

Välkommen till vårens aktiviteter Program 2024



Vi går mot ljusare tider, dagarna blir längre. Vår övertygelse är att 2024 kommer att bli ett fantastiskt år.

PRO Katarina försöker erbjuda såväl gemenskap, underhållning och utrymme för diskussioner kring frågor som engagerar oss pensionärer. I det här programmet återfinns vårens aktiviteter som du är välkommen till. Anmäl dig i god tid eftersom många aktiviteter är populära och ibland kan bli fulltecknade.

Har du idéer och vill du delta mer aktivt, så är du alltid välkommen att höra av dig till oss i styrelsen.

Vi ser fram emot en fantastisk vår med massor av trevligheter där vi får träffas och umgås.

Väl mött!

Styrelsen

Gå gärna in på hemsidan, www.pro.se/katarina där publicerar vi information och nyheter som inträffar efter att detta program har tryckts. Du kan också mejla till Tommy Widell, tommy.widell@gmail.com eller katarina@pro.se, för aktuella uppdateringar.

Har du vänner eller grannar som funderar på att bli medlemmar?

Bjud in till vårt öppna möte i januari så de får höra om allt bra vi har att erbjuda samt om alla förmånliga försäkringar som ett medlemskap kan erbjuda.

De kan också kontakta vår medlemsansvarig Lena Nylöf på nyloflena@gmail.com eller skriva till katarina@pro.se

Månadsmöten

Vi ses alltid på en torsdag, kl 12.00-14.00 på Havregatan 4, dörrarna öppnas 11.30. Ingång från Ringvägen via gården (passera Havregatan och husgaveln, gå in på gården). Lokalen är lättillgänglig och har hörselslinga. I entréavgiften, 80 kr, ingår lättare lunch, öl/vin eller vatten. Sommartallriken kostar 150 kr.

Observera att vi inte kan hantera kontanter längre, betalning sker därför i *efterskott* till Plusgiro 79 77 46-5 eller Swish 1230773507.

Anmälan tidigast fyra veckor innan (gäller inte Öppet Hus) till Maj Lovén 0733929721, majlo1946@gmail.com, ange om du har behov av särskild kost. Anmälan kan också göras på föregående månadsträff. Glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.



Tema och datum, klockan 12.00-14.00 samtliga dagar

18 januari, Öppet hus - Tag gärna med en vän, granne som inte är medlem i PRO.

Ingen entréavgift, kaffe med kaffebröd serveras.

Tillfälle att anmäla sig till cirklar och umgås.

15 februari

Paris tur och retur i toner, skådespelerskan Annika From Borg bjuder in till en resa i tanken till Paris. Möten och kärleksdoftande sånger med en och annan tårdränkt ton av både Piaf och Brel.

14 mars, Årsmöte

Förutom att vi ska äta lite och ha trevligt ska vi behandla verksamhets- och ekonomisk berättelse, välja ledamöter till ny styrelse bland annat.

16 maj

Utöver mat och dryck får vi lyssna till Inga Näslund som berättar om vad som händer i Ukraina.

13 juni, sommertallrik

Våravslutning med sommertallrik och underhållning av Lilla New Generation med Lasse Lindroos

Pubeftermiddagar kl 15.00-18.00

Den 29 februari och den 11 april 15.00-18.00 träffas vi på Dalslandsgatan 2

Syftet med pubträffarna är att umgås, prata och ha det trevligt tillsammans. Det blir dessutom någon form av underhållning, det kan vara frågesport eller liknande. Dryck och tilltugg finns att köpa.



Entréavgift 20 kr. (Betalas i efterskott till Plusgiro 79 77 46-5 eller Swish 1230773507). Anmälan till Maj Lovén, 073-392 97 21, majlo1946@gmail.com

Kultur och andra upplevelser

Vi samarbetar med övriga PRO-föreningar på Södermalm och ABF Stockholm. Därför ska ibland anmälan och betalning ske till en annan förening.



Filmvänner – bio en gång i månaden

Första biobesöket är den 8 februari och fortsätter 7 mars, 11 april och 23 maj. Marie Abou Touma väljer ut någon aktuell film att se och skickar ett meddelande till alla på mejllistan en vecka innan besöket. Var och en köper sin biljett i kassan. Efter filmen går de som vill och kan, någonstans för att diskutera filmen samt fikar eller äter tillsammans.

Anmälan till marie.aboutouma@gmail.com eller sms 070 27 55 147 så får du meddelande veckan innan om vilken film samt var och när vi ses.

Konstgallerier i city

Vi samlas på olika platser i city för att gå runt på olika gallerier i närheten. Anmälan görs till Gunilla Fransson tel 070 352 0776 eller via gunifran@gmail.com. Eftersom det kan förekomma trappor bör man kunna gå ganska obehindrat. Vandringarna kommer att genomföras **torsdagarna den 8 februari, 7 mars samt den 4 april**. Vi startar kl. 13 och avslutar med ett cafébesök för den som vill.

GULDFOAJEN den 27 mars , tid 11.30 – Lunchkonsert. PRO Katarina har 15 biljetter till Guldfoajen, onsdagen den 27 mars , tid 11.30 – Lunchkonsert.

Plats: Operan, Gustav Adolfs Torg 2. Pris: 340 kronor

Skönsjungande sång och pianomusik av Brahms Vill du boka in dig, sms:a då till Katarina Lovén,

Mobil: 073 9222231 eller E – mail katarina.loven@gmail.com

Betalning sker till PRO Katarina, PG 797746 - 5

Julius hus 18 april

Julius hus uppfördes av Julius Westerdahl år 1889, som spisbrödsfabrik och privatbostad.

Julius salonger är bevarade i samarbete med Stockholms Stadsmuseum. Överallt i Julius hus hittar man vackra detaljer som visar tidens hantverksskicklighet. Mixen av sent 1800-tal och 1920-tal ger Julius hus en fascinerande kontrast.

Visningen tar ca 1,5 timme. Kostnad för visning är 150 kr/person. Det finns hiss vid ingång från gården. Vi har 10-20 platser. Adress: Bondegatan 21.

Tid: Torsdagen den 18 april 2024 kl. kl.13.50.

Anmälan senast den 2 april till Christina Rogala på christina@rogala.com eller sms till 070 237 2360.

Betala till PRO Sofias plusgiro 841373-4 senast 2 april. Ange ditt namn och Julius hus.

Vandring i Midsommarkransen, 24 april 2024

En historisk vandring i Midsommarkransen under ledning av Birgitta Dahl. Birgitta har god kännedom om området och vi får intressanta berättelser under promenaden.

Vi möts i T-banan (utanför spärrarna) kl 13.00 där Birgitta möter upp!
Anmälan till Lisbeth Gustad tel/sms 070.347 90 56 OBS! Inställes vid regn!

Blockmakarens Hus

Det återställda huset berättar om livet i bostadsbristens Stockholm vid 1900-talets början. Vi träffas på Stigbergsgatan 21 klockan 12.45. Visningen är klockan 13.00. 15 personer får plats . Anmälan till Maj Lovén 0733-929 721 eller majlo1946@gmail.com senast 8 maj. Kostnad 185 kr betalas senast 8 maj till PRO Katarinas plusgiro 79 77 46-5

Gå med i våra cirklar **Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44, 1 tr.**

Cirklarna sker oftast i samarbete och med stöd av vårt studieförbund ABF. Cirklarna träffas på Nytorgsträffen, om inget annat sägs. Anmäl dig på vårt öppna hus den 18 januari eller direkt till cirkelledaren. Avgiften är 200 kr per cirkel, men kören och linedancen kostar 250 kr.

Det kan tillkomma materialavgifter för vissa cirklar.
Cirkelavgifterna inbetalas till PRO Katarina: Plusgiro 79 77 46-5.



Kör **Varannan Måndag 15.15 – 17.00, start 5 februari**

Vill du vara med och sjunga i vår kör under ledning av Ove Sjögren. Det är en "alla kan sjunga kör".

Ledare: Kerstin Tovesson. Telefon 070-300 71 79.

Hjärnkul **Tisdagar 10.30 – 12.00, 10 gånger, start 20 februari**

Minnesträning med ord och siffror! Vi löser "klurigheter" tillsammans, fikar och diskuterar under glada former

Ledare: Lisbeth Gustad tel/sms 070-347 90 56, mejl; ligust@icloud.com

Stickcafé **Tisdagar 12.30 – 14.30, 10 gånger, start 6 februari**

Vårt populära stickcafé fortsätter. Vi stickar, virkar, syr, fikar och har trevligt.

Ledare: Anne Jacobson. Tel 070-518 06 32.

Linedance **Tisdagar 13.00 – 14.30, 10 gånger, start 6 februari**

Vi fortsätter med linedancen på Rosenlundsgatan 44A.

Ledare: Eva Klingström Telefon 0730-64 59 91.

Bokcirkel **Onsdagar 13.00 – 14.30, en gång i månaden start 24 februari**

Vi träffas en gång per månad och diskuterar den bok vi själva valt.
Start den 24 januari, därefter 21 feb, 20 mars, 24 april och 22 maj.

Ledare: Annika Thiam. Telefon 076-100 66 23

Klimatet **Fredagar kl. 10-12 9 ggr Start 2 februari**

Vi samtalar om klimatförändringarnas orsaker och konsekvenser utifrån hållbarhetsperspektiv.

Ledare: Anna-Clara Edin, tel. 0709695303, annaclara.edin@gmail.com

Schack för nybörjare/fortsättning, Tisdagar 13.00 – 15.00

PRO-föreningarna på Södermalm ordnar kurs i schack varje tisdag – datum ej klart, i slutet av januari. Vi är i Stockholms schackförbunds lokaler Ringvägen 9C. Den som aldrig spelat förr får lära sig grunderna och den som kan lite grann får tips och träning och får spela under enklare former. Självklart kan även vana schackspelare delta. Deltagandet är kostnadsfritt, men vill någon bli medlem i Seniorschack Stockholm, kostar det 100 kronor.

Anmälan/frågor till Boel Holst PRO Maria. boel.holst@telia.com, sms 070-582 74 01.

Andra aktiviteter och erbjudanden



Boule **Måndagar 11.00 – 12.00**

Vi fortsätter med boule på måndagar kl 11.00 på boulebanan mellan Wallins konditori och Friskis och Svettis vid Ringvägen 109-111. Ledaren skickar ut information när det blir aktuellt med start. Skicka din mejladress eller ring Inga-Lill om du vill vara med i utskicket.

Ledare: Inga-Lill Franzén telefon 0733-141659. ingalill_franzen@hotmail.com

Promenad med balans o styrketräning **Tisdagar 11,45**

Det går bra att promenera med rullator och om man vill stavar. Trappor kan förekomma. Vi träffas vid Boulebanan utanför Friskis&Svettis Ringen tisdagar kl 11:45 och går iväg ett par minuter senare. Vi går ca 3 km och kommer tillbaka ca en timme senare till samma plats. På vägen gör vi pauser för att träna balans, rörlighet och lite styrka. Det behövs ingen föranmälan utan de som är där kl 11:45 är välkomna. Vi promenerar varje tisdag och när vi behöver ställa in meddelas det via sms och/eller mail. Om frågor, kontakta Eva Klintwall på tel 073-523 8376 eller eklintwall@gmail.com

Stavgång **Torsdagar 10.30**

De som vill stärka sina ben t.ex. för att undvika fall, har möjlighet att promenera med PRO Sofia. Man kan gå både med och utan stavar. Samling torsdagar kl. 10.30 vid Barnängsbryggan på Norra Hammarbyhamnen. Gångtid är 1-1,5 timmar. Vi träffas och promenerar året om.

Ledare: Anne-Christine Viljanen telefon 070-378 38 79.

Resor

Alla resor anmäls till respektive person som anges i texten. Ytterligare information lämnas av Maj Lovén, 073-392 97 21 eller majlo1946@gmail.com, reseansvarig PRO Katarina.



Premiärtur med Birka Gotland i påskveckan. I nuläget vet jag inget mer än att första turen ska äga rum i påskveckan, och jag har reserverat en bokning. I slutet av januari vet jag troligen allt om denna resa.

Researrangör Viking Line och Björcks resor som fakturerar. Intresseanmälan till Maj Lovén PRO Katarina 0733-929 721 eller majlo1946@gmail.com i slutet av januari 2024. Så snart mer detaljer är klara så får ni mail, och resan läggs ut på hemsidan.

30 maj, Hemlig resa

Varken pris eller avresetid är klart i skrivande stund. Medlemmar i PRO Katarina rabatteras med 250 kr/medlem. Vi startar från Göta Lejon, Götgatan 55. En dag fylld med gammalt och nytt, historia och nutid och många sevärdheter. Intresseanmälan till Maj Lovén tel. 073 392 97 21 eller majlo1946@gmail.com senast 28 april. Tidig intresseanmälan rekommenderas. Researrangör: Högbergs Buss som också fakturerar varje person.

Onsdag 17 juli – måndag 22 juli Midnattssolens land

Kiruna, Ishotellet, Inlandsbanan Pris: 12 650, tillägg enkelrum 1 660 kronor I priset ingår bussresa, del i dubbelrum, 5 middagar, 5 frukostar, 1 lunch, Guide i LKAB:s gruva, linbanan Aurora Sky Station, entré och guide i Ishotellet, guide i Jukkasjärvi sameviste inkl lunch, Inlandsbanan Gällivare – Jokkmokk, Attje Museum med guide samt reseledare. För detaljerat dagsprogram samt intresseanmälan maila senast 6 maj till borr.christina@gmail.com alt 070-585 54 13. Arrangör: Högbergs Buss som också fakturerar respektive.

Annorlunda Åland med start under vecka 36 2 -5 /9

Vi åker till Åbo, kliver av tidigt morgonen därpå. Guidning i Åbo och vi fortsätter till Osnäs. Därifrån åker vi vägfärja till Åva och övernattar på pensionat Gullvivan. Morgonen därpå lämnar vi denna ö och fortsätter till Ålands fastland. Vi åker senare med båt från Mariehamn mot Stockholm, som vi kommer till 18.55.

Researrangör Vikingline och Björcks resor som fakturerar resan. Intresseanmälan till Maj Lovén PRO Katarina 0733-929 721 eller majlo1946@gmail.com i slutet av januari 2024. Så snart mer detaljer är klara så får ni mail, och resan läggs ut på hemsidan.

Övrigt

Valberedningen

Är du intresserad, eller vet någon som är intresserad av något uppdrag i styrelsen eller annat, hör av dig till valberedningens sammankallande, Elsemarie Bjellqvist, 070-3734404 eller elsemarie@bjellqvist.se

Katarina PROs festkommitté

Festkommittén är ett glatt gäng som ser till att lokalen är pyntad och dukad till våra möten, att det inhandlas och finns mat och dryck. Den som är med och aktiv i kommittén betalar självklart inte någon entréavgift.

Vill du vara med? Maj Lovén 073 - 392 97 21 eller majlo1946@gmail.com

Kontakt med styrelsen, PRO Katarina

Ordförande, Dag Larsson, 070 -718 89 44, dagolov@outlook.com

Vice ordförande, Lars Rawet, 070-523 17 43, lars.rawet@gmail.com

Kassör, Maj Lovén 073-392 97 21, majlo1946@gmail.com

Sekreterare, Annika Thiam, 076-100 66 23, annika.thiam@telia.com

Friskvårdsansvarig, Eva Klintwall, 0735-238 376, eklintwall@gmail.com

Medlemsansvarig, Lena Nylöf, 076-308 35 41, nyloflena@gmail.com

Kampanjledare, Lisbeth Gustad, 070-347 90 56, ligust@icloud.com

Ersättare:

Studieorganisatör, Barbro Petren, 070-656 21 12, barbro.petren@telia.com

Sven-Eric Bergman, 070-281 85 86, sveneric@bergman.se

Adj, webbansvarig, Tommy Widell, 073-560 59 18, tommy.widell@gmail.com

Förmånliga försäkringar genom PRO

Via vårt samarbete med Folksam, innefattas alla våra medlemmar som deltar i olika aktiviteter (möten, cirklar, resor etc.) i PROs regi av en deltagarförsäkring.

Vid anmälan av personskada till Folksam, växel 0771-950 950, uppge grupp-försäkring K 63465

Har du frågor om och vill veta mer om PRO:s försäkringar? Ta kontakt med vår försäkringsansvariga, Katarina Lovén 0739-222 231 eller katarina.loven@gmail.com

Avsändare:
PRO Katarina
c/o Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44,
116 40 Stockholm

A PP Sverige, Port Payé



Vi samarbetar med och är aktiva i

Katarina-Sofia Väntjänst tel 08 508 13 695

Väntjänsten på Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44 är en mötesplats för dig som vill träffa andra i närområdet. Du kan äta lunch varje dag och festlunch en fredag i månaden. Anmälan dagen innan.

Framtidsgruppen Södermalm

PRO-föreningarna Högalid, Maria, Katarina och Sofia bildar Framtidsgruppen Södermalm. Vi samarbetar om verksamheter och stadsdelens äldre frågor.

Pensionärsrådet (SPR) – ett rådgivande organ

Pensionärsrådet är knutet till stadsdelsnämnden som ett rådgivande organ i frågor som rör äldres levnadsförhållanden. Rådet ska ta initiativ till förbättringar för stadsdelsområdets pensionärer, delta i diskussioner och lämna synpunkter om t ex trafik, tillgänglighet, vård- och omsorgsboenden, hemtjänst mm. Representant är Kerstin Tovesson.

Föreningens kontaktuppgifter:

PRO Katarina e-post: katarina@pro.se, hemsida: pro.se/katarina, plusgiro 79 77 46-5, swish 1230773507