

# PRO

## ÖSTERGÖTLAND

*– Vi är vad vi heter!*

**Pensionärernas RiksOrganisation**



# PRO är Sveriges största mötesplats för dig som har livet framför dig och arbetslivet bakom dig

Tillsammans skapar vi mötesplatser för gemenskap, glädje och livslust. PRO är en religiös- och partipolitisk obunden ideell organisation som styrs demokratiskt av medlemmarna sedan 1947. Vi står stadigt på tre ben: gemenskap, påverkan och studier. Att vara medlem i PRO ger många fina medlemserbjudanden och man blir del i ett nätverk inom hela Sverige. En uppskattad medlemstidning kommer direkt i brevlådan 8 gånger/år. Alla som uppbär någon form av pension eller lever tillsammans med en pensionär kan bli medlem i PRO. Inom olika föreningar arrangeras olika verksamhet, planeringen sker utifrån medlemmarnas önskemål.

Kurser, konferenser samt träffar i egna lokaler eller på allmänna platser genomförs kontinuerligt. PRO Östergötland har sina lokaler i Linköping. PRO Östergötland är en paraplyorganisation för de 57 föreningar som finns inom länet. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer och myndigheter, näringsliv samt kulturliv. Tillsammans gör vi allt vi kan för att förbättra för pensionärerna, i stort och smått. PRO finns där människor bor, på din ort eller i ditt kvarter.

Välkommen till vår gemenskap, vi blir aldrig för många!

[Bli medlem via www.pro.se](http://www.pro.se)



När gjorde du en  
hälsundersökning av  
dina ögon senast?

Kom in till butiken eller  
ring och boka en tid för  
undersökning hos oss på  
Optiker Almå - välkommen!

**optiker almå**

Nygatan 18 | tel 013-13 60 70 | [www.optikeralma.se](http://www.optikeralma.se)



# Resor för alla

Reseverksamheten är stor inom PRO:s verksamhet, allt från hemliga resor, kryssningar, kulturresor, golfresor, träningsresor, julresor, SPA-resor, och shoppingturer till charterresor genomförs under hela året. Många gånger behövs samverkan mellan flera föreningar för att få till det allra bästa för resenärerna. Ett stimulerande samarbete för många med resor som specialintresse. Årligen arrangeras en resa till någon trevlig plats och resenärerna erbjuder en studiecirkel om resmålet innan som är mycket populär. Resan går inom Sverige ena året och utomlands nästa år, alltid i samarbete med Vikingbuss och ABF Östergötland, under namnet Läs & Res. Resan är 3-4 dagar och brukar fylla 3-5 bussar per resmål. Det går utmärkt att åka med på resan utan att delta i en studiecirkel och man kan delta i studiecirkel om resmålet utan att åka med på resan.



**FÖLJ GÄRNA MED,  
DU OCKSÅ!**



## VI ERBJUDER RESOR MED KVALITET FRÅN HELA ÖSTERGÖTLAND

Vi erbjuder prisvärda resor med hög kvalitet och bra reseledare och bästa bussarna "Viking Class" med fantastiska benutrymmen. Bekvämt påstigning från mängder av platser runt om i länet. Gå in på vår hemsida eller begär vår katalog för att se allt vi har att erbjuda. Ni kan naturligtvis ringa eller besöka oss i vår resebutik i Linköping.

**Viking**  
BUSS & FLYG

**RINGARUMS**  
RESOR

Nygatan 32 58219 Linköping  
013-14 15 16 / 0121-303 00  
[www.vikingbuss.com](http://www.vikingbuss.com)





**SKILLNANDEN I  
VARDAGEN**

## Vi bygger PRO på gemenskap

Att vara medlem hos PRO gör att man får ett brett kontaktnät och att man är en del i av ett stort gäng med många möjligheter. Gemenskap är det vi sätter främst, vår idé är att alla ska känna sig välkomna och trygga när man deltar i PRO:s verksamhet. Alla är försäkrade under PRO:s arrangemang, även på dit- och hemvägen. Vi arbetar tillsammans med våra medlemmar och jobbar för att skapa gemenskap på nya platser via olika kanaler. PRO är ofta skillnaden i vardagen för många genom olika aktiviteter, hos oss kan du träffa nya människor, utbilda dig, resa, njuta av kultur och delta i olika friskvårdsaktiviteter. Den som vill kan delta distriktsmästerskap i bowling, bangolf, boule och golf eller delta i ett tremannalag i vår populära frågesport PROvetarna, med chans till att bli mästare på distrikts-, region- och riksnivå.



## Hållbarhet är en självklarhet

PRO-föreningarna runt om i Östergötland arbetar med engagemang i många olika frågor, där hållbarhet och smarta val ofta är en röd tråd. PRO:s medlemmar gör insatser på olika vis. Runt om i länet bla genomförs "plogging". Vi plockar skräp samtidigt som vi promenerar, på så sätt hjälper PRO till att hålla Sverige rent. PRO genomför varje år en uppskattad prisundersökning för att se var man kan handla den billigaste matkassen i Östergötland.



**HJÄLPER TILL ATT  
HÅLLA RENT**



# Aktiviteter som passar alla

PRO erbjuder en mängd olika aktiviteter runtom i alla östgötska kommuner som arrangeras av den lokala PRO-föreningen på plats. PRO Östergötland genomför distriktsmästerskap i bowling, Boule, bridge, golf, bangolf varje år. PROvetarna är en populär frågesport som sker via lokala uttagningar, distriktsfinal, regionfinal och avgörs till sist en riksfinal i Stockholm. Årligen genomför hela PRO i Sverige en prisundersökning, en gemensam friluftsdag under hösten och en nationell dansvecka. Kurser, konferenser, resor, studier och föreläsningar skapas utifrån olika behov inom:

- Intressefrågor
- klimat och miljö
- Friskvård
- Trafik och säkerhet
- Försäkringar
- Integration och diskriminering
- Resor
- Studier
- Medlemsvärvning/medlemsvård
- Konsumentfrågor
- It/hemsida/medlemsregister
- Funktionsutbildningar för de som vill bli en del av en styrelse

HÅLL IGÅNG  
MED PRO





# Öppenhet och lyhördhet för dina personliga val.

Vi på Fonus Öst ser närheten till dig och dina omgivning som avgörande. Vi arbetar med lokala samarbetspartners och har rådgivare på plats som känner orten väl och lär känna dig och dina förutsättningar.

Tony Mellgren i Norrköping är ett välkänt ansikte för många. Han sätter ett stort värde i de personliga behoven och önskemålen i varje möte.

- Jag ser det som ett hedersuppdrag varje gång att få hjälpa människor i en situation de inte vill befinna sig i.

Vi finns här för dig.

**FONUS**  
ÖST

**Tony Mellgren**

Gamla Rådstugugatan 34  
Tel: 011-36 27 00  
[tony.mellgren@fonusost.se](mailto:tony.mellgren@fonusost.se)







## Din chans att påverka till det bättre

PRO är pensionärernas röst i politiken. Vi påverkar i viktiga samhällsfrågor och ser till att livet som pensionär blir roligare och bättre. Genom våra medlemmars olika bakgrund, yrkeserfarenhet, kompetens och engagemang bidrar PRO Östergötland till att påverka i olika forum. PRO Östergötland arbetar med pensionärers intressefrågor och agerar både lokalt och regionalt. PRO har representation i kommunala pensionärsråden och regionala pensionärsrådet. Tillsammans verkar vi för ett samhälle där du som pensionär har en trygg och stimulerande livsmiljö. Genom att det finns 57 lokala PRO föreningar i Östergötland kan vi även påverka i till exempel ett bostadsområde eller annan specifik sak där just du befinner dig.

# Res smidigt och bekvämt. Köp biljett direkt i vår app.

Spara pengar och skona miljön genom att köpa din biljett i vår app. Du kan betala med Swish, betalkort eller faktura.



Scanna QR-koden för att läsa mer



# Man lär så länge man lever

PRO Östergötland erbjuder utbildning i stor utsträckning genom ett väl etablerat samarbete med ABF Östergötland. Kurser, konferenser för medlemmar med olika uppdrag inom sitt intresseområde sker kontinuerligt för att det ska vara enkelt att vara deltagare i olika aktiviteter. Runt om i Östergötland pågår studiecirklar i alla möjliga ämnen. Genom den breda kompetens som finns inom PRO:s medlemskår finns det många som har nöjet att vara cirkelledare för att lära ut sina kunskaper till andra. Att arrangera en resa till någon trevlig plats och läsa om resmålet innan är mycket populärt. PRO utbildar i den digitala världen, samtidigt som vi utbildar i förebyggande syfte mot internetbedrägerier.



UTBILDAR I DEN  
DIGITALA VÄRLDEN

## Tips!

Kom ihåg att nyttja  
våra olika rabatter:

pensionärs-,  
tillsammans- och  
lågtrafikrabatt.

# Kontakt

Vill du bli medlem i PRO Östergötland? Kontakta någon av våra lokalföreningar!

## **PRO Askeby Åkerbo**

askeby-akerbo@pro.se

## **PRO Borensberg**

borensberg@pro.se

## **PRO Boxholm**

boxholm@pro.se

## **PRO Centrum Linköping**

centrum.linkoping@pro.se

## **PRO City Norrköping- Vilbergen**

city.norrkoping@pro.se

## **PRO Ekholmen**

ekholmen@pro.se

## **PRO Ektorp**

ektorp.ostergotland@pro.se

## **PRO Eneby-Haga**

eneby-haga@pro.se

## **PRO Finspång**

finspang@pro.se

## **PRO Folkunga Väderstad**

folkunga@pro.se

## **PRO Godegård**

godegard@pro.se

## **PRO Grebo**

grebo@pro.se

## **PRO Gryt-Valdemarsvik**

gryt-valdemarsvik@pro.se

## **PRO Gusum-Ringarum**

gusum@pro.se

## **PRO Hageby**

hageby@pro.se

## **PRO Hannäs**

hannas@pro.se

## **PRO Hällestad**

hallestad@pro.se

## **PRO Johannelund**

johannelund@pro.se

## **PRO Jonsberg**

jonsberg@pro.se

## **PRO Kimstad-Skärkind**

kimstad-skarkind@pro.se

## **PRO Kisa-Ydre**

kisa@pro.se

## **PRO Klockaretorpet**

klockaretorpet@pro.se

## **PRO Krokek**

krokek@pro.se

## **PRO Kvarsebo**

kvarsebo@pro.se

## **PRO Kvillinge**

kvillinge@pro.se

## **PRO Kärna**

karna@pro.se

## **PRO Lambohov**

lambohov@pro.se

## **PRO Landeryd**

landeryd@pro.se

## **PRO Ljura**

ljura@pro.se

## **PRO Mantorp**

mantorp@pro.se

## **PRO Mjölby**

mjolby@pro.se

## **PRO Motala**

motala@pro.se

## **PRO Motala Väster**

motala.vaster@pro.se

## **PRO Norra Valkebo**

norra.valkebo@pro.se

## **PRO Rejmyre-Hävla**

rejmyre-havla@pro.se

## **PRO Rimforsa**

rimforsa@pro.se

## **PRO Ryd**

ryd@pro.se

## **PRO Skäggetorp**

skaggetorp@pro.se

## **PRO Skänninge**

skanninge@pro.se

## **PRO Skärblacka**

skarblacka@pro.se

## **PRO Strålsnäs**

stralsnas@pro.se

## **PRO Söderköping - Stegeborg**

soderkoping@pro.se

## **PRO Södra Kinda**

sodra.kinda@pro.se

## **PRO Tjällmo**

tjallmo@pro.se

## **PRO TonArt**

pro.tonart@ostergotland.  
pro.se

## **PRO Vadstena**

vadstena@pro.se

## **PRO Valla-Fridhem**

valla-fridhem@pro.se

## **PRO Vasastaden**

vasastaden.linkoping@pro.se

## **PRO Vist**

vist@pro.se

## **PRO Vreta Kloster**

vreta.kloster@pro.se

## **PRO Vårdnäs**

vardnas@pro.se

## **PRO Åtvidaberg**

atvidaberg@pro.se

## **PRO Ödeshög**

odeshog@pro.se

## PRIMA LIV

- i en lägenhet med det lilla extra

För dig över 65 år erbjuder vi lägenheter i flera olika Prima Plus och Trygghetsboende. Lägenheterna finns i fina lägen i många delar av Norrköpings kommun.

Nyfiken på att veta mer: [hyresbostader.se](https://www.hyresbostader.se)





# PRO ÖSTERGÖTLAND

Västra vägen 32

582 28 Linköping

013-10 63 45 / 013-10 63 75

info@ostergotland.pro.se

www.pro.se/ostergotland



Surfa in på vår hemsida  
och bli medlem redan idag!



För dig som  
fyllt 65

**Ta steget till ett  
bekymmersfritt boende  
hos Stångåstaden**



Scanna koden eller besök [stangastaden.se](http://stangastaden.se)

begravningsbyrån

*Stilla*

## Har du, ung som gammal, tänkt på hur du vill ha det den dagen du dör?

Att skriva ner sina önskemål underlättar för dina  
anhöriga. Hos oss på Stilla kan du få hjälp med att  
fylla i "Mina önskemål".

Kontakta oss för mer information, vi hjälper dig gärna.



Välkommen med dina frågor kring begravning och juridik.

013-10 40 09  
info@stilla.nu

Infanterivägen 2, Linköping

stilla.nu  
stillafamiljejuridik.nu