



Aktivitetsprogram 2024

PRO

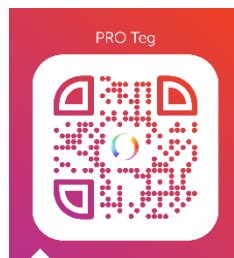
Teg

PRO Togs digitala betalning:

Togs Pensionärsförening

Bankgiro 5696-1899

Swish 1230991364



SMÅ, SMÅ PRO TEG

GOD MAT FÖR ALLA TILLFÄLLEN!

Gratis utkörning oavsett antal inom Umeå
(enligt överenskommelse)



070-622 11 26 • www.karlavagnencatering.se

GK'S
RESTAURANG

SVERIGES 12:e BÄSTA
BURGARE 2023 & 2024

DIN KVARTERSKROG PÅ BÖLEÄNG

PÅ MENYN HITTAR NI BURGARE, PIZZA,
PASTA, SALLAD & MASSA ANNAT GOTT!
VI HAR FULLSTÄNDIGA RÄTTIGHETER!

PRO TEGS MEDLEMMAR ERHÅLLER
10% RABATT PÅ MAT & DRÖCK
ONSDAGAR, TORSDAGAR & SÖNDAGAR

MENY & BORDSBOKNING -> WWW.GAMLAKYRKAN.SE

UMEÅ BUSS



PRO Tegs Styrelse 2024

Ordförande	Gunilla Eriksson	073-064 16 40
Sekreterare	Carola Johansson	070-266 99 61
Kassör	Stephan Fridner	070-521 26 81
Stud.org v.ordf	Lili-Ann Sackerud	070-340 63 89
Ledamot	Agneta Tenghall Fridner	070-239 34 88
Ledamot	Stig Norén	070 625 42 86
Ledamot	Elisabet Eriksson	072-729 13 16
Ledamot	Ann-Gerd Jonasson	073-910 79 00
Ledamot	Eva Johansson	070-352 60 12
Ersättare	Ann-Christine Almroth	070-208 74 78
Ersättare	Nanna Stina Nilsson	076-803 20 90
Ersättare	Hans-Erik Bergström	070-341 72 46
Ersättare	Karl Erik Holmgren	076-786 94 27

Revisorer

Ulf Hansson	070-346 13 65
Roger Westermark	070-824 09 90
Ersättare: Margareta Lundquist	070-585 05 48

Valberedning

Carl-Gustav Nordlund, sammankallande	073-022 14 46
Berit Djärv	070-292 01 07
Kurt Knutsson	070-512 28 29

Ni kan nå oss på e-post: teg@pro.se

	
Coop Teg	
Måndag-fredag	8-22
Lördag	8-22
Söndag	9-22



Abramssons Buss

För mer information 0930-70063 eller info@abramssonsbuss.se



60 års erfarenhet som bussresearrangör;
shopping, sightseeing, shower, hundutställningar
och andra specialarrangemang runt om i Europa.

Har du egna tankar, idéer och funderingar.
Vill familjen, vännerna eller föreningen ut och resa.
Tveka inte att höra av dig.

Välkomna Ombord



www.abramssonsbuss.se



O'Learys

Resor

18 februari	Revyresa till Ö-vik, Skaffa mig en Tenor
12 april	Guidad stadsrundtur Mikael Berglund
3 maj	Äldregalan Örnsköldsvik
7 augusti	Sommarresa Sjungaregården och Granö beckasin

Resansvarig: Eva Johansson 070-352 60 12

PRO Tegs reseansvarig: Eva Johansson 070-352 60 12 PRO Tegs resekommitté anordnar resor och utflykter i samarbete med lokala bussföretag

PRO:s medlemsresor läs här <https://www.promedlemsresor.se/>

Aktiviteter/möten/resor annonseras i VF och VK på onsdagar under PRO möten. Hemsidan ger information om aktiviteter.
E-post skickas till medlemmar som lämnat in den.

Träffar våren 2024

18 januari	Medlemsträff Tegs församlingsgård	12.00
30 januari	Familjejuristen, Mariehemsvägen 7 M	13.00
6 februari	65 års-Musikquiz på O Learys	17.00
7 februari	Årsmöte Tegs församlingsgård	12.00
14 februari	Alla hjärtans fest, Seniorhusen Berghem	17.30
12 mars	65 års-Musikquiz på O Learys	17.30
14 mars	Paltlunch, Tegs församlingsgård	12.00
21 mars	Pubafton	17.00
18 april	Medlemsträff, Tegs församlingsgård	12.00
16 maj	Medlemsträff, Tegs församlingsgård	12.00
24 maj	Vårfest, Musköten	17.30

After lunch bowling på O Learys kl.11.00

23 januari, 9 februari, 23 februari, 8 mars, 22 mars, 5 april,
19 april, 3 maj. Anmälan senast 4 dagar före varje tillfälle

Friskvård

Yoga måndag från den 22 januari 9.00-10.00, 10.30-11.30, Utopia ingång vid Espresso House.

Nummerspelet måndagar från 8 januari 11.30 – 14.00

Lokal: Tegs församlingsgård stora salen

Bugg fortsättningskurs för seniorer måndagar kl. 13.30 -14 30.

Kören måndagar från 29 januari 14.00-15.45. Jägarvägen 16, Tegs församlingsgård, körrummet.

Stavgång tisdagar 10.00-12.00. Jägarvägen 16.

Bordtennis tisdagar 10.00-11.30, Ersboda

Linedance tisdagar 10.30-12.00, U&Me Dance

Vattengymnastik:

Terapibadet måndag 18.00 14 tillfällen

Hemgården tisdag 18.00 14 tillfällen

Pickleball onsdagar från 10-12, Badmintonstadion, Ersboda

Gåfotboll torsdagar från 11 januari 10.00-11.00, Thoréns arena

Seniordans, torsdagar 14.00-17.00 Mariehemsvägen 7M

Boule fredagar inne på Umestan 9.30 - 11.30.

PRO:s dansvecka 29 april-5 maj vi provar på olika dansformer, disko kan vara en av begivenheterna!

För mer information och anmälan kontakta

Friskvårdsansvariga:

Carola Johansson 070-266 99 61

Ann-Gerd Jonasson 073-910 79 00

Mona Hedin 070-351 62 84

Carl Gustav Nordlund 073-022 14 46

Funderingar om nya aktiviteter under våren och sommaren in mot hösten:

Minigolf, Gå-Orientering i skog och stad

Studier

Säkerhet i vardagen: Första hjälpen med hjärtstartare och att klara sig när krisen kommer (Gratis)



Skapande

- Handarbete, Sticka, sy, laga torsdagar 13.00
- Akvarell



Matlagning: För herrar från Husmanskost till festmat



Tunnbrödsbakning i samverkan med bagarstugeföreningen i Holmsund



Skriv ditt liv



Släktforskning

Ett hållbart liv för våra barnbarn

Data, mobiler, plattor



Sjung eller dansa för glädje och hälsa

- **Körsång**
måndagar Tegs församlingsgård musikrummet 14.00–15.50.
- **Seniordans torsdagar 14.00, Mariehemsvägen 7**



PRO Teg är en vital förening med i dagsläget ett stort antal medlemmar, som tillsammans skapar en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

Vi verkar för en positiv anda, ett gott bemötande och delaktighet

Vi är intresserade av dig som medlem, dina önskemål och om du känner att det finns något du skulle vilja bidra med när det gäller PRO Teg.

Det kan vara allt inom vår verksamhet, kunskaper du vill förmedla, någon som du anser kan sponsra oss etc.

Skicka dina önskemål och annat du har på hjärtat till:

teg@pro.se

Tag gärna med något till lotteriet, alla vinster är välkomna. Det är bara att ta med till en av våra träffar.

Alla som värvar en medlem får en trippelskraplott som premie.

Ny medlem anmäls till Stig Norén som är medlemsansvarig

Tel: 070 625 42 86