dick Hansson, munskänk. Gränsgatan 24. Kostnad 130 kr. Max 15 deltagare. Anmälan till Roy, senast 19/4
<b>Måndagen 29/4, kl 13.30</b>	<b>Månadsmöte.</b> Majo Brostedt, kommunalråd och ordf, i Vård-omsorgsnämnden informerar om verksamhet och budgetförslag inför 2925. Fika, samtal, lotter, Musikunderhållning	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.

### En vädjande uppmaning

PRO är en medlemsdriven föreningsorganisation, viktig röst i frågor som berör äldre på nationell och lokal nivå. Som all föreningsverksamhet är dess resultat beroende av medlemmars intresse och drivkraft. Och som i all föreningsverksamhet är belöningen den glädje du får och den nytta du ger.

PRO s mål är att bidra till att skapa ekonomisk trygghet, god vård och omsorg, trygg och stimulerande livsmiljö, ökat inflytande och livslångt lärande för alla äldre. Det nås genom påverkan, men också genom att skapa mötesplatser, gemenskap och aktivitet. För att nå resultat krävs synlighet, mångfald och aktiva medlemmar. Har du ett intresse du kan och vill dela med dig av? Det kan vara kultur. Eller friskvård. Eller en bättre hemsida. Eller bokprat. Eller goda efterrätter. Eller vad som helst som sprider glädje. Hör av dig till styrelsen. Du behöver inte ingå i den, utan kan vara support i skapande av en intressant mångfald i den verksamhet vi driver. Med det sagt, tack för att du är medlem i PRO och stödjer en viktig verksamhet. Vår närvaro där äldre frågor diskuteras ger resultat.

## Maj



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 2, kl 14.00	PROs Dansvecka -Lär dig LineDance	Anmälan till Eva, 070-5307913, senast 22/4. Mer info om plats och ledning vid anmälan.
Anmälan till Eva Måndag 6, kl 10.00	Boulespelet i Gredbergsparken börjar	Kontakt: Hans-Åke, 070-6431748
Måndag 13, kl 13.00	Lunchsoppa med bröd och kaffe (Max 20 personer)	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva 070-5307913, senast 8/5
Onsdag 15, kl 10.00, vid Stadshusets entré	Stadsvandring ”Vad händer med centrum?” Avslutas med glass på lämpligt ställe.	Sarita Hotti, kommunalråd, ordf. i Stadsbyggnadsnämnden, berättar och ställer frågor.
Torsdag 23 kl 8.30 Seniorc 8.45 Hällby	Resa Uppsala Domkyrka, fmkaffe, lunch, museibesök, resgott	Utgår från Senior-centrum 08.30, Hällby IP 08.45 (P finns). Återkomst ca 16.30 Anmälan till Berit Wickman, 0721-999297 senast 9/5. Kostnad 700 kr. 100 kr vid avbokning efter 9/5
Fredag 24	Gemensam lunch på Pilkrogs Vårdshus, Djurgården	Anmäl till Eva, 070-5307913, senast måndag 20/5 . Vårdshusets meny finns på webben
<b>Måndag 27/5 kl 13.30</b>	<b>Månadsmöte</b> , Bengt Strandberg, fd stadsarkitekt berättar ”En rutig historia- varför E-a ser ut som den gör”. Fika, lotter, prat.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.

### Ett erbjudande

Bor du trångt? Behöver du en lokal för privata sammankomster inom familjen, men som inte rymmer hemma hos dig? Då kan du boka PRO-lokalen på Grängsgatan för ditt evenemang. Lokalen rymmer ca 20 personer och är utrustad med allt du kan behöva. Villkoret är att du är medlem i Tuna, samt, förstås, att du lämnar lokalen i samma skick som när du kom. Det kostar dig 300 kronor per tillfälle; två dagar. Vill du boka eller veta mer? Kontakta Alf, 070-6118626.



## Juni

Tider	Aktivitet	Bra att veta
Måndag 3, kl 11.00 Östra Torget T-a	Konstpromenad ”I Ebelings fotspår”	Promenad runt Holmberget, med stopp vid Ebelings skulpturer. Avslut på café. Kostnad 50 kr (guide). Buss 1. Anmäl till Roy, senast 28/5
Tisdag 4, kl 11.00	”Seniortravet” Sundbyholm. Visning, mat kaffe och lopp	Arrangeras av travet. Anmälan till Alf, senast 27/5. Egen bil eller buss 18, från hpl Kyrkogatan . Pris 200 kr.
Fredag 7, kl 10.30	Besök på Carl Carlsson Gyllenhielms muséum, Sundbyholm	Guidad visning på tema ”den förste bosättaren på Sundbyholms slott”. Entré 100 kronor. Egen bil eller buss 18, från hpl Kyrkogatan 09.56. Anmäl till Roy, senast 31/5
Måndag 10, kl 13.00	Lunchsoppa med bröd och kaffe (max 20 personer)	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva 070-5307913, senast 5/6
<b>Måndagen 17/6 klockan 12.00</b>	<b>Månadsmöte</b> med grillbuffé, information om sommaraktivitet, musikunderhållning, lotter, kaffe i Skjulsta café.	Grillplatsen, Skjulsta friluftsområde. Buss 4, Skogstorp, hpl Skjulsta, eller egen bil. Grill 50 kr, caféets priser för fika. Anmälan till Eva, senast 10/6. Vid spöregn, allt i caféet.

Obs!  
plats



Hjärtligt välkommen till föreningens aktiviteter. Kontakta gärna styrelsen med synpunkter på programmet eller med egna idéer om vad du vill ta del av i kommande dagar.  
Program för hösten 2024 får du kring månadskiftet juli-augusti



### Styrelsen, oktober 2023

Alf Svensson, ordförande.  
Eva Johansson, kassör.  
Roy Hansson, sekreterare  
Torgny Kenttä  
Ulf Klingstam  
Hans Jonsson  
Slavko Zganjar  
Kristina Alm Sundkvist  
Inga-Lill Vidlund

Telefon 070-6118626,  
Telefon 070 -5307913  
Telefon 073-8098199  
Telefon 076-8134413  
Telefon 070-2320256  
Telefon 070 6431748  
Telefon 070-0164531  
Telefon 076-2087580  
Telefon 072-1614068

epost [alfsve@telia.com](mailto:alfsve@telia.com)  
epost [eva.ekorneberg@telia.com](mailto:eva.ekorneberg@telia.com)  
e-post [roy.e.hansson@hotmail.com](mailto:roy.e.hansson@hotmail.com)  
epost [kentta.torgny@telia.com](mailto:kentta.torgny@telia.com)  
epost [ulf.klingstam@hotmail.com](mailto:ulf.klingstam@hotmail.com)  
e-post [hanjos43@gmail.com](mailto:hanjos43@gmail.com)  
e-post [ruzamax@gmail.com](mailto:ruzamax@gmail.com)  
e-post [kristina-sundkvist@hotmail.com](mailto:kristina-sundkvist@hotmail.com)  
e-post [ingalill.widlund@gmail.com](mailto:ingalill.widlund@gmail.com)