

PRO Frötuna-Rådmansö



PROgram

Hösten 2024

Spara programmet!

Styrelse (aktuell lista gäller fram till årsmötet 2025)

Ordförande Alf Sandqvist 070-558 99 88
e-post alf.sandqvist@hotmail.com

Sekreterare /Bo Ingemarson 072-545 45 27
Kontaktansvarig e-post bo@boing.nu

Kassör Eva Jansson 070-304 97 48
Resekommitté e-post evajansson13@hotmail.com

Vice ordförande /Tommy Gustafsson 076-028 80 45
Medlemsansvarig / Kontaktansvarig / e-post tommy.gustafsson@tgiw.se
Dataskyddsombud

Ledamot Maggie Thunell 073-613 15 41
e-post margareth.janzen@telia.com

Ledamot Anneli Björck-Andersson 070-2299220
e-post anne_li5@hotmail.com

Ledamot Yvonne Skoglund 070-5474901
e-post yvonsk60@gmail.com

Adress PRO Frötuna-Rådmansö
c/o Eva Jansson
Dalbyvägen 3 A lgh 1107
761 54 Norrtälje

Hemsida www.pro.se/frotuna-radmanso

E-Mail pro-frotuna-radmanso@hotmail.com

Facebook PRO Frötuna-Rådmansö

Bankgiro 147-6316

Swish 123 447 27 18 (OBS! gäller inte resor)

Medlemsmöten Hösten 2024

Tid för medlemsmöten är klockan 12.30 om inget annat angivits i programmet
Plats för medlemsmöten är Rådmansö Bygdegård Gräddö

28 augusti

Medlemsmöte

Jörgen Toresson spelar och sjunger.

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 21 augusti till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

4 september

Räkfrossa

kl. 16.00

Buffé med räkor och många andra goda tillbehör samt dryck serveras

Vin och starköl finns att köpa till självkostnadspris

Musik Quiz. Lotterier

Buss sponsras från Norrtälje som går via Björknäs,

Gummarö, Spillersboda och Södersvik

Pris 200 kr för medlem, 250 kr för medföljande icke medlem

Anmälan, som är bindande, görs senast den 23 augusti till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

Sista betalningsdag den 29 augusti. Betalning till Bg 147-6316



25 september

Medlemsmöte

New Generation spelar och sjunger.

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 18 september till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

30 oktober

Medlemsmöte

Spillkråkorna underhåller oss med sång och musik.

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 23 oktober till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

27 november

Budgetmöte

Ove Lombard spelar och sjunger.

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 20 november till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

11 december

Jultallrik

Allsångsproffsen spelar och sjunger. Jultallrik, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 250 kr för medlem, 300 kr för medföljande icke medlem

Anmälan, som är bindande, görs senast den 27 november till

Eva Jansson tel. 070-304 97 48

Sista betalningsdag den 4 december. Betalning till Bg 147-6316

Medlemsmöten Våren 2025

15 januari

Medlemsmöte

Annika Svärd spelar och sjunger. Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning.

Anmälan, som är bindande, görs senast den 8 januari till

Eva Jansson tel. 070-304 97 48

All anmälan ska göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

Resor och andra Evenemang Hösten 2024

Anmälningar görs på medlemsmöte eller till Eva Jansson tel. 070-304 97 48

Bindande anmälan: Efter anmälningstidens sista dag förfaller bokad resa/begivenhet till betalning. Avbokning kan göras endast innan sista anmälningsdagen.

15 aug Gårdsjö Älgpark och Munkarna i Östanbäck

Torsdag

Gårdsjö Älgpark Gårdsjö ligger vid Vansjö, norr om Morgongåva i Heby kommun. Sedan 2007 står älgparken för den övervägande delen av gårdens verksamhet. Här träffar vi ägaren till gården Leffe "Älgmannen" och hans älgar för en helt unik upplevelse. Här har man chansen att riktigt nära få uppleva älgar som rör sig fritt i sitt eget habitat. Tänk på kläder efter väder



Vi stannar för en vällagd lunch vid Måns Ols 13.15 Utvårdshus i utkanten av Sala.

Sedan vidare till Munkarna i Östanbäcks kloster 14.45, utanför Sala, där besöker vi munkar inom Svenska Kyrkan. Sedan 1974 framställer munkarna vaxljus på ett traditionellt hantverksmässigt sätt. Ett fantastiskt fint hantverk med handgjorda ljus i olika former för olika högtider. Här får vi chans att köpa med oss riktigt fina ljus till hemmet samtidigt som man stödjer klostret och munkarna något lite

Pris vid minst 30 gäster 1 365 kr. Pris vid minst 40 gäster 1 205 kr

I priset ingår bussresa, fika, lunch och inträde.

Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

Avresa: Gräddö kl 07.30 och Norrtälje Taxiplan kl 08.00.

Beräknad åter i Norrtälje c:a 18.00 och Gräddö c:a kl 18.30

Anmälan som är bindande senast den 13 juni,

Sista betalningsdag den 13 juli på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48

20 sept. Skördefest på Åland

Fredag

Avresa från Gräddö med olika stopp efter vägen till Norrtälje. Vi åker från Grisslehamn med M/s Eckerö till Åland där en Guide möter upp.

Vi kommer att besöka olika gårdar, som är öppna för skördefesten, där får man provsmaka samt handla lokalproducerade varor.

I priset ingår buss, guide, brunch samt a la carte 1 rätt exkl. dryck.

Välj kött alt. Fisk

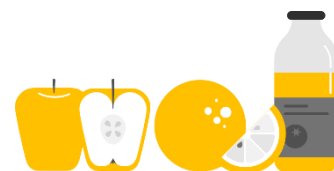
Resan görs i samarbete med Björks buss och Eckerölinjen

Pris: 1 335 kr

Anmälan som är bindande senast den 2 augusti.

Sista betalningsdag den 20 augusti på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48



16-17 okt **Danskryssning med Viking Line**

Onsdag Fullbokad! Finns väntelista

Torsdag Vi reser med Birka Gotland

Ombord väntar massor av nöjen med högklassig underhållning och shopping. Resan görs i samarbete med Viking Line.

Pris per person:

Seaside dubbelhytt 1 395 kr

Seaside enkelhytt 1 755 kr

I priset ingår: Anslutningsbuss, Hytt, Trerättersmiddag exl. dryck. samt Brunch.

OBS: Välj kött, fisk eller vegetariskt

Dryckespaket går att boka för 230 kr

Anmälan som är bindande senast den 2 september

Sista betalningsdag den 20 september på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48



23 nov **Musikalen Dé é Det här vi kallar Kärlek**

Lördag OBS! Fullbokad! Finns väntelista

Kärleken är evig, Främling, Bra vibrationer, Eloise och Diggiloo Diggiley är bara några av de 26 schlagerhits som tillsammans bygger musikal. Efter en publik- och kritikerrosad världspremiär i Malmö kommer nu succémusikalen äntligen till Stockholm och Göta Lejon! Lasse Holm, Ingela ”Pling” Forsman, Monica Forsberg och Torgny Söderberg är personerna som är obesegrade i antal odödliga schlagerhits. Just den låtskatten är grunden i den nyskrivna Musikalen De’ e’ det här vi kallar kärlek!

I rollerna ser vi Elisa Lindström, Magnus Skogsberg, Robert Rydberg, Stefan Clarin, Frida Bergh, Rebecka Landing, Elin Malmborg, Daniel Stigberger, med flera.

Tider för dagen - Norrtälje Taxiplan kl 12.30 Campus Roslagen kl 12.35.

Föreställningen börjar kl 15.00. Föreställningen är slut kl 18.00 och bussen väntar på er för hemresa, smörgås samt mineralvatten serveras ombord.

Beräknad åter i Norrtälje ca 19.30. I priset ingår bussresa, musikalbiljett, smörgås & dricka. Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

Pris vid minst 30 gäster 1 395 kr, pris vid minst 45 gäster 1 290 kr

Anmälan som är bindande till Eva Jansson 070-304 97 48 senast 21 april samt betalning på senast 25 oktober på bankgiro 147-6316

1 dec **1: a Adventsutflykt**

Söndag Samling vid Rådmansö kyrka kl. 10.45 på första advent. Efter högmässan far vi vidare till Samstorps gård. Där kommer vi att bli serverade glögg, kaffe och skinksmörgås. Samling vid Rådmansö kyrka kl. 10.45 För de som vill så går det bra att möta upp vid Samstorps gård Pris 160 kr Anmälan, som är bindande, senast den 17 november

Sista betalningsdag den 24 november på Bankgiro 147-6316

Anmälan kan göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

Resor och andra Evenemang Våren 2025

Anmälningar görs på medlemsmöte eller till Eva Jansson tel. 070-304 97 48

Bindande anmälan: Efter anmälningstidens sista dag förfaller bokad resa/begivenhet till betalning. Avbokning kan göras endast innan sista anmälningdagen.

29 mars **Gott och Blandat**

Lördag Två delar After Shave med Jan Rippe & Per Fritzell tillsammans med Den ofattbara Orkestern i en show med vid det här laget ikoniska karaktärer, Roger från Macken och camparen Milzon med den oförglömliga dängan ”Man ska ha husvagn”.

Dessa båda herrar och många därtill, träffar du i en show med mycket skratt och härliga minnen. Jan Rippe och Per Fritzell bjuder på en hejdundrande kavalkad med många karaktärer från sin långa historia som glädjespridare. Showen är en resa fullmatad med sketcher, sång, musik och ”dans” naturligtvis ackompanjerad av Den ofattbara Orkestern



Tider för dagen

16.00 Norrtälje Taxiplan

16.05 Campus Roslagen

18.00 Föreställningen börjar på Filadelfia Convention Center, Stockholm

20.30 c:a, föreställningen tar slut och bussen väntar på er för hemresan.

22.00 Beräknad åter i Norrtälje

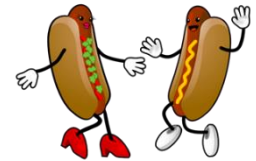
Smörgås samt mineralvatten serveras ombord

I priset ingår bussresa, showbiljett, smörgås och dricka.

Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

Pris vid minst 30 gäster 1 350 kr, pris vid minst 45 gäster 1 195 kr

Anmälan som är bindande till Eva Jansson 070-304 97 48 senast 30 juni samt betalning på senast 28 februari på bankgiro 147-6316



Andra evenemang

Friluftsdag

18 september kl. 10.00–14.00 i Björknäsladan

Det blir femkamp och tipsrunda. Grillad korv, dricka, kaffe och kaka finns.

Pris: 40 kr, betalas på plats

Mer information kommer på medlemsmötena

Anmälan senast den 10 september, görs till Eva Jansson på tel. 070-304 97 48



Rådmansödagen

29 juni kl. 10.00–16.00 vid Hamnen, Gräddö

Arrangörer: Bygdegårdsföreningen och företag på Rådmansö

Frötunadagen

1 september kl. 12.00–14.30 vid Sjöstugan, Frötuna Kyrka

Arrangör: Frötuna Hembygdsförening

Avbokningsregler

(om inte researrangören har andra regler)

Ibland blir man sjuk och kan inte följa med på bokad resa. För sådana fall har Konsumentverket tillsammans med resebranschen utarbetat ett regelverk.

Kom ihåg att om Du har en reseförsäkring t.ex. i den vanliga hemförsäkringen, kan Du få ersättning för Din kostnad till PRO-föreningen från den. Läkarintyg krävs alltid.

Utflykter, studiebesök och medlemsmöten

Din anmälan är bindande och kostnader för guider osv. delas med antalet deltagare.

Avbokningskostnaden kan därför bli olika beroende på aktivitet.

I de fall enskilt bussbolag anlitas och resenären uteblir, oavsett skäl, ska kostnaden för bussen erläggas.

PRO:s Kollektiva föreningsförsäkring hos Folksam (100 180)

Premien betalas av riksorganisationen. Försäkringen gäller för olycksfall som inträffar när medlem deltar i PRO-organisationens verksamhet och vid direkt färd till och från verksamheten, samt uppdrag för föreningen, resor, möten, studiecirkel, kurser m.m. förutsatt att beslut fattats av styrelsen.

Telefon till Folksam 0771-950950

PRO Försäkringar

Genom PRO Försäkringar kan du som medlem teckna fyra olika försäkringar som är skräddarsydda efter dina förutsättningar och önskemål.

Försäkringarna erbjuds av olika försäkringsbolag och går under den gemensamma beteckningen PRO Försäkringar.

Läs mer på PRO:s hemsida <https://pro.se/>

I första numret av PRO Pensionären som kommer efter nyår kommer det att finnas information om försäkringarna.

Friskvård

Gymnastik

Kontakta Birgitta Neveling tel. 0176-481 33, 070-996 30 19

Tisdagar kl 10.00

Rådmansö Bygdegård Gräddö

Avgift 360 kr/12 gånger



Bowling

Kontakta Hans Björkman tel. 076-047 19 49

Måndagar och tisdagar

Avgift 110 kr/gång inkl. lån av skor



Boule

Utomhussäsong vid Björknäsladan

Kontakta Tommy Gustafsson tel. 076-028 80 45

eller Hasse Björkman tel. 076-047 19 49

Söndagar kl. 13.00

Ingen avgift

Medlemmar har tillgång till boulebanan alla dagar



Bangolf

Sommarsäsong vid Granparken

Tisdagar kl. 09.30-12.00

Ansvarig Bengt Holgersson

Tel 070-317 51 88

Avgift 80 kr/3 timmar





Studier

Handarbetscafe

Kontakta Kerstin Lennartsson tel. 070-289 03 86
Tisdagar kl. 10.00–13.30 med start den 3 september
Lokal Träffpunkten, Lundmansgatan 4 D, ingång gaveln
Avgift 150 kr/deltagare och termin



Släktforskning

Kontakta Tommy Gustafsson tel. 076-028 80 45
Måndagar kl. 10.00–13.00 med start den 16 september
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 150 kr/deltagare och termin



Matlagning för herrar 1

Kontakta Anders Jansson tel. 070-6514537
Varannan torsdag kl. 10.00–13.15 start den 5 september
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 200 kr/deltagare och termin



Matlagning för herrar 2

Kontakta Pelle Svensson tel. 076-8594858
Varannan torsdag kl. 11.00–14.15 start den 12 september
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 200 kr/deltagare och termin

Har Du tips eller önskemål om ämne för en cirkel, kontakta studieorganisatör

Bo Ingemarson 072-545 45 27

Ex. Teamsutbildning, träslöjd, sällskapsspel

ABF har en filmklubb. Vill du gå med i den så hör av dig till ABF tel. 0176-129 50

Föreningen samarbetar med ABF



Verksamhetsplan 2024

Värdegrund

- Alla äldre ska leva ett värdigt liv och känna välbefinnande och ej utsättas för åldersdiskriminering.
- Alla äldre har rätt att bli bemötta med respekt. Få ha kvar sitt ansvar för sig själv så länge som möjligt men också få hjälp när behov uppstår.

Vision och strategi

PRO Frötuna-Rådmansö är en religiös och partipolitiskt obunden förening. Som medlemmar välkomnar vi alla som uppstår pension eller motsvarande, samt den som är gift eller sambo med medlem.

- Vi tillvaratar medlemmarnas intressen på det lokala planet, t.ex. i KPR.
- Vi har en öppen, välkomnande och inbjudande atmosfär.
- Vi är öppna för utveckling och nya idéer.
- Vi erbjuder alla medlemmar aktiviteter för gemenskap och social samvaro.
- Vi verkar för ökad samhörighetskänsla, trygghet och trivsel bland medlemmarna.

Information

Vi använder dessa kanaler för att nå ut till medlemmar och övriga pensionärer

- Programblad som direktadresseras till medlemmarna vår och höst.
- Medlemsmöten.
- E-mail.
- SMS.
- Hemsida.
- Facebook.
- Personliga kontakter.

Aktiviteter

- Styrelsen har möten 11 gånger under året.
- Informationsmöte för nya medlemmar hålls två gånger per år.
- Medlemmarna inbjuds till medlemsmöten en gång per månad perioden januari-maj och augusti-december.
- Styrelsens ledamöter deltar i möten och utbildningar anordnade av Riksorganisationen, distriktet, ABF eller annan samordnare.
- Styrelsen arbetar för ett utbud av aktiviteter som främjar personlig utveckling, hälsa och ett friskare liv som motion av olika slag, resor, utflykter, teater-, bio- och museibesök samt studier.

Sponsorer under år 2024.

Gynna gärna våra sponsorer!



25 % på alla färg samt kakel och klinkers



DIN BYGGHANDEL!
RäfsnäsSåg AB
0176-40265



Roslagens Sparbank



BILBOLAGET

