



Karl Erik Martinsson <kemartinsson@gmail.com>

VB: PRO informerar #5, 2024

2 meddelanden

PRO Stureby <stureby@pro.se>

21 maj 2024 kl. 16:40

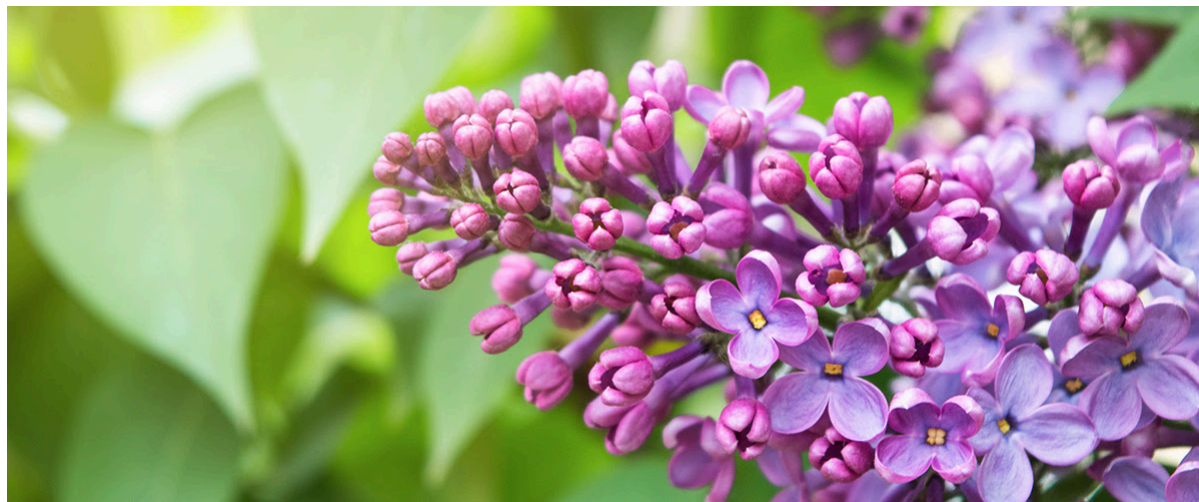
Till: "kemartinsson@gmail.com" <kemartinsson@gmail.com>, "arbelund@telia.com" <arbelund@telia.com>, "friskeva@live.se" <friskeva@live.se>

Från: Pensionärernas riksorganisation <noreply@pro.se>**Skickat:** tisdag 21 maj 2024 16:40:24 (UTC+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna**Till:** PRO Stureby <stureby@pro.se>**Ämne:** PRO informerar #5, 2024

PRO Informerar



NYHETSBREV #5 | 2024 |

*Foto: mostphotos***Vi önskar er alla en härlig och fin försommar!**


Mottagare: PRO föreningar, samorg och distrikt

[Skriv ut en utskriftvänlig PDF utan bilder av PRO informerar >](#) [Vidarebefordra PRO informerar >](#)

 [Läs PRO informerar i webbläsaren >](#)

 [Läs tidigare utgivna PRO informerar >](#)

 Redaktör: [Anneli Nygårds](#)

 Bilder: Mostphotos, PRO, Ola Nilsson, Anneli Nygårds, PRO Mervärde & PRO Medlemsresor

 Nästa nummer utkommer 19 juni

Från PRO:s riksorganisations kansli

Nyheter från Medlemsservice

Viktiga datum

Se planering för avisering, utbetalning och uteslutning i mappen "Avisering, uteslutning och utbetalning" på [intranätet](#).

- **2024-05-08:** Utbetalning av medlemsavgifter
- **2024-05-14:** Avi skapas och skickas
- **2024-05-31:** Avi förfaller

Undvik att skicka ärenden direkt till systemförvaltarens personliga mail

Vi vill uppmana er att skicka ärenden som berör medlemssystemet och Microsoft 365 (t.ex. frågor om rapporter, behörighet och uppdrag) till info@pro.se eller datasupporten. Systemförvaltare arbetar i ärendehanteringssystemet som är kopplat till info-adressen och medlemsservice kan numera hantera många ärenden som tidigare enbart hanterats av systemförvaltare.

PRO:s mellankongress den 4 juni

Den 4 juni genomför PRO sin 24:e kongress (och första mellankongress). Kongressombud, styrelse, revisorer med fler har tillgång sedan den 3 maj till handlingarna via mötessystemet Easymeet. Inloggning sker första gången genom att man skapar nytt lösenord, på kongressen kommer förenklad inloggning krävas.

Övrigt intresserade hittar handlingarna på [intranätet](#) i mappen PRO-mellankongressen den 4 juni 2024.



Nyheter från Medlemsvärvning

PROva på PRO och Värva en vän

I höst kommer vi att genomföra två nationella kampanjer för att bli fler PRO-medlemmar, PROva på PRO och Värva en vän. Startskottet för dessa kampanjer blir i samband med Friluftsdagen 25 september. Mer information om dessa kampanjer kommer i nästa PRO informerar.



Hjälp till att utvärdera arbetet med PRO:s nationella dansvecka!

PRO har tagit fram en enkät med frågor om den nationella dansveckan för att ta reda på hur ni har upplevt arbetet med initiativet. Alla föreningar och distrikt kan svara på frågorna. Både de som genomfört aktiviteter under dansveckan och de som inte deltagit. Resultatet från enkäten blir en summering av årets engagemang och

en hjälp inför kommande års planering. Vi vill gärna ha era svar senast 7 juni 2024.

Svara på enkäten om dansveckan här



TräningsPROmenad – en ny motionsaktivitet

Den klassiska tipspromenaden är en populär aktivitet inom PRO. Man promenerar tillsammans ute i naturen och svarar på kluriga frågor. Som ett alternativ till en tipspromenad finns nu en ny motionsaktivitet med träningsövningar i stället för frågor. Vår träningsPROmenad erbjuder övningar med både rörlighet, styrka, balans och pulshöjning på ett lättsamt sätt. Materialet består av 12 färgaffischer med text och bild som beskriver en eller flera övningar. På varje affisch finns även en QR-kod för att med hjälp av mobilen kunna se övningarna i rörelse på PRO:s Youtube-kanal. Testa gärna materialet på en gång! Eller varför inte på friluftsdagen 25 september?

Materialet TräningsPROmenad finns att ladda ner på [intranätet](#) i mappen "Ditt uppdrag" och "Friskvård – PRO Hälsosam".



Ny handledning för friskvårdsansvariga i PRO

PRO har en fantastisk verksamhet med många engagerade ledare och medlemmar. Vår friskvårdsverksamhet, PRO Hälsosam, håller i gång och aktiverar våra befintliga medlemmar och bidrar även till att locka nya medlemmar till oss. I handledningen kan du läsa mer om rollen som friskvårdsansvarig i PRO. Materialet kan ge dig en grund för hur just du vill lägga upp ditt arbete i PRO. Till handledningen finns också en presentation.

Handledning för friskvårdsansvariga och tillhörande presentation finns att ladda ner på PRO:s intranät: [intranätet](#) i mappen "Ditt uppdrag" och "Friskvård – PRO Hälsosam".

Nytt studiematerial – Tre samtal om Sverige

I höst lanserar PRO det nya studiematerialet Tre samtal om Sverige. Med avstamp i aktuella texter och videoklipp ges cirkeldeltagarna tillfälle att resonera kring samhället vi lever i idag. Nu bjuder PRO, Tankesmedjan Tiden och ABF in alla intresserade cirkelledare och studieorganisatörer inom PRO till en digital träff. Här får du tillfälle att bekanta dig med materialet och påverka dess utformning inför höstens lansering. Åsa Lindestam, ordförande i PRO, inleder träffen.

Tid: Fredag 14 juni kl. 10:00-12:00

Plats: Teams

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Ny revisorshandledning

Nu är den nya revisorshandledningen klar. Handledningen finns på PRO:s [intranät](#) under Ditt uppdrag, Kassörer & Revisorer. Under hösten kommer även en tillhörande presentation färdigställas för den som ska hålla utbildningar.

Ett stort och innerligt tack till Gunnar Lind, Kaija Nyström och Lena Ottosson som har skrivit och formgivit handledningen.

ABF

Mitt klimatsmarta hem – kurs

I våra hem gömmer sig kemikalier som kan vara skadliga för oss och miljön. De kan till exempel hittas i städsåpet, bland köksredskapen, i lampsladdarna eller i dammet under soffan. Kursen "Mitt kemikaliesmarta hem" ska hjälpa konsumenter att hitta och rensa ut skadliga kemikalier från sina hem!

Den 4 juni kl 8.30-9.30 arrangerar ABF tillsammans Sveriges konsumenter en digital träff via Teams för alla som är intresserade av att leda cirklar om kemikaliesmarta hem.

[Anslut till mötet](#)

[Mer info om kemikaliesmarta hem finns hos Sveriges konsumenter](#)

Trippelskrabet

Årets första Stjärnvinsten har gått ut.

Vinnaren från Fagersta fick lotten i gåva av en nära äldre släkting som prenumererar på Trippelskrabet.

Vinnaren är garanterad 500 000 kronor men har chans på 3 miljoner kronor. I juni får vi se vilken vinstlott det blir i en högvinstdragning. Stort Grattis och Lycka till!

Vem vet, nästa gång kan högvinsten skrapas fram av just dig eller den du säljer en lott till!



Trippelskräpet.se

PRO Folkhögskola



Höstens kurser i Huddinge, med kursstart vecka 35.

Nyheter:

Plats: ABF:s lokaler på [Kommunalvägen 26, Huddinge.](#)

Demokrati – varför har vi folkstyre och hur försvarar vi det?

En kurs för dig som vill lära dig mer och förstå om demokrati.

Sista ansökningsdatum: 23 juni.

[Mer information och ansökan](#)

Kvinnligt författarskap och eget skrivande

En kurs där vi utforskar litteratur skriven av kvinnor, från 1700-talet till idag. Sista ansökningsdatum: 23 juni.

[Mer information och ansökan](#)

Hållbarhet – vad betyder det för människan och planeten?

Det här är en kurs där vi utforskar hållbarhet och dess betydelse för planeten och människan. Vi undersöker nuläget för demokratin och hur klimatförändringarna påverkar oss. Sista ansökningsdatum: 23 juni.

[Mer information och ansökan](#)

Digitala kurser:

Ryssland och Östeuropa – digital kurs

Från Sibirien i norr till Istanbul i söder utforskar vi historien, samhällena, kulturerna, religionerna samt politiken.

Kursstart vecka 35. Sista ansökningsdatum: 23 juni

[Mer information och ansökan](#)

Friluftsliv och Ledarskap

Friluftsliv och naturnära aktiviteter är efterfrågade och det kan även vara ett sätt att nå nya medlemmar. Vill ni utveckla kunskapen inom Friluftsliv och Ledarskap i er förening? Här kommer en kurs för friskvårdsansvariga / aktivitetsledare.

Kursstart vecka 35. Sista ansökningsdatum: 1 juni

Kursform: Digitalt och en aktivitetsvecka.

[Mer information och ansökan](#)

profolkhogskola.se



PRO Medlemsresor

Upptäck spännande Albanien

Utforska Albanien med oss! Ett bergigt kustland med storslagen natur

och intressanta historiska lämningar. Utforska detta lilla land vid Adriatiska havet med vår omtyckta svensktalande färdledare Josif Papparisto. Besök huvudstaden Tirana och antika städer i södra Illyrien, samt njut av hisnande naturscenerier och världsarvsstäder. En fascinerande rundresa i ett av Europas vackraste oupptäckta länder.

24/10 • 7 dagar

Läs mer och boka din resa

PRO Mervärde



Upplev magiska Tivoli till medlemspris

Tivoli är en magisk nöjespark mitt i hjärtat av Köpenhamn i Danmark. I den underbara omgivningen kan du uppleva berg-och-dalbanor till skräckblandad förtjusning, smaka på läckra delikatesser och lyssna på levande musik. Tivoli har ett brett utbud av konserter och teater under sommaren.

Nu har du möjlighet att ta del av hela upplevelsen till medlemspris!

Erbjudandet ger dig rabatt på entrépriset och på paket med både entré och åkband.

Ta del av Tivolis erbjudande här

Upptäck PRO Mastercard – ett kort framtaget speciellt för PRO

Som medlem i PRO kan man ansöka om att komplettera sitt medlemskort med Mastercard. Det är ett betal- och kreditkort utan årsavgift med flera förmåner och möjlighet att delbetala enskilda köp.

Läs mer här

 Facebook

 Website

 Email

Copyright © 2024 Pensionärernas riksorganisation, All rights reserved.

För att du är medlem i PRO.

Our mailing address is:

Pensionärernas riksorganisation
BOX 3274
Stockholm 103 65
Sweden

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).



Karl Erik Martinsson <kemartinsson@gmail.com>
Till: Karl Erik Martinsson <kemartinsson@gmail.com>

22 maj 2024 kl. 06:38

----- Forwarded message -----

Från: **PRO Stureby** <stureby@pro.se>

Date: tis 21 maj 2024 16:40

Subject: VB: PRO informerar #5, 2024

To: kemartinsson@gmail.com <kemartinsson@gmail.com>, arbelund@telia.com <arbelund@telia.com>, friskeva@live.se <friskeva@live.se>

Från: Pensionärernas riksorganisation <noreply@pro.se>

Skickat: tisdag 21 maj 2024 16:40:24 (UTC+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna

Till: PRO Stureby <stureby@pro.se>

Ämne: PRO informerar #5, 2024

PRO Informerar



NYHETSBREV #5 | 2024 |



Foto: mostphotos

Vi önskar er alla en härlig och fin försommar!

Mottagare: PRO föreningar, samorg och distrikt

 [Skriv ut en utskriftvänlig PDF utan bilder av PRO informerar >](#)

 [Vidarebefordra PRO informerar >](#)

 [Läs PRO informerar i webbläsaren >](#)

 [Läs tidigare utgivna PRO informerar >](#)

 Redaktör: [Anneli Nygårds](#)

 Bilder: Mostphotos, PRO, Ola Nilsson, Anneli Nygårds, PRO Mervärde & PRO Medlemsresor

 Nästa nummer utkommer 19 juni

Från PRO:s riksorganisations kansli

Nyheter från Medlemsservice

Viktiga datum

Se planering för avisering, utbetalning och uteslutning i mappen "Avisering, uteslutning och utbetalning" på [intranätet](#).

- **2024-05-08:** Utbetalning av medlemsavgifter
- **2024-05-14:** Avi skapas och skickas
- **2024-05-31:** Avi förfaller

Undvik att skicka ärenden direkt till systemförvaltarens personliga mail

Vi vill uppmana er att skicka ärenden som berör medlemssystemet och Microsoft 365 (t.ex. frågor om rapporter, behörighet och uppdrag) till info@pro.se eller datasupporten. Systemförvaltare arbetar i ärendehanteringssystemet som är kopplat till info-adressen och medlemsservice kan numera hantera många ärenden som tidigare enbart hanterats av systemförvaltare.

PRO:s mellankongress den 4 juni

Den 4 juni genomför PRO sin 24:e kongress (och första mellankongress). Kongressombud, styrelse, revisorer med fler har tillgång sedan den 3 maj till handlingarna via mötessystemet Easymeet. Inloggning sker första gången genom att man skapar nytt lösenord, på kongressen kommer förenklad inloggning krävas.

Övrigt intresserade hittar handlingarna på [intranätet](#) i mappen PRO-mellankongressen den 4 juni 2024.



Nyheter från Medlemsvärvning

PROva på PRO och Värva en vän

I höst kommer vi att genomföra två nationella kampanjer för att bli fler PRO-medlemmar, PROva på PRO och Värva en vän. Startskottet för dessa kampanjer blir i samband med Friluftsdagen 25 september. Mer information om dessa kampanjer kommer i nästa PRO informerar.



Hjälp till att utvärdera arbetet med PRO:s nationella dansvecka!

PRO har tagit fram en enkät med frågor om den nationella dansveckan för att ta reda på hur ni har upplevt arbetet med initiativet. Alla föreningar och distrikt kan svara på frågorna. Både de som genomfört aktiviteter under dansveckan och de som inte deltagit. Resultatet från enkäten blir en summering av årets engagemang och en hjälp inför kommande års planering. Vi vill gärna ha era svar senast 7 juni 2024.

Svara på enkäten om dansveckan här



TräningsPROmenad – en ny motionsaktivitet

Den klassiska tipspromenaden är en populär aktivitet inom PRO. Man promenerar tillsammans ute i naturen och svarar på kluriga frågor. Som ett alternativ till en tipspromenad finns nu en ny motionsaktivitet med träningsövningar i stället för frågor. Vår träningsPROmenad erbjuder övningar med både rörlighet, styrka, balans och pulshöjning på ett lättsamt sätt. Materialet består av 12 färgaffischer med text och bild som beskriver en eller flera övningar. På varje affisch finns även en QR-kod för att med hjälp av mobilen kunna se övningarna i rörelse på PRO:s Youtube-kanal. Testa gärna materialet på en gång! Eller varför inte på friluftsdagen 25 september?

Materialet TräningsPROmenad finns att ladda ner på [intranätet](#) i mappen "Ditt uppdrag" och "Friskvård – PRO Hälsosam".



Ny handledning för friskvårdsansvariga i PRO

PRO har en fantastisk verksamhet med många engagerade ledare och medlemmar. Vår friskvårdsverksamhet, PRO Hälsosam, håller i gång och aktiverar våra befintliga medlemmar och bidrar även till att locka nya medlemmar till oss. I handledningen kan du läsa mer om rollen som friskvårdsansvarig i PRO. Materialet kan ge dig en grund för hur just du vill lägga upp ditt arbete i PRO. Till handledningen finns också en presentation.

Handledning för friskvårdsansvariga och tillhörande presentation finns att ladda ner på PRO:s intranät: [intranätet](#) i mappen "Ditt uppdrag" och "Friskvård – PRO Hälsosam".

Nytt studiematerial – Tre samtal om Sverige

I höst lanserar PRO det nya studiematerialet Tre samtal om Sverige. Med avstamp i aktuella texter och videoklipp ges cirkeldeltagarna tillfälle att resonera kring samhället vi lever i idag. Nu bjuder PRO, Tankesmedjan Tiden och ABF in alla intresserade cirkelledare och studieorganisatörer inom PRO till en digital träff. Här får du tillfälle att bekanta dig med materialet och påverka dess utformning inför höstens lansering. Åsa Lindestam, ordförande i PRO, inleder träffen.

Tid: Fredag 14 juni kl. 10:00-12:00

Plats: Teams

[Läs mer och anmäl dig här](#)

Ny revisorshandledning

Nu är den nya revisorshandledningen klar. Handledningen finns på PRO:s [intranät](#) under Ditt uppdrag, Kassörer & Revisorer. Under hösten kommer även en tillhörande presentation färdigställas för den som ska hålla utbildningar.

Ett stort och innerligt tack till Gunnar Lind, Kaija Nyström och Lena Ottosson som har skrivit och formgivit handledningen.

ABF

Mitt klimatsmarta hem – kurs

I våra hem gömmer sig kemikalier som kan vara skadliga för oss och miljön. De kan till exempel hittas i städskåpet, bland köksredskapen, i lampsladdarna eller i dammet under soffan. Kursen "Mitt kemikaliesmarta hem" ska hjälpa konsumenter att hitta och rensa ut skadliga kemikalier från sina hem!

Den 4 juni kl 8.30-9.30 arrangerar ABF tillsammans Sveriges konsumenter en digital träff via Teams för alla som är intresserade av att leda cirklar om kemikaliesmarta hem.

[Anslut till mötet](#)

[Mer info om kemikaliesmarta hem finns hos Sveriges konsumenter](#)

Trippelskrabet

Årets första Stjärnvinsten har gått ut.

Vinnaren från Fagersta fick lotten i gåva av en nära äldre släkting som prenumererar på Trippelskrabet.

Vinnaren är garanterad 500 000 kronor men har chans på 3 miljoner kronor. I juni får vi se vilken vinstlott det blir i en högvinstdragning. Stort Grattis och Lycka till!

Vem vet, nästa gång kan högvinsten skrapas fram av just dig eller den du säljer en lott till!



PRO Folkhögskola



Höstens kurser i Huddinge, med kursstart vecka 35.

Nyheter:

Plats: ABF:s lokaler på Kommunalvägen 26, Huddinge.

Demokrati – varför har vi folkstyre och hur försvarar vi det?

En kurs för dig som vill lära dig mer och förstå om demokrati.

Sista ansökningsdatum: 23 juni.

[Mer information och ansökan](#)

Kvinnligt författarskap och eget skrivande

En kurs där vi utforskar litteratur skriven av kvinnor, från 1700-talet till idag. Sista ansökningsdatum: 23 juni.

[Mer information och ansökan](#)

Hållbarhet – vad betyder det för människan och planeten?

Det här är en kurs där vi utforskar hållbarhet och dess betydelse för planeten och människan. Vi undersöker nuläget för demokratin och hur klimatförändringarna påverkar oss. Sista ansökningsdatum: 23 juni.

[Mer information och ansökan](#)

Digitala kurser:

Ryssland och Östeuropa – digital kurs

Från Sibirien i norr till Istanbul i söder utforskar vi historien, samhällena, kulturerna, religionerna samt politiken.

Kursstart vecka 35. Sista ansökningsdatum: 23 juni

[Mer information och ansökan](#)

Friluftsliv och Ledarskap

Friluftsliv och naturnära aktiviteter är efterfrågade och det kan även vara ett sätt att nå nya medlemmar. Vill ni utveckla kunskapen inom Friluftsliv och Ledarskap i er förening? Här kommer en kurs för friskvårdsansvariga / aktivitetsledare.

Kursstart vecka 35. Sista ansökningsdatum: 1 juni

Kursform: Digitalt och en aktivitetsvecka.

[Mer information och ansökan](#)

profolkhogskola.se



PRO Medlemsresor

Upptäck spännande Albanien

Utforska Albanien med oss! Ett bergigt kustland med storslagen natur och intressanta historiska lämningar. Utforska detta lilla land vid Adriatiska havet med vår omtyckta svensktalande färdledare Josif Papparisto. Besök huvudstaden Tirana och antika städer i södra Illyrien, samt njut av hisnande naturscenerier och världsarvsstäder. En fascinerande rundresa i ett av Europas vackraste oupptäckta länder.

24/10 • 7 dagar

Läs mer och boka din resa

PRO Mervärde



Upplev magiska Tivoli till medlemspris

Tivoli är en magisk nöjespark mitt i hjärtat av Köpenhamn i Danmark. I den underbara omgivningen kan du uppleva berg-och-dalbanor till skräckblandad förtjusning, smaka på läckra delikatesser och lyssna på levande musik. Tivoli har ett brett utbud av konserter och teater under sommaren.

Nu har du möjlighet att ta del av hela upplevelsen till medlemspris!

Erbjudandet ger dig rabatt på entrépriset och på paket med både entré och åkband.

[Ta del av Tivolis erbjudande här](#)

Upptäck PRO Mastercard – ett kort framtaget speciellt för PRO

Som medlem i PRO kan man ansöka om att komplettera sitt medlemskort med Mastercard. Det är ett betal- och kreditkort utan årsavgift med flera förmåner och möjlighet att delbetala enskilda köp.

[Läs mer här](#)



Copyright © 2024 Pensionärernas riksorganisation, All rights reserved.
För att du är medlem i PRO.

Our mailing address is:

Pensionärernas riksorganisation
BOX 3274
Stockholm 103 65
Sweden

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

