

# PRO

## KARLSTAD CENTRUM

### PROGRAM 2023



#### Dina förmåner som medlem

- Rätt att delta i vår förenings samtliga aktiviteter
- Tidningen Pensionären - 8 nummer
- Förmånliga försäkringar
- PRO Mervärde-rabatter
- Möjlighet till studier på PROs folkhögskola
- Fler förmåner finns på [pro.se/mervarde](http://pro.se/mervarde)

Mer info finns på vår hemsida:

[www.pro.se/karlstad-centrum](http://www.pro.se/karlstad-centrum)

Medlemsavgiften i PRO för år 2023 är 345 kr, mindre än 1 krona om dagen!

**PROgram under 2023**

*Vi har våra träffar på Seniorernas Hus, Brunnsgatan 9, kl. 13.00.*

*Vi serverar kaffe/te och smörgås och du betalar 40 kr.*

*Vi har lotteri/åror med fina vinster. OBS! Kontant betalning*

- 12/1 "Försök inte lura mig" Johanna Karlsson Möller och Hannie Sharif från Swedbank kommer och informerar om nya tidens bedrägerier
- 9/2 Årsmötesförhandlingar  
Björn Sandborgh står för underhållningen  
Frågesport för uttagning till PRO-vetarna
- 9/3 Ann Skum-Lindström gästar oss och berättar om sameliv  
Vi spelar Bingo
- 13/4 Sillsexa med underhållning av "Gamla Polare"  
Anmälan senast 3 april till Lise Hanssen Karlsson, mail: [lise.hanssenkarlsson@gmail.com](mailto:lise.hanssenkarlsson@gmail.com), eller 070-600 28 62,  
eller Inger Andersson, mail: [ingerandersson02@gmail.com](mailto:ingerandersson02@gmail.com),  
eller 070-548 25 22  
OBS! Kostnad 100 kr med bindande anmälan  
Max 60 medlemmar, så först till kvarn .....
- 11/5 Boule, tipspromenad och korvgrillning i Mariebergsskogen
- 17/8 Grillträff med tipspromenad vid S:a Kroppkärrs kolonistugeområde. Göran Rönnbäck berättar om området
- 14/9 Musik med "Tjejkraft", som sprider glädje/humor och tänkvärt  
Vi spelar Bingo
- 12/10 Födelsedagskalas med underhållning av "Green Street Band"  
Kaffe och tårta  
Firande av medlemmar som fyllt/fyller 75-80-85-90.....
- 9/11 Höstmöte med verksamhetsplanering/budget/medlemsavgift för 2024.  
Anhörigföreningen för demenssjuka gästar oss och berättar om sin verksamhet
- 14/12 Julträff med julklappsbyte  
Underhållning av M.Ö.R  
Medtag julklapp för ca 50 kronor

I samband med våra aktiviteter är Du försäkrad.  
Vid våra kulturprogram är ABF medarrangör.



**Under 2023 planerar vi för följande studiecirklar och aktiviteter, tillsammans med ABF Värmland**

STUDIECIRKLAR

**Säterlivet i Värmland** Vi läser om en specifik säter och avslutar med en resa dit för att uppleva den på plats.

**Bokcirklar** Deltagarna väljer boktitlar och gemensamt läser och diskuterar både böckerna och författarna. Tre st bokcirklar planeras under året.

**Karlstad/Värmland i våra hjärtan** Vi läser om och besöker olika stadsdelar och platser i Värmland. Cirkeldeltagarna söker själva sitt material.

**Trafikcirkel** Lär dig nya trafikmärken och testa att klara nutidens teoriprov.

**Akvarellmålning** Vi lär oss grunderna i akvarellmålning.

**Berätta och skriv om ditt liv** I cirkelform träffas vi och pratar om vår uppväxt – hur bodde vi, hur fungerade skolan, samhället osv.

**Engelska** Läs och lär dig konversera med lättläst material. För dig som känner dig osäker i att tala och förstå engelska.

**Matlagning** En mindre grupp samlas i köksmiljö för att tillaga enklare maträtter med kunnig ledare.

AKTIVITETER

**Boule** Arrangeras om intresse finns.

**Bowling** Varje onsdag kl. 11.00 bowlar vi på Nöjesfabriken. Kostnad 100 kr för fyra serier.

**Canasta** Varje torsdag kl. 13.00 spelar vi Canasta i PRO:s lokaler i Seniorernas Hus. Inga förkunskaper behövs, du lär dig under spelets gång tillsammans med trevliga kamrater.

**Promenader** Vid tjänlig väderlek arrangeras promenader till olika utflyktsmål med korvgrillning mm

**Studiebesök** hos olika företag, kommunala verksamheter, myndigheter och intresseorganisationer anordnas.

## SOCIALA AKTIVITETER

**Medlemsträffar** Den andra torsdagen i månaden, kl 13.00 träffas vi på Seniorernas Hus. Förutom kaffe och smörgås anordnas olika musikarrangemang eller föredrag och vi har även lotterier eller bingospel. Entré 40 kr. Vid mötet i oktober firar vi de medlemmar som fyllt/fyller 75-80-85-90.... och bjuder samtliga medlemmar på kaffe och tårta.

**Välkommen!** Föreningen inbjuder alla nya medlemmar till introduktion under våren för att presentera föreningen och styrelsen.

**Caféträffar** 1:a onsdagen i varje månad kl. 15.00. Vi träffas, dricker kaffe och samtalar/diskuterar . Info om plats finns på hemsidan eller meddelas i mail.

**Lunchträffar** 3:e onsdagen i varje månad kl. 13.00. Vi äter gemensam lunch på någon av stadens restauranger och har en trevlig stund tillsammans. Info om plats finns på hemsidan eller meddelas i mail.

**Teaterbesök och teaterresor** Vi anordnar gemensamma teaterbesök i Karlstad och även teaterresor till andra orter.

**Bussresor** Anordnas till trevliga utflyktsmål både i egen regi och tillsammans med övriga PRO-föreningar inom Karlstad.

**PUBkväll** Anordnas i Seniorernas Hus med enklare förtäring och underhållning.

**Vin-/öl-provning** Anordnas två gånger om året i något enklare format.

**Resa med Polstjärnan** En kvällstur på Vänern anordnas om intresse finns.

### **Träff med aktiva cirkel- och verksamhetsledare**

Vi samlar alla ledare till en träff en gång om året för en sammanfattning av verksamheten och idéer om framtida verksamhet.

**Utförligare information lämnas på våra medlemsmöten och på vår hemsida.  
Det går också bra att ringa till Siv Persson, tel. 076-311 12 61**