

PRO Kungsholmen Våren 2024



Foto: Kim Åsberg

PRO Kungsholmens lokaler finns vid Portiken, Hantverkargatan 2A. Mitt emot Stockholms stadshus och framför Serafen. Du når oss lättast via mejl kungsholmen@pro.se eller lämna meddelande på tel 079-349 58 47 Expeditionen är öppen tisdagar kl 13.00-15.00. Ev. avgifter för aktiviteter betalar du till BG 5618-7651. Alla anmälningar till aktiviteterna görs till vår mejl eller telefon om inte annat anges.

Vårens aktiviteter hittar du i detta programblad och på vår hemsida www.pro/kungsholmen. Klicka på "aktiviteter" direkt på förstasidan för uppdaterad information. Vår ambition är att ha ett varierat utbud av underhållning, fysiska aktiviteter, kultur och föreläsningar. Hoppas att du hittar något som passar just dig. Hör gärna av dig om det är något du saknar. Vi bevakar även äldres intressefrågor och finns med i stadsdelens pensionärsråd. Välkomna både nya och gamla medlemmar att delta i våra aktiviteter.

Birgit Gadde, ordförande

Café Portiken

I en av portvaxtsstugorna på Hantverkargatan 2 driver vi Cafe Portiken.

Vi serverar dagens soppa, goda smörgåsar och hembakat kaffebröd och har öppet varje helgfri månd - fred kl 9.00-15.00. Mer information om vårt café och lokalerna hittar du på vår hemsida, PRO Kungsholmen. Du är varmt välkommen att besöka oss för en lunch eller fika.

Vår hemsida

Du hittar löpande information på vår hemsida **PRO Kungsholmen**. Sidorna uppgraderas kontinuerligt med nya aktiviteter och resor. Titta på hemsidan så just den aktivitet som du är intresserad inte har blivit ändrad. Där hittar du information om vår historia, tips för äldre m.m.

Medlemsmöten

Medlemsmöten är ett bra forum för diskussioner och ta upp viktiga frågor. Dessutom ger det oss möjlighet att ha skoj tillsammans.

Var: Träffpunkt Baltzar, Bolinders plan 1. kl 17.00 om inte annan plats och tid anges.

Det serveras kaffe och macka till en kostnad av 50 kronor om inte annat anges. Anmäl dig i god tid före varje möte.

När: 16 januari, information och jul gransplundring med musik och fiskdamm.

27 februari, information och externt besök.

21 mars, årsmöte (ingen kostnad).

16 april, information och extern föreläsare.

21 maj, kl 10.00 bussresa till Kortenslund där vi serveras en vårlunch. Det blir en tips runda och musik. Kostnad 180 kronor

13 juni, kl 14.00 Öppet hus på café Portiken med sommarfika och tipspromenad (ingen kostnad).

Afternoon tea



Fredag den 9 februari kl 15.00 träffas vi på Café Portiken över ett klassiskt engelskt afternoon tea. Anmälan senast 2 februari. Kostnad: 100 kronor

Träffpunkt på Portiken

Vill du inte sitta ensam hemma! Välkommen till en stunds trivsamt samvaro! Kaffe med bulle serveras.

Söndagar kl 13.00-16.00 den 4 februari, 10 mars och den 14 april.

Kostnad: 55 kronor.

Pubkvällar



Vi träffas under gemytliga former en gång per månad i café Portiken, kl 18.00. Kostnad 100 kr.

Under våren träffas vi 25 januari, 22 februari, 25 april och den 23 maj.

Anmälan behövs för vår planering senast 2 dagar innan kungsholmen@pro.se

Ölprovning

Vi provsmakar olika öl, torsdag den 15 februari kl 18.00 på caféet, Hantverkargatan 2.

Kostnad 225 kronor. Anmälan dig senast 8 februari till Lena Askmarken, tel 070-312 28 57.

Anmälan är bindande.

After Work



Foto: Simon Blomqvist

After Work på Pellegrini

Med början den 12 januari ses vi på Pellegrini på Fleminggatan 95 för en liten AW (vi omfattas väl av den benämningen i allra högsta grad). Därefter träffas vi första fredagen i månaden, 2 februari, 1 mars, 5 april och 3 maj.

Den som känner för att träffas kommer dit mellan kl 16.00 - 19.00. Du betalar på plats vad du dricker och äter.

Ingen anmälan behövs.

Restaurangskolan

Under våren kommer vi även besöka Restaurangskolan för lunch. Vi meddelar dag och tid senare.

Teater

Söndag den 3 mars kl 16.00 har PRO Kungsholmen 15 platser till Playhouse teater. Drottninggatan 71 A. Vi ser föreläsningen "Vi gjorde vårt bästa" med bl a Samuel Fröler.

Pris: 295 kronor.

Anmälan och betalning före den 31 januari på mejl kungsholmen@pro.se.

Betalar gör du till BG 5618-7651.

Anmälan är bindande.

PROs framtidsgrupp

Författaren och dokumentärföraren Bosse Lindquist om boken "Alva, Gunnar och Jan Myrdal - De hemliga breven".

När: 17 april kl 14.00

Var: Oscarshemmet, Rigagatan 3, buss 72, hpl Hakberget, eller promenadavstånd från Fältöversten/Karlaplan.

Anmälan: kungsholmen@pro.se, senast 7 april.

Entréavgift: 50 kr

Promenader

Du behöver inte anmäla dig till våra promenader men kolla gärna på hemsidan www.pro.se/kungsholmen så att inget är ändrat.

Promenad

Torsdag 14 mars kl 11.00 ses vi vid Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen.

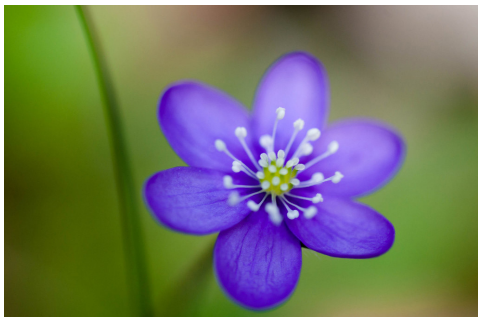
Kristina Ehrnst guidar i S:t Eriksområdet.

Tisdag 9 april kl 11.00 ses vi i korsningen Polhemsgatan - Flemminggatan.

Båtpromenad till Storholmen

Tisdag 14 maj. Vi ses utanför Tunnelbanestationen Ropsten, vid pressbyrån.

Tid meddelas senare på hemsidan och månadsbad.



Bridge



Tisdagar spelar vi bridge på café Portiken kl 15.30- ca 19.00 med start 16 januari. En del har fasta partners andra byter. Med andra ord kan man komma ensam och ändå spela.

Ledare Anita Carlsson Tel 070-657 82 28

Canasta



Nybörjare och erfarna spelare är lika välkomna!
Onsdagar 15.30 - ca 19.00 på café Portiken, start 17 januari.

Ledare Irene Sundqvist tel 08-34 35 08 och Lillebill Holmlund tel 073-077 67 06

Studiebesök

Utställningen - Banksy. Vem är Banksy?

Ingen vet riktigt - kan det vara en ca 40-årig man från Bristol eller är det en liten grupp av osynliga gatukonstnärer som lever på grafittin? Över 200 Banksy-kopior visas nu upp.

Fredag 19 januari kl 14.00 ses vi utanför Slussens T-bana och går till Stadsgårdsterminalen.

Inträdet är 180 kronor som du betalar i entrén.

Spårvägmuseet

Tisdag 6 februari kl 11.00. Vi ses vid Odenplans T-bana uppgång Odenplan, utanför spärrarna vid pressbyrån och åker tillsammans till museet.

Kungsholmens brandstation

I mars besöker vi brandstationen, tid och plats meddelar vi senare.

Boule



Foto: Åke Norin

När vädret tillåter så spelar vi utomhus på måndagar och torsdagar på våra tre banor Hantverkargatan 2A.

Banorna tillåter max 18 spelare. Lottning av lag sker kl 9.45. Ingen föransmälan behövs. Klot finns att låna.

Ledare: Christer Thür, tel 073-659 22 95 och Börje Degeräng, tel 076-128 66 42.

Linedance

På Hantverkargatan 3 K träffas vi 10 gånger med början 8 januari. Fortsättningsgrupp kl 13-14.30 och nybörjargrupp termin 2 14.45 - 16.15.

Föransmälan som är bindande skall göras till Eva Edlund på mail edlunde54@gmail.com eller sms/tel 070-474 20 32

Avgift 200:- för medlemmar i PRO Kungsholmen och 300:- för övriga organisationer. Har du inte dansat tidigare men är intresserad av att komma kontaktar du Eva Edlund.

Akvarellmålning

Vi träffas på torsdagar 15.30 – 18.00 på café Portiken, både nybörjare och erfarna är välkomna.

Vi börjar torsdag 18 januari.

Ledare Kristina Olauson Kurén, tel 070-992 31 14

Seniorgymnastik

Den 11 januari startar vi höstens gymnastiska övningar. Som tidigare håller vi till på Hantverkargatan 3K och tiden är 14.00-15.00 Gympan har särskild inriktning på att stärka kroppen mot fallolyckor och genomförs av ledare med inriktning på gympa för äldre.

Avgift 500 kronor betalas till Bg 5618-7651

Anmälan görs på mejl kungsholmen@pro.se.

Scrapbooking - Vi gör egna kort



I samarbete med ABF

Foto: Annika Iregren

Måndagar kl 11.00 – 13.30 Start den 29 januari. Avgift 200 kronor + material. I avgiften ingår visst basmaterial, materialkostnaden beror på hur många kort du vill göra. Vi träffas 10 gånger på föreningens expedition Hantverkargatan 2A.

Ledare Annika Iregren.

Anmäl dig till Annika tel 070-234 13 80, eller mejl annika.iregren@gmail.com

Lite funderingar...

Text: Arne Spennare

...Pensionärlivet fortsätter. Ända till slutet säger vissa. Jag ser mig själv som oövervinnerlig. Jag har ju inget att vara rädd för längre, om det nu inte är en av alla dessa telefon/internet-bedragare/försäljare som verkar vara helt utan empati. Jag förstår att det är lättare att sno från folk när man inte kan se dem i ögonen. Det visar egentligen vilka fega ynkyggar dom verkligen är. Den nya världen kallas det visst för idag som kommer som en objuden gäst till våra hem. Usch!

Det finns mycket som trängs undan i en värld där empati och solidaritet verkar ha tagit semester? Att få vård idag, något som vi förr såg som en självklarhet, har fått konkurrens. Privata sjukvårdsförsäkringar ger vissa personer förtur, medan vi andra kippar efter andan i en allt längre vårdkö. En vårdkö som tidigare inte gjorde så stor skillnad på folk.

-Skilj på köerna för vi kan aldrig hindra de rika att få fördelar. Men det ska inte ske genom vår allmänna vårdkö. Bygg era egna sjukhus. Det har jag inga problem med. Ha era egna internetportaler med robotröster som kan undersöka era urinrör och ni kan skicka era skitprover till. Men inte på våran allmänna kostnad. Just nu utarmas vår sjukvård inte bara pga detta, utan även av inhyrd dyr personal. Vår älskade vårdpersonal har under lång tid varnat för att de inte orkar mycket längre. Hur ska vi pensionärer påverka detta? Ett pensionärsparti behövs! Absolut. Efter varje val återgår

vi och våra röster till enbart en tärande grupp i alla "Nådiga Luntor", oavsett parti. Dom bryr sig inte.

Vi orkar fortfarande jobba, det nya 50 är ju 70-åringar. Dags att visa det. Vi borde kanske skapa vårt eget parti? Utan en massa vänster/höger ideologier. Det hindrar utvecklingen idag. Se bara på den patetiska Riksdag vi har idag. Vi måste in i maktens, idag förtvylade korridorer och själva bestämma. Annars händer inget.

Jag tycker detta är en fråga som alla pensionärsorganisationer borde fundera över. Vi borde ha en speciell sjukvårdsförsäkring som ger OSS ALLA förtur. För mig är detta en självklarhet. Naturligtvis ska vi också ha ett automatiskt avdrag på minst 5000 kronor för varje pensionär i landet, som ska gå till ett träningskort på ett gym/spa eller hälsoklass. Solklart tycker jag!! Det skulle minska vårdköen om man får tro experterna. Vi skulle bli en maktfaktor som skulle kunna ställa krav på dagens "muskelpumparställen" där vidrig musik och träningsformer inte riktigt harmonierar med våra kroppsliga krav.

I väntan på allt detta så kämpar PRO och andra pensionärsorganisationer i uppförsbacke. Så vad vi kan göra är naturligtvis att organisera oss och mötas under trevliga former och hålla ensamhet och hopplöshet borta. Här på Kungsholmen har vi många som arbetar för våra rättigheter och att vi ska fortsätta vara en del i samhället.