



PRO
STENUNGSUND

VÅRPROGRAM 2024

- MEDLEMSMÖTEN •
- STUDIEPROGRAM •
- KULTUR • FRISKVÅRD •



www.pro.se/stenungsund

Välkommen till vårens aktiviteter med PRO Stenungsund!

Här är vårens programhäfte med ett utbud som kan vara något för alla. Vi fortsätter med Körsång i samarrangemang med SPF, ABF och Vuxenskolan med Ellen Ljungqvist som körledare vilket har blivit mycket populärt. Välkommen att anmäla dig till respektive kontaktperson!

Vårens Uppstartsmöte på Fregatten måndag 29 januari kl 14.00 öppnar vi nu för ALLA! Se mer info på sid 4.

PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan fortsätter under våren att anordna gemensamma SENIORTRÄFFAR som är öppna för ALLA! Det är viktigt att alla pensionärer i kommunen får ta del av information som rör oss äldre. Vi kombinerar intressanta föreläsningar med social/kulturell aktivitet. Det kan vara föredrag och underhållning eller dans. Föredragen kommer bland annat att handla om viktig kommunal och allmän information som rör oss äldre i kommunen. Information om dessa möten hittar du även i annons i ST-tidningen, på våra hemsidor, facebook och på anslagstavlan i Fregatten.

BRA ATT VETA

Vi använder sms, e-post (stenungsund@pro.se) och hemsidan mer och mer för fortlöpande och snabb information om föreningen. Det är viktigt att du meddelar din e-post och mobilnummer till Inga-Britt Dahlberg inga-britt.dahlberg@telia.com och Sylva Axelsson sylva.axelsson@telia.com.

Om du inte har en egen e-post kanske du kan få hjälp av barn / barnbarn?

Våra annonser i ST-tidningen hittar du under "Föreningsaktuellt" i "gratistidningen" i slutet av varje månad.

Bank och Swish:

Bankgiro BG: 5750-6297

Swish: 1235692405



www.facebook.com/pro.stenungsund
eller hemsidan www.pro.se/stenungsund.
Info finns också på anslagstavlan i Fregatten.

Medlemsförmåner

Som PRO-medlem har du en massa förmåner. Du får fri IT-support som fungerar jättebra! Tel 0771-171171. Du är också försäkrad till och från samt under aktiviteterna och har möjlighet att teckna förmånliga försäkringar. Som PRO-medlem har du också tillgång till konsumentrådgivning.

PRO Medlemsresor är mycket attraktiva och roliga där det finns stor chans att träffa nya människor och ha kul! Du får också rabatter som du ser på baksidan av programmet. På PRO riks hemsida finns också fler rabatter.

Vi är fler än 800 medlemmar, som tillsammans skapar aktiviteter för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa. För att kunna arrangera alla aktiviteter krävs många händer, huvuden, tankar, idéer och initiativ.

Vi behöver bli fler som hjälper till! Är du intresserad av att engagera dig aktivt i PRO Stenungsund? Då är du välkommen att höra av dig till ordförande Björn Friberg på tel 0768-992335 eller e-post bjorn.friberg1953@gmail.com eller någon annan i styrelsen. **Alla insatser är guld värda!!**

Vi söker dig som vill vara med i styrelsearbetet och dig som vill leda en cirkel/aktivitet eller vill vara med och hjälpa till vid möten, caféträffar m m.

AVGIFTER

Medlemsavgiften är 330 kr per år (PRO riks 170, distrikt 90, föreningen 70).
Priset för medlemsmöten är 80 kr inkl fika om inget annat anges.
Deltagaravgift 200 kr/aktivitet (max 400 kr).
Särskild avgift: Körsång 400 kr (ingår ej i maxavgiften)

MÅNDAGSCAFÉ

PRO, SPF, Vuxenskolan, ABF och hyresgästföreningen samarbetar med MÅNDAGSCAFÉET i Skonaren på måndagar kl 13.00-15.00. Vi bjuder på fika och har många intressanta föreläsningar eller underhållning. ALLA är välkomna! Ingen anmälan behövs! Tag med en vän och kom!

projekt SEE på FREGATTEN

Vi samarbetar också med kommunens projekt SEE som finns i Fregatten, Rum 1, "Tillsammans för gemenskap". ALLA är välkomna! (Läs mer om detta på sid 15.)



Medlemsträffar

våren 2024

(Ev. ytterligare Information om kostnad och anmälan kommer i ST-tidningen!)

UPPSTARTSMÖTE - Alla är välkomna!



Måndag 29 januari kl 14.00 i Fregatten
Presentation av vårens aktiviteter tillsammans med ledarna. **Underhållning av Knut och Maria!**
Kostnad 80 kr inkl fika. Lotteri.

*Anmälan till Sylva Axelsson, 0763-747151 eller
sylva.axelsson@telia.com senast 25/1*

ÅRSMÖTE

Måndag 26 februari kl 18.00 i Fregatten
Vi tar beslut om årsredovisning och verksamhetsberättelse 2023. **Underhållning av Haga- Lennart!**
Vi bjuder på fika. Lotteri!

Anmälan till Sylva 0763-747151 senast 22/2.

SENIORTRÄFF MED FÖREDRAG OCH KÖRSÅNG



Måndag 11 mars kl 14.00 i Fregatten

Lars Josefsson berättar om "Hur jobbar

Kemiföretagen i Stenungsund med hållbarhet och omställning?"

- Hur började det? Vilka är de och vad blir det för slutprodukter? Därefter bjuds vi på uppträdande av vår gemensamma Sångkör "SingStars Senior". ALLA är välkomna!

Samarr av PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan
Fri entré. Fika finns att köpa.

Annons i ST-tidningen i februari.

SENIORDAG

Fredag 3 maj kl 10-14 i Fregatten

Stenungsunds kommun arrangerar i samarbete med PRO och SPF en Seniordag. Utställningar, föredrag, underhållning och mycket mera.
Mer info i ST-tidningen.

VÅRRESA

Måndag 6 maj

Guidad rundresa med buss i "Nya" Göteborg inkl. lunch på något trevligt ställe!
Annons i ST-tidningen.

SENIORTRÄFF MED FÖREDRAG OCH MUSIK



Måndag 3 juni kl 14.00 i Fregatten

ALLA är välkomna!

Information av FRG (Frivilliga Resursgruppen).

Musikunderhållning av "Try to remember".

Samarrangemang av PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan
Fri entré. Fika finns att köpa. Annons i ST-tidningen i maj.

BUSSRESA

Juni

Göta Kanal. Annons i ST-tidningen

80+ träff



Tisdag 11 juni kl 15.00

Till denna träff är alla 80+:are välkomna till Jörlanda gården på kaffe och jordgubbstårta .

Musikunderhållning med Haga-Lennart! Kostnad 80 kr.
Anmälan till Sylva Axelsson 0763-747151 senast 3/6!

GRILLTRÄFFAR



Torsdag 11 juli kl 16.00

Vi träffas vid volleybollplanen, Nösnebadet och grillar tillsammans. *Anmälan till Sylva senast 8/7.*

Torsdag 1 augusti kl 16.00.

Vi träffas vid volleybollplanen, Nösnebadet och grillar tillsammans. *Anmälan till Sylva senast 29/7.*

KRÄFTSKIVA

Torsdag 22 augusti kl 18.00 i Skonaren.

Anmälan till Ecamariya Arnesson, 0708-154711 senast 19/8.

MARKNADERNA

Vi ses på månadsmarknaderna
7 maj, 4 juni, 2 juli, 6 augusti, 3 september!



Onsdag 21 februari kl 19.00

Restaurang Ti Amo

ABBA-kväll med HARMONY SISTERS

Sångkvartetten från Landvetter sjunger ABBA-låtar.

Alla är välkomna!

Entré: 100 kr (*Medlemsrabatt 20 kr vid uppvisande av denna sida.*)

Ti Amo
scen



Torsdag 18 april kl 19.00

Restaurang Ti Amo

Musikkonsert med PROCK

PRO-bandet från Göteborg är tillbaka i Stenungsund!

Alla är välkomna!

Entré: 100 kr (*Medlemsrabatt 20 kr vid uppvisande av denna sida.*)

Ti Amo
scen



STUDIECIRKLAR

**NYA DELTAGARE ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMNA
TILL ALLA CIRKLAR OCH AKTIVITETER!**

Du får prova två gånger innan du bestämmer dig! *



KÖRSÅNG med SINGSTARS SENIOR

I samarbete mellan PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan fortsätter vi med den gemensamma kören! Körledare är Ellen Ljungqvist!

Torsdag	09.30-10.45	start 1/2
Avgift	400 kr (*pröva på gäller ej)	
Lokal	Stenungsunds kapell, Kyrkvägen 7B.	
Anmälan	Kundtjänst ABF tel: 0303-161 55 eller e-post: info.svg@abf.se, Uppge arnr: 67833 vid anmälan, samt ditt mobilnr och e-postadress.	

LÄSECIRKEL

Välkommen att läsa med oss!

Onsdag	13.00-15.15
Lokal	Röda Stugan, Kristinedal
Kontaktperson	Anna-Lena El Tarzi 0705-626843

start 14/2





SLÄKTFORSKNING

Vi kartlägger släkten tillbaka i tiden, lär oss att läsa gamla kyrkböcker och andra handlingar samt att läsa och förstå gammal skrivstil.

Onsdag	09.00-11.30	start 21/2
Lokal	Hasselbackevägen 14 A	
Kontaktperson	Tommy Jakobsson	0727-241954

ENGELSKA

Läs och konversation.

Fredag	10.00-12.15	start 2/2
Lokal	Röda Stugan, Kristinedal	
Kontaktperson	Ingrid Johansson	0705-285657

CIRKELLEDARE

Vill du bli cirkelledare? Som cirkelledare är du just ledare och inte lärare. Din ledarroll går ut på att stödja gruppen i folkbildningen kring det ämne ni valt.

Hos ABF får du en grundutbildning och hjälp med att starta och genomföra din cirkel. Fråga din studieorganisatör för mer info eller kontakta Jörgen Sandgren på ABF: 0702-42 38 33 / 0303-165 32 jorgen.sandgren@abf.se.





STICKNING OCH VIRKNING

Är du intresserad av stickning och virkning, van eller ovan/nybörjare? Vi hjälps åt på våra träffar!

Tisdag	10.00-12.30	start 30/1
Lokal	Gärdesvägen 2-4	
Kontaktperson	Britt-Maria Lindevall	0707-395817
	Irene Ahl	0739-806768

CANASTA

Välkommen att spela med oss! Ingen förkunskap behövs.

Tisdag	12.30-16.30	start 30/1
Lokal	Skonaren 1	
Kontaktperson	Lilian Södergren	0730-969672

AKVARELLMÅLNING

Välkommen hit och prova på! Inga förkunskaper behövs. Vi hämtar inspiration från internet och från varandra i gruppen.

Måndag	10.00-12.30
Lokal	Hasselbackevägen 14 A
Kontaktperson	Inga-Britt Dahlberg
	0730-640013

start 5/2





FRISKVÅRD

BOWLING Damer

Vi är ett antal damer som spelar bowling en gång i veckan, har trevligt och fikar efteråt. Kom gärna och prova på!

Tisdag	13.00	start 10/1
Lokal	Stenungsunds Arena	
Kontaktperson	Kristina Åström	0702-806380

BOULE

Låt kloten rulla!

Måndag	09.00 – 10.30	start 6/5
Lokal	Stenungstrand	
Kontaktperson	Evelyn Lachonius	0709-600165
Måndag	10.30 – 12.00	start 6/5
Lokal	Stenungstrand	
Kontaktperson	Maj-Britt Vennström	0703-067695





MATTCURLING på nålfiltsmatta

Ett spel på nålfiltsmatta med curlingstenar.

Alla kan vara med! Inga förkunskaper behövs!

Tisdag	08.30-12.00	start 9/1
Lokal:	Hydrohallen	
Kontaktperson	Stig Sandberg	0706-939651

Torsdag	08.30-12.00	start 11/1
Lokal:	Hydrohallen	
Kontaktperson	Gull-Britt Darell	0706-126916

BORDTENNIS

Bordtennis på alla nivåer.

Lagom motion för både män och kvinnor.

Tisdag	16.15-17.45	start 16/1
Lokal	Stenungsunds Arena	
Kontaktperson	Claes Nylander	0702-331765



LINEDANCE

Vi är ca 20 personer i ett glatt och trevligt gäng som dansar gamla och nya linedanser. Är du nybörjare så är du välkommen att prova på ett par gånger för att sedan bestämma om du vill fortsätta dansa med oss.

Torsdag	09.30-11.00	start 11/1
Lokal:	Ödsmåls bygdegård	
Kontaktperson	Inga-Lill Stenberg	0709-773939

QI GONG

Enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

Tisdag	10.30-12.00	start 13/2
Lokal	Skonaren	
Kontaktperson	Lena Hellman	0702-926417
Onsdag	10.00-11.30	start 14/2
Lokal	Jörlandagården	
Kontaktperson	Rosa Rådeberg	0730-384605

STAVGÅNG

Vi promenerar i trevligt gäng i ca en timma med eller utan stavar efter behag.

Tisdag	10.00	start 13/2
Plats:	Samling ICA Supermarket, Stenungshallen	
Kontaktperson	Eva Fröberg	0705-507046

Stavgång mot olika utflyktsmål med efterföljande fika/lunch

Torsdag	10.00	start 22/2
Plats:	Samling Adenmarks, Stora Höga	
Kontaktperson	Sune Eriksson	0706-652820

"PRO GÖR STENUNGSUND FRISKARE, KLOKARE OCH ROLIGARE!"

VECKOSCHEMA

MÅNDAG

09.00 – 10.30	Boule	Evelyn Lachonius	0709-600165 (start 6/5)
10.45 – 12.15	Boule	Maj-Britt Vennström	0703-067695 (start 6/5)
10.30 – 12.00	Akvarellmålning	Inga-Britt Dahlberg	0730-640013

TISDAG

08.30 – 12.00	Mattcurling	Stig Sandberg	0706-939651
10.00 – 12.30	Stickning & virkning	Britt-Maria Lindevall	0707-395817
10.00	Stavgång	Eva Fröberg	0705-507046
10.30 – 12.30	Qi Gong	Lena Hellman	0702-926417
12.30 – 16.30	Canasta	Lilian Södergren	0730-969672
13.00	Bowling	Kristina Åström	0702-806380
16.15 – 17.45	Bordtennis	Claes Nylander	0702-331765

ONSDAG

09.00 – 11.30	Släktforskning	Tommy Jakobsson	0727-241954
10.00 – 11.30	Qi Gong	Rosa Rådeberg	0730-384605
13.00 – 15.15	Läsecirkel	Anna-Lena El Tarzi	0705-626843

TORSDAG

08.30 – 12.00	Mattcurling	Gull-Britt Darell	0706-126916
09.30 – 10.45	Singstar Senior	Ellen Ljungqvist	ABF 0303-161 55
09.30 – 11.00	Linedance	Inga-Lill Stenborg	0709-773939
10.00	Stavgång	Sune Eriksson	0706-652820

FREDAG

10.00 – 12.15	Engelska	Ingrid Johansson	0705-285657
---------------	----------	------------------	-------------

I SAMARBETE MED VÅRT STUDIEFÖRBUND

Gör en annan
värld möjlig!



ABF Sydvästra Götaland Tel 0303-161 55 hemsida: www.svg.abf.se

STYRELSEN

Ordförande/ Cirkelansvarig

Björn Friberg 0768-992335
bjorn.friberg1953@gmail.com

Vice ordförande/ Medlemsregisteransvarig

Inga-Britt Dahlberg 0730-640013
inga-britt.dahlberg@telia.com

Kassör

Lars-Ebbe Pettersson 0706-589037
lars-ebbe.pettersson@telia.com

Sekreterare

Ann-Christine Friberg 0723-979909
acfriberg50@gmail.com

Medlemsansvarig/ Kontaktombudsansvarig

Sylva Axelsson 0763-747151
sylva.axelsson@telia.com

Försäkringsansvarig

Evamariya Arnesson 0708-154711
emiyarne@gmail.com

Resansvarig

Siw Bengtsson 0706-682384
siw.lars.bengtsson@gmail.com

Valberedning

Benny Dickborn

Revisor

Benny Dickborn
Gunilla Rutgersson

Revisorsersättare

Lars-Eric Andersson

FUNKTIONÄRER

KPR

Ulla-Britt Winkler
Evamariya Arnesson
Ann-Christine Friberg
Lena Hellman

Hemsidan

Jan Zetterberg
Ann-Christine Friberg

Lotteriansvarig

Margareta Jonasson

Konsumentansvarig

Eva Fröberg
Prisundersökare
Bror Vennström
Maj-Britt Vennström
Anna-Lena El Tarzi

Trafikansvarig

Benny Dickborn





Projekt SEE i Fregatten

Vi samarbetar med kommunens projekt SEE som finns i Fregatten, Rum 1, "Tillsammans för gemenskap".

Mötesplats: onsdagar 10-12 och fredagar 13-15. Är du nyfiken på att träffa människor eller bara befinna dig i en välkomnande miljö bland andra? Då är du varmt välkommen att besöka oss.

Läs en tidning, ta en kopp kaffe eller bara njut av gemenskapen. Kom som du är! Här finns både möjlighet att lära känna andra seniorer och personal.

Balansträning: tisdagar 10-12. För dig som vill utföra balansträning i gemenskap med andra. Vi utgår från stolen och gör både sittande och stående övningar till musik. Efteråt finns det möjlighet att stanna kvar för en stunds social samvaro och en kopp kaffe.

ALLA är välkomna!



ICA

STENUNGSHALLEN

Öppet alla dagar 7.23 - 23 Uppegårds v 2, Stenungsund 0303-72 70 80

Seniorrabatt

10% vid ett köp

gäller ej för tobak, spel, receptfritt



Seniorrabatt



Handla för **500 kr** och få **50 kr** i rabatt

Klipp ut och ta med till butiken.

Gäller från det år du fyller 65 år. Rabatten gäller på hela sortimentet förutom tobak, post, spel & receptfritt. Giltig t.om. 240630. Gäller 1 köp/kupong.

Kan ej kombineras med andra rabatter.



9 49 12800 60000 1



ICA

STENUNGSHALLEN

Öppet alla dagar 7.23 - 23 Uppegårds v 2, Stenungsund 0303-72 70 80

Seniorrabatt

10% vid ett köp

gäller ej för tobak, spel, receptfritt



1000m² CYKEL & SPORT



20% på ett träningsplagg

Gäller ord.pris
klipp ut o ta med
kupongen

STENUNGSUND

STENUNGS TORG | 0303-77 01 70

www.teamspordia.se

Mån-fre 10-19, Lör 10-16, Sön 11-16

TEAM SPORTIA

Vinn en miljon på Trippelskrapet!

PRO TRIPPELSKRAPET



Restaurang

Ti Amo

www.facebook.se/tiamoscen

Seniorluncher **95 kr** vard 14-15



Restaurang Ti Amo
Strandvägen 8, 0303 - 888 59

TILL ALLA SENIORER Alltid 5% på hela köpet.

Rabatten dras av direkt i kassan.

Gäller alla över 65 år mot uppvisande av leg.

OBS! Gäller ej receptbelagda läkemedel eller läkemedel utan recept. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

APOTEKET + JULLEN

Vid Vårdcentralen i Stenungsund