

PRO Nacka

Medlemsblad våren 2024

Välkomna till Furuvägen och PRO Nacka våren 2024! **Fredagsgympan** i föreningslokalen startar **den 12 januari kl. 10.30**. Första **Café Kontakt** blir **tisdagen den 16 januari kl. 13.00**.

Vår planerade verksamhet presenteras här i Medlemsbladet. Men håll ögonen öppna, det kan dyka upp flera aktiviteter! Information om dessa kommer att skickas ut via epost, anslås i föreningslokalen och/eller publiceras på vår hemsida. **Har du inte meddelat någon epost-adress så gör gärna det så du inte missar något!**

Vi ser nu fram emot en aktiv och berikande vinter/vår med många trevliga stunder. Tillsammans kan vi medverka till att skapa en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

Du som vill vara med och påverka eller har idéer om aktiviteter - hör av dig till Pia Wallin 070-667 07 49 eller skicka ett epost-meddelande till nacka@pro.se.

Vintermingel fredagen den 26 januari kl 17.00

Vi träffas på Furuvägen i vår föreningslokal. **Anmäl dig senast den 19 januari** till nacka@pro.se eller på anslag i lokalen. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.

Två KNYTIS-tillfällen

Vi fortsätter med knytis även denna termin; **måndagarna den 12/2 och 8/4 kl 16.30**. Ta med dig det du vill äta och dricka, så samlas vi en stund i vår lokal på Furuvägen och äter tillsammans. Hör av dig till Inger Öhrn-Larsson 073-905 73 14 om du undrar något om knytis-träffarna!

Torsdagen den 18/4 kl 17.00 blir det vår-PUB

Vi firar våren och den annalkande sommaren med en pubträff. Kostnaden för pubkvällen är satt till 150 kronor. Summan inkluderar tilltugg samt ett glas vin eller en öl, alternativt alkoholfritt. Avgiften kan antingen erläggas via Swish, 123-143 73 26, eller sättas in på vårt plusgirokonto 58 26 57-3, ange pub samt namn i kommentarsfältet.

Vill man ha ytterligare dricka kostar ett glas vin, en starköl eller alkoholfritt alternativ 25 kronor. Du kan betala med Swish eller kontant över disk.

Vi får vara ca trettio personer i lokalen. För att delta vill vi ha din **anmälan senast den 12/4**. Det gör du antingen via epost, nacka@pro.se, på föreningens telefonsvarare 073-081 33 11, via lista på anslagstavlan i lokalen på Furuvägen eller med Swish enligt ovan.

Bilden till höger - Foto: Pia Wallin



Välkommen på föreningens årsmöte tisdagen den 12 mars!

Vi möts kl. 13.00 i vår föreningslokal på Furuvägen för att gå igenom verksamheten samt bokslutet för år 2023. Vi väljer styrelse och övriga förtroendevalda. Till styrelsen i förväg inkomna motioner ska tas upp på mötet. Årsmötet ska också föreslå representanter till kommunens Seniorråd. Dagordningen kommer att anslås i lokalen och på hemsidan. Efter avslutad förhandling bjuder vi på fika.



Kom gärna med förslag på förtroendevalda och olika aktiviteter! Vi har bland annat behov av att utöka vår föreningsstyrelse. Styrelsen brukar träffas ca en gång/månad. Vill du ha mer information ring Pia Wallin 070-667 07 49 eller skicka meddelande till föreningens epost; nacka@pro.se.

Bild från Pixabay

Tisdagscafé på Furuvägen

Varje tisdag mellan kl 13.00-ca 14.30 med **start den 16 januari** bjuder vi in till Café Kontakt. Då träffas vi för en fika, lite avkoppling samt för samtal och diskussioner. Det finns möjlighet att sitta ute i trädgården om vädret tillåter. Vi håller avstånd och stannar hemma om vi känner oss sjuka. Sista café tillfälle blir preliminärt den 11 juni.



Det kan dyka upp olika programpunkter i anslutning till caféet. Har du förslag på caféprogram eller vill du själv medverka? Kontakta oss på vår epost-adress nacka@pro.se eller telefon 073-081 33 11 (telefonsvarare).

Kom och var med i vårt glada cafégäng! Ett termins-schema brukar göras upp och man turas om att ansvara för de olika café-dagarna. Ju fler som deltar desto smidigare flyter det på. För mer information kontakta vår café-samordnare Laila Ledder telefon 070-899 15 93.

Promenader/Lunchträffar

När vädret tillåter träffas vi på torsdagar k 11.00 för att promenera tillsammans. Vi ses utanför PRO-lokalen på Furuvägen i Finntorp och avslutar med fika/lunch för den som vill. Ingen anmälan krävs. Om vi blir många delar vi upp oss i mindre grupper.

Den sista torsdagen i varje månad kl. 12.00 kommer vi istället ses för gemensam lunch. Vi brukar äta lunch på Clarion Hotel Tapetfabriken på Marcusplatsen i Sickla (diagonalt tvärs över samlingsytan i mitten från Dieselverkstan). Ingen föranmälan krävs, vi träffas där. Var och en betalar för sin egen lunch.

De torsdagar vi träffas för gemensam lunch blir det ingen organiserad PRO-promenad. Längre fram kanske vi byter matställe för att få lite rörelse och omväxling.

För information om lunchträffarna lämna meddelande i Inger Öhrn-Larssons röstbrevlåda på telefon 073-905 73 14!

Clarion Hotels hemsida:

<https://www.nordicchoicehotels.se/hotell/sverige/stockholm/clarion-collection-hotel-tapetfabriken/>



Bilden ovan till höger visar promenadgruppen i Järsla Sjö – Foto: Laila Ledder

Fredagsgympa



Kom och avsluta veckan med cirkelträning fokuserad på balans, rörlighet och lite styrka! Rörelserna är anpassade så att var och en gör efter sin förmåga stående eller sittande. Vi startar **fredagen den 12/1 kl. 10.30**.

Anmäl dig gärna på telefon 070-862 54 35, ring eller skicka sms, till vår duktiga gympaledare Ann-Charlotte Knutsson (bilden till vänster)!

activage®

Activage i Finntorp är en tränings- och mötesplats för seniorer. Deras tränare är specialiserade på den seniora kroppen för att vi ska hållas oss friska och må bra.

PRO Nacka har tecknat ett samarbetsavtal med Activage som ger alla PRO-medlemmar, som ännu inte är medlemmar hos dem. Nedanstående gäller:

Startpaket 8 veckor 30%

Baspaket 8 veckor 15%

Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid, 10%

Två olika informationsträffar hos Activage

Två olika informationsträffar i vår föreningslokal på Furuvägen

För att få rabatten behöver ett aktuellt medlemsbevis uppvisas.

Kontaktuppgifter Activage i Finntorp:

Besöksadress: Gamla Värmdövägen 9

Telefon: 08-684 244 24

Epost: finntorp@activage.com

Hemsida: <https://activagecenter.com>

Nybörjarbridge termin 5

Kursen är på nivån "duktiga nybörjare". Den passar för dem som deltagit tidigare terminer eller har spelat lite bridge och vill lära sig mer. Vi håller till i föreningslokalen på Furuvägen i Finntorp. Första kurstillfälle är måndagen den **8 januari kl. 13–16.00** inklusive fikapaus. Vi träffas på måndagar med uppehåll veckorna 9, 13 och 14. Sista kursmåndag blir den 6 maj. Kurskostnad är 1200 kr inklusive kursbok. Det kan eventuellt bli tillfälle att övnings-spela på fredagar samma tid. För mer information och anmälan kontakta Gunnar Andersson på e-post gunnar.andersson@bmgab.se (om akut 070-878 64 74)!

IT-hjälp i Diesilverkstaden, Sickla köp kvarter

På tisdagar kl. 10.00-12.00, mellan den 23/1 – 21/5, finns László Mocsáry från SeniorNet, även medlem i PRO Nacka, på biblioteket i Diesilverkstaden för att svara på frågor och hjälpa dig att lösa dina IT-problem. Ta med din laptop (med mus och laddare), surfplatta eller mobiltelefon!

Tryggve

Tryggve är en fall- och skadeförebyggande tjänst där Nackabor som är 70+ kan få hjälp med att till exempel lyfta tunga eller skrymmande föremål. Mer information finns på Nacka kommuns hemsida:

<https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/hjalp-i-hemmet/tryggve-fixartjanst/>

Seniorrådet

Seniorrådet ska fungera som ett forum för dialog och informationsutbyte mellan kommunens Äldrenämnd och de olika pensionärsföreningarna i Nacka. Enligt arbetsordningen ska seniorrådet också fungera som forum för kunskapsspridning och erfarenhetsutbyte. Rådet består av representanter för de sex PRO-föreningarna, SPF:s olika Nacka-föreningar samt SeniorNet i Nacka och träffas normalt sett fyra gånger per år. Därutöver brukar några representanter delta i ett förberedande möte inför varje seniorråd. Representanter för PRO Nacka är Jan-Kåge Wallin med Monica Andersson som ersättare.

Seniorrådet har tagit fram ett "årshjul" som innehåller information om när olika förslag och beslut som berör seniorer behandlas i kommunen. Tanken är att dagordningen på seniorrådets möten ska ta hänsyn till kalendern i årshjulet. Det ska ge oss seniorer större chans att framföra synpunkter och därmed kunna påverka kommunens beslut.

Seniorrådets publicerade minnesanteckningar:

https://handlingar.nacka.se/Filhanterare/MOSS_sr.asp

Sommarmingel fredagen den 14 juni kl 17

Vi träffas på Furuvägen i vår föreningslokal. **Anmäl dig senast den 11 juni** till nacka@pro.se eller på anslag i lokalen. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.

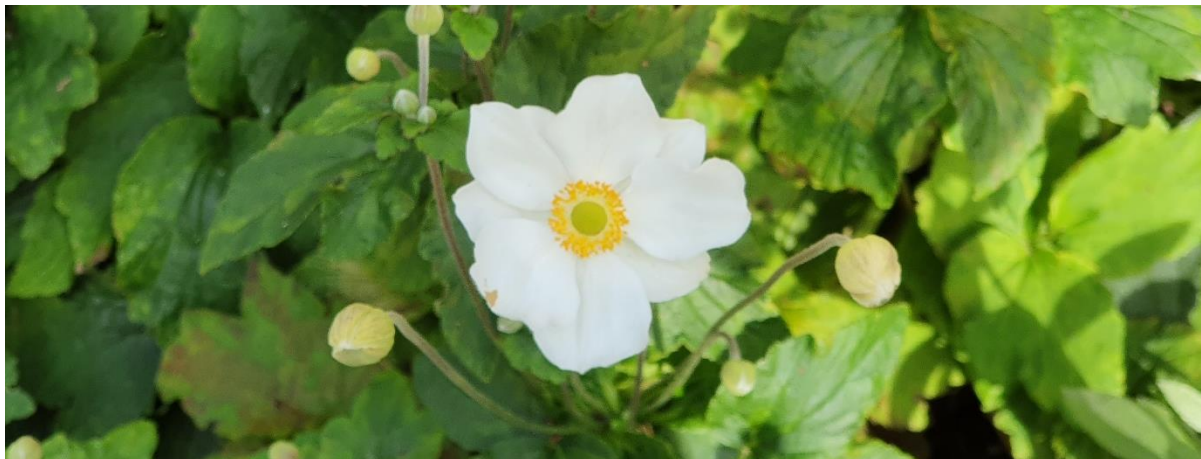


Foto: Monica Andersson

Hitta till oss

Vi finns på Furuvägen i Finntorp. Du kan ta buss 469 till hållplats Biet alternativt någon buss på Värmdövägen till hållplats Finntorp. Åker du bil tar du av från Värmdövägen till Finntorp/Nacka kyrka. Sväng sedan höger in på Finntorpsvägen och därefter vänster till Furuvägen som är första gatan på vänster sida.

Besöksadress: Furuvägen 4, Finntorp, med ingång via porten på vänster sida om flygeln längst till vänster

Postadress: Tallidsvägen 1, 131 37 Nacka

Telefon: 073-081 33 11 (*använd gärna telefonsvararen*)

E-post: nacka@pro.se

Hemsida: www.pro.se/nacka

Plusgiro: 58 26 57-3

Swish: 123-143 73 26



Bilden till höger: Ingång till PRO-lokalen på Furuvägen - Foto: Anne-Charlotte Knutsson

PRO Nacka – Resor våren 2024

Alla våra resor planerar och genomför vi med övriga PRO föreningar i Nacka; Ektorp, Älta, Saltsjö-Boo, Saltsjöbaden och Fisksätra. Resansvarig för PRO Nacka är Ann-Charlotte Knutsson. Ann-Charlotte kan nås via e-post acknutsson@hotmail.com eller telefon/sms **070-862 54 35!**

Fina Pipor - Svenska Teatern Helsingfors 18-20 mars 2024

Svenska Teatern presenterar med överdriven och yvig självsäkerhet revyn Fina Pipor. Teatern har en lång revytradition som äntligen plockas ur malpåsen och får vädra morgonluft. Vi följer Hasse o Tage, Karl Gerhard, Povel Ramel och Galenskaparna i spåren och det joxas, tramsas, sjungs och dansas så det står härliga till.



Program:

18 mars avresa Vikingterminalen, Stadsgården M/S Cinderella kl 16.30 2 rätters skärgårdsmeny (kött el fisk) inkl 2 glas vin/öl i restaurang Seaview kl 16.30

19 mars frukost i restaurang The Buffet kl 08.00 Ankomst Helsingfors kl 10.10 (**OBS finsk tid**) kl 12.00 matinéföreställning Svenska Teatern (speltid 2,5 tim inkl paus)

Avgång Helsingfors kl 17.15 Middag rest. The Buffet kl 17.30

20 mars frukost i restaurang The Buffet kl 07.00. Ankomst Stockholm kl 10.00

Pris 2.387:-/person dubbelhytt, 3.022:-/person enkelhytt

I priset ingår kryssning Helsingfors med A-hytt utsides, måltider enligt program samt teaterbiljett.

Fullständigt program med bekräftelse och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna. Begränsat antal platser. Anmälan till Ann-Charlotte Knutsson tel 070-862 54 35 eller mejl acknutsson@hotmail.com **senast 25 jan.**

Glöm inte ange namn, adress, telnr, födelsedatum, mejladress samt vilken PRO förening du tillhör.

Viking Museum på Djurgården

Torsdagen den 22 februari 2024 kl 11.00

Följ med på ett intressant besök där vi får lära oss mer om vilka vikingarna egentligen var. Lär dig om vikingarnas brutala plundringar, upplev det hårda livet på havet samt vardagslivets mödor. Besöket börjar med att vi blir välkomnade i entrén av en vikingaguide klädd i tidsenliga kläder, som tar gruppen runt i museet och berättar om livet under Vikingatiden. Därefter blir vi visade till vårt tåg som tar oss igenom Ragnfrids saga. Efter tågturen äter vi lunch i rest. Eld (kött el fisk) Vi träffas vid Viking Museum kl 10.45 och vår guidning börjar kl 11.00 Adress Djurgårdsstrand 15 (färdväg Djurgårdsfärjan eller pendelbåten till Allmänna gränd med promenad mot Vasa museet alt spårvagnen till Gröna Lund)



Pris 350:-/pers inkl. guidning och lunch. Betalas till PRO Nacka, plusgiro 58 26 57-3 eller swish 123-143 73 26 (glöm inte att ange namn och märk med Viking Museum), senast den 1 februari. Anmälan med namn, telnr samt vilken förening du tillhör till Ann-Charlotte Knutsson tel 070- 862 54 35 eller mejl acknutsson@hotmail.com **senast 1 februari.**

EN DAG I MARIEFRED

Onsdagen den 5 juni 2024

Den lilla idyllen Mariefred ligger vackert belägen invid Mälaren. Staden fick sina stadsprivilegier 1605 och många av husen är från slutet av 1700-talet eller 1800-talet men staden har anor från 1100-talet. Mest känd av sevärdheterna är Gripsholms slott där en fyrahundra-årig historia rymms. Slottet är bland annat hemvist för statens porträttsamling. Museijärnvägen trafikeras under sommaren av ångloksdragna tåg på de smalaste spåren som funnits för allmän tågtrafik. Hjorthagen har sedan 1600-talet varit en mark som betats. Idag finns där cirka 100 dovhjortar. Mariefreds kyrka som är från 1624, eldhärjades 1682 och efter restaurering togs den åter i bruk 1701.

Avresa kl. 08.00 Orminge Centrum, stora parkeringen, kl. 08.10 Ektorps centrum, bussfickan, kl. 08.30 Sickla, Planiavägen (busshållplats mittemot Akademiska huset) kl. 08.40 Kvarnholmsvägen, Henriksdal.

Åter hemma omkring 16.00-16.40

Pris 950:-/pers I resan inkluderas busskaffe och smörgås, guidad visning av Mariefred och lunch på Gripsholms Vårdshus. Efter lunchen finns tid för egna strövtåg i de små gränderna och kanske besöka någon av alla små butiker i stadskärnan. Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr, mejladress samt vilken förening du tillhör **senast 29 april** till Ann-Sofie Rhedin, tel 070-341 32 87 eller rhedin53@gmail.com. Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.



GÖTA KANAL och SANKT ANNA SKÄRGÅRD med Capella Ecumenica - Tisdagen den 14 maj 2024

Göta kanal är ett av de största byggnadsprojekt som någonsin genomförts i Sverige. Kanalen sträcker sig från Sjötorp vid Vänern till Mem vid Slätbaken och är 190 km lång och har 58 slussar. Planerna på en kanal genom Sverige kom att stötas och blötas många gånger innan projektet drevs igenom 1806 av Baltzar von Platen. 1810 togs de första spadtagen och 22 år senare, 1832, invigdes Göta kanal i Mem. Under hela 1800-talet fungerade kanalen som transportled för både varor och passagerare innan den så småningom blev en av Sveriges mest välbesökta och kända turistattraktioner.



Upplev två världsattraktioner under samma dag, Göta kanal och den svenska skärgården. Kryssningsfartyget M/S Göta Lejon avgår från den gamla handelsstaden Söderköping, med anor från 1100-talet. Färden går genom Göta kanal och vi

passerar Tegelbrukets sluss vidare mot slussen i Mem och ut i Slätbaken, en lång Östersjövik vars stränder är kantade av slott och herresäten. Strandhugg gör vi på den vackra skärgårdsön Västra Gärdsholmen och Capella Ecumenica, Hilding Bielkhammars livsverk. Efter ca 4 timmar kommer vi till det gamla fiskeläget Arkösund. Innan vi åker hem igen stannar vi på Vikbolandets struts för att bekanta oss med dessa stora fåglar samt dricka eftermiddagskaffe med strutskaka.

Kl. 06.45 Avresa från Orminge, stora parkeringen

Kl. 06.55 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan

Kl. 07.15 Avresa från Planiavägen Sickla

Kl. 07.25 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Vid ankomsten till Söderköping serveras busskaffe med smörgås

Kl. 10.00 M/S Göta Lejon avgår från Söderköping

Lunch serveras ombord. Strandhugg vid Västra Gärdsholmen och Capella

Ecumenica Kl. 14.00 Ankomst till Arkösund och besök på Vikbolandets struts för

eftermiddagskaffe med strutskaka. Hemresa för att vara åter på hemorten

ca kl. 18.30-19.00.

Pris per person: 1.625:- I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, båtresa och lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och eftermiddagskaffe med kaka. Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr, mejladress samt vilken förening du tillhör **senast 16 april** till Ray Höglund tel 073-597 90 67 eller ray.hoglund50@hotmail.com Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

Datum att notera

Datum	Aktivitet
8/1	Måndagsbridgen startar
12/1	Fredagsgympan startar
16/1	Första Café Kontakt
19/1	Sista anmälan vintermingel
25/1	Sista anmälan Svenska Teatern, Helsingfors
25/1	Lunchträff
26/1	Vintermingel
1/2	Sista anmälan Viking Museum, Djurgården
12/2	Knytis-tillfälle
22/2	Viking Museum, Djurgården
29/2	Lunchträff
12/3	Årsmöte
18 - 20/3	M/S Cinderella till Svenska Teatern, Helsingfors
28/3	Lunchträff
8/4	Knytis-tillfälle
12/4	Sista anmälan vår-PUB
16/4	Sista anmälan Göta Kanal och Sankt Anna Skärgård
18/4	Vår-PUB
25/4	Lunchträff
29/4	Sista anmälan resa till Mariefred
14/5	Göta Kanal och Sankt Anna Skärgård
30/5	Lunchträff
5/6	Resa till Mariefred
11/6	Sista Café Kontakt
11/6	Sista anmälan sommarmingel
14/6	Sommarmingel