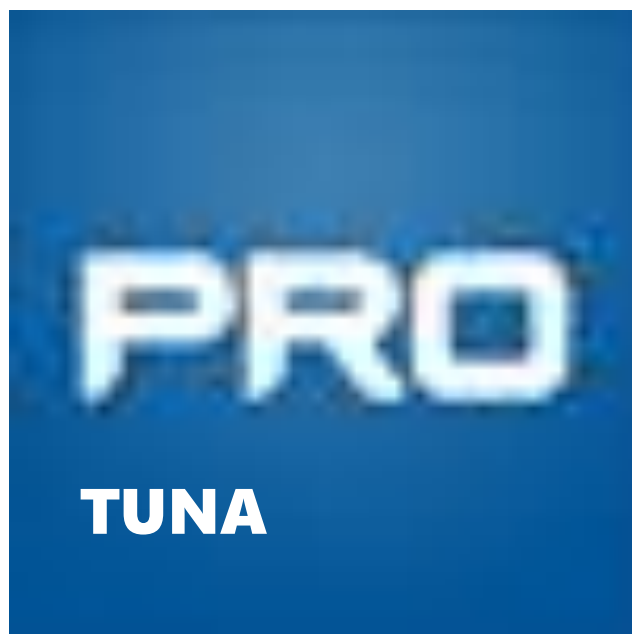


Augusti 2023



**AKTIVITETER I PRO TUNA  
UNDER HÖSTEN 2023**



PRO Tuna inbjuder till aktiviteter av skilda slag under veckorna från mitten av augusti fram till strax före jul. Vi önskar dig välkommen, gärna tillsammans med en vän eller två. Läs mer och gör ditt eget urval på "kalendern" i följande sidor.

Styrelsen, PRO Tuna

## Litet förord

I följande kalender hittar du höstens aktiviteter. Vissa av dem kräver att du anmäler dig i förväg. Det kan bero på begränsningar i gruppstorlek, eller att vi behöver förbereda bullköpen till kaffet. Du kan ringa, skicka ett sms eller mejla till angiven kontaktperson, oftast någon i styrelsen. Samma person kan också svara på de frågor du kan ha. Telefon och mejladresser till styrelsen finns på sista sidan av programmet.

Alla månadsmöten hålls i Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Veckovis återkommande aktiviteter håller oftast hus i PRO-lokalen på Norr, Grängsgatan 24, men även lokalen i Gredby, Gredbergsgatan 10, och Strigeltn, Köpmangatan 8, är aktuella. Ta gärna stadsbussen dit du ska. Gratis resa fram till klockan 14.00



Seniorcentrum, alla linjer till Fristadstorget + kort promenad

Grängsgatan, linje 1 och 2, hållplats Västergatan + kort promenad

Gredbergsgatan, linje 3 och 5, hållplats Parken Zoo + kort promenad

## Så till ”kalendern”

### Aktivitetskalender - rörelse, mys och kunskap



Vi presenterar här aktiviteter, som återkommer varje eller varannan vecka under sensommar och höst. Med undantag för pågående boulespel är tidpunkten för den första träffen i respektive aktivitet också upptagen i följande månadskalender, för att det ska vara tydligt.

Aktivitet	Tider	Bra att veta
<b>Boule, Gredbergsparken</b>	Måndagar, kl. 10.00. Pågående.	Pågående spel fortsätter sommaren ut. Kontakt Hans-Åke 070-6431748
<b>Boule, Kloster kyrkopark</b>	Onsdagar, kl. 10.00. Pågående.	Pågående spel sommaren ut. Därefter Munktellarenan. Kontakt Ulla, 070-0232490
<b>Bangolf, ( aug/sept)</b>	Tisdagar, kl. 11,00. Första träff 15/8.	Vilsta bangolfklubb i aug, sept. senare Munktellarenan. Busslinje 6 till Vilsta. Kontakt Alf, 070-6118626
<b>Parkträff med fika och någon aktivitet, Eskilsparken</b>	Tisdagar, kl. 14.00. Första träff 15/8.	Pågår så länge vädret tillåter. Ta med egen fikakorg. Kontakt Eva, 070-5307913
<b>Bingo</b>	Onsdagar, kl. 13.30. Första träff 30/8	Gredbergsgatan 10. Kontakt Ulf, 070-2320256
<b>Handarbetsgrupp</b>	Lördagar, kl 13.00, Första träff 2/9	Strigeltn. Kontakt Evelyn Pettersson, 073-2228827
<b>Trivselträffar<sup>1</sup></b>	Torsdagar kl.13.00. Första träff 7/9.	Grängsgatan 24. Kontakt Aina 073-0929296
<b>Fredagsfika/handarbetsgrupp</b>	Fredagar kl. 13.00. Första träff 8/9	Grängsgatan 24. Kontakt Aina, 073-0929296
<b>Boksamtal</b>	Varannan måndag, kl. 14.00. Första träff 9/10	Grängsgatan 24. Kontakt Roy, 073-8098199
<b>Vi lär oss spela bridge</b>	Första träff fredag 3/11, kl. 10.00	Grängsgatan 24. Kontakt Roy, 070-8098199. 8-12 deltagare. Kursledare Lars Folkunger.

<sup>1</sup> Läs mer om trivselträffar på sida 7


# Augusti



Tider	Aktivitet	Bra att veta
<b>Måndag 7/8, kl 10.00</b>	Boule i Gredbergsparken	Sommarens boulespel fortsätter till sen höst. Kontakt Hans-Åke, 070-6431748
<b>Fredag 11, kl 14.00</b>	Sommaraktivitet vid sommarhemmet, Kvicksund "Gott och blandat". Arr. PRO Samorganisation	Buss från kl 12.30, sex hållplatser. Arrangemanget börjar 14.00. Pris med buss 120 kr. Egen resa 70 kr. Anmälan och info om hållplats: Birgitta Karlsson, 070-4938910
<b>Lördag 12, kl 19.00</b>	Opera på Royal: Josefine Mindus, årets Jenny Lindstipendiat sjunger live.	Josefine, sopran, med komp sjunger på Royals stora scen. Biljetter på Royals hemsida eller vid entré. Pris 260 kr. Arr. Royal
<b>Tisdag 15/8, kl. 11.00</b>	Bangolf, Vilsta bangolfklubb	Första träffar vid bangolfklubben. Fortsätter under hösten vid Munktellarenan. Anmäl till Alf, 070-6118626, före 13/8. Pris 60 kr. per tillfälle.
<b>Tisdag 15/8, kl. 14.00</b>	Parkträff med fika och någon aktivitet, Eskilsparken	Pågår så länge vädret tillåter. Ta med egen fikakorg. Buss 30(servicelinjen) Kontakt Eva, 070 -5307913
<b>Torsdag 17/8, kl. 13.00</b>	Guidad visning på Konst-muséet av utställningen "Blåjeans" av Samuel Klauninger,	Klauninger är E-a konstförenings stipendiat 2023. Kostnad 60 kr. Anmäl till Roy, före 14/8
<b>Fredag 18/8, kl. 16.00</b>	Gemensam måltid, tidig middag, Söderhaket	Söderhaket, Eskilsgatan 3. Varierad meny (kolla hemsida). Anmäl till Eva, senast 14/8
<b>Måndag 28/8, kl. 13.30</b>	Månadsmöte. Information, samtal vid fika, lotter. Sång och musik: rivstart på hösten med Dambälgarna (från Smedbälgarna)	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.
<b>Onsdag 30/8, kl. 13.30</b>	Bingo på Gredbergsgatan	Höstens första träff, Gredbergsgatan 10. Kontakt Ulf, 070-2320256

# September



Tider	Aktivitet	Bra att veta
<b>Fredag 1/9, kl. 08.30</b>	Bussresa till Länsmuseum, Nyköping, fokus på NK:s möbeltillverkning. Lunch, guidad visning, egen tid.	Buss avgår från Seniorcentrum 08.30. Pris 550 kr. Resa, guidning, lunch ingår. Arrangör: PRO Samorg. Anmäl till Kristina Eriksson, 070- 5717929, <b>senast 10 aug.</b>
<b>Tisdag 5/9, kl. 10.00</b>	Bussresa till Lasse Åbergs <b>Muséum</b> , Bålsta + hemligt inslag. Lunch, guidad visning, egen tid.	Buss avgår från eniorcentrum. Pris 600 kr. Betalas vid avresa från muséet. Swish/kontant Anmäl <b>senast 21 augusti</b> till Berit Wickman, 0721 999 297.
<b>Torsdag, 7/9, kl. 13.30</b>	Trivselseträff på Grängsgatan	Första träffen på återkommande aktivitet. Kontakt Aina, 073-0929296
<b>Fredag, 8/9, kl. 13.30</b>	Fredagsfika på Grängsgatan	Första träff på återkommande aktivitet. Kontakt Aina, 073-0929296
<b>Fredag 8/9, kl 13.00</b>	Gemensam lunch på Bistro Bryggan (Golfrestaurangen) Römosevågen 8 (Ekängen)	Anmäl till Eva, före 4/9. Meny finns att se på restaurangens hemsida.
<b>Tisdag 12/9, kl 12.00</b>	Lingonplockningsutflykt. Avslutas med fika hos Eva.	I Kjulaskogen, intill Logistikparken. Egen bil. Samling för ev. samåkning vid ICA Ekängen <b>kl. 11.45</b> . Kontakt för bärkoll, anmälan/vägvisning: Eva
<b>Tisdag 12/9, kl 19.00</b>	Föreläsning på Royals stora scen: Alexandra Pascalidou ställer, utifrån egen bok, frågan ”Var är papporna?” i timplågt framträdande.	Specialpris för PRO Tuna 160 kr. Biljetter vid entré. Ta med medlemskort i PRO. Arr. Royal
<b>Onsdag 20/9, kl 10.00</b>	Qi Gong på Grängsgatan	Första träff, på Grängsgatan 24. Kontakt Ann-Britt, 070-6259444
<b>Onsdag 20/9, kl 13.00</b>	Träff på Ekeby våtmark. Info om höstens fågelliv	Repr. från Ornitologiska föreningen berättar om höstens fågelflykt. Medtag fika. Info Ulf
<b>Torsdag 21/9, kl 15.00</b>	”Oktoberfesten” i Bayern inleder vi med provning av svenskt hantverks-öl. Ledd av Ann-Sofie Wågström	Grängsgatan 24. Pris 120 kr. Max 15 personer. Frågor och anmälan till Eva före 12/9
		
<b>Måndag 25, kl 13.30</b>	Månadsmöte. Information, fika, lotter. Gäst naturfotograf Lars-Erik Ekdahl, som berättar om ”Våra stora rovfåglar på Mälaren”	Seniorcentrum, A Myrdals gata 3D. Entré 50 kr.  Foto: Lars-Erik Ekdahl
<b>Onsdag 27, kl 11.00</b>	PRO:s friluftsdag. Arrangeras av PRO Samorganisation.	Korvgrillning, tipspromenad, underhållning och lite annat i Vilsta friluftsområde. Buss 6

# Oktober



Tider	Aktivitet	Bra att veta
<b>Måndag 2/10, kl 11.30</b>	Allsångskonsert, Rival Sthlm. Buss från Teatern 11.30.	Bussresa, biljett, smörgås med läsk i baren. Pris 675 kr. Föreställningen pågår kl 14.00-15.30. Hemresa direkt efter. Arr. Resekompaniet, anmäl dit, 016-510151
<b>Onsdag 4/10, kl 13.30</b>	Träff för nytilkomna medlemmar	Grängsgatan 24. ”Lär känna PRO Tuna”. Fika och prat. Anmäl till Eva senast 2/10
<b>Torsdag 5/10, kl 13.00</b>	Lunchsoppa med bröd och kaffe. Bokbyte – ta med en bok, gå hem med en annan.	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Kostnad 50 kr. Anmäl till Eva, före 3/10
<b>Måndag 9/10, kl 14.00</b>	Bokprat. Vi börjar med Anna-Karin Palm (nybliven akademiledamot) ”Jag skriver över ditt ansikte”	Grängsgatan 24. Anmäl till Roy, senast 3/10. Fortsätter varannan vecka, samma tid. Kostnad, bok 89 kr, fika 20 kr/tillfälle
<b>Lördag 14/10, kl 10.00</b>	Bussresa till Strängnäs marknad. Egen tid på marknaden. Lunch vid hemresa på Kin Kitchen (asiatiskt kök), vid Kjula logistikpark	Avresa från Seniorcentrum kl. 10.00. Ca 1,5 timme på egen hand. Avfärd hemåt kl. 12.30 Stopp för lunch, ca kl.13. Buss 50 kr, lunch på egen bekostnad. Anmäl till Eva, senast måndag 9/10.
<b>Tisdag 24/10, kl 12.00</b>	Svamputflykt. Avslutas med fika hos Eva.	I Kjulaskogen, intill Logistikparken. Egen bil. Samling för ev. samåkning vid ICA Ekängen kl. 11.45. Kontakt för svampkoll, anmälan, vägvisning mm; Eva
<b>Fredag 27/10, kl 13.00</b>	Gemensam lunch på Gästgifveriet, (”Gästis”) Köpmangatan 68.	Anmäl till Eva, före 10/10. Meny finns att se på restaurangens hemsida.
<b>Måndag 30/10, kl 13.30</b>	Höstmötet. Beslut om verksamhetsplan och budget för 2024. Gäst fil.dr. Annelie Gusdal, MDU, som berättar om sin forskning kring ensamhet och isolering. Fika, lotter.	Seniorcentrum, kl. 13.30. Entré 50 kr.

Gör som många andra, vänta till oss när Ni behöver hjälp med husstransport.  
Hör oss, kan ni hyra buss i olika storlekar med en rutinerad chaufför för just ert ändamål.  
Vi arrangerar även egna resor, läs mer på vår hemsida.  
[www.tunatrafik.se](http://www.tunatrafik.se) 016-13 20 00

PRO Tunas resor sker i samarbete med Tuna Trafik, som säkert och miljövänligt tar oss till våra utflyktsmål.

”Sugen” på en utflykt till Stockholm? Tuna Trafiks ”Stockholmsbussen” går varje lördag, 08.30 från Resecentrum och åter 17.00 Biljettpris tor 160 kr. Se kontaktuppgifter på bilden för mer information.

# November



Tider	Aktivitet	Bra att veta
<b>Fredag 3, kl 10.00</b>	Vi lär oss spela bridge.	Grängsgatan 24. Första träffen. Mötet bestämmer inom sig fortsatta tider. Handledare Lars Folkunger. Anmälan till Roy, 073-8098199, senast 30 okt. Minst 8 anmälda krävs. Kostnad för fika.
<b>Fredag 10, kl. 13.00</b>	Gemensam lunch, Mocca Deli Fristadstorget 4. Italiensk meny.	Anmäl till Eva, senast 7/11.
<b>Torsdag 16, kl 15.00</b>	Vinprovning, franska viner. Provning ledd av Dick Hansson, munsänk	Grängsgatan 24. Kostnad 120 kr. Max 15 deltagare. Frågor och anmälan till Roy, före 14/11.
<b>Torsdag 23, kl 13.00</b>	Lunchsoppa med bröd och kaffe. Bokbyte – ta med en bok, gå hem med en annan,	PRO-lokalen, Grängsgatan 24. Anmäl till Eva före 21/11. Kostnad 50 kr.
<b>Måndag 27, kl 13.30</b>	Månadsmöte. Information, samtal vid fika, lotter. Föreläsning om biodling. Sång och musik.	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3. <i>"Det kommer en vår..."</i> Biodlaren Torbjörn Johansson berättar om nyttan med bin. Linder Bergh Trio underhåller med sång och musik. Entré 50 kr.
<b>Torsdag 30/11 - fredag 1/12</b>	Julbordskryssning med MS Cinderella.	Buss från teatern torsdag kl. 14. Hemkomst fredag ca kl.18. Pris 825 kr för buss, båt, julbord, hytt, frukost. Arr. Resekompaniet, anmälan dit 016-510151.
<b>En dag i november</b>	Studiebesök på nya Tingsrätten. Träffa domare, lyssna på en förhandling.	Tingsrättens ärendelista för hösten är inte fastställd. Vi tänker återkomma med datum och ytterligare information.



## December



Tider	Aktivitet	Bra att veta
<b>Måndag 4/12. Var på plats kl. 11.00</b>	”Seniortravet”, Sundbyholm. Guidad visning, mat, kaffe och lopp.	Arrangeras av travbanan. Information, aktivitet, lunch, fika och spännande lopp. Pris 175 kr. Buss 18 (hållplats Kyrkogatan) till Sundbyholm. Eventuellt kan samåkning ordnas. Kontakt Eva, för info om aktivitet och resebehov, senast 27/11
<b>Onsdag 6/12, kl. 13.30</b>	Träff för nytillkomna medlemmar	Gränsgatan 24. ”Lär känna PRO Tuna”. Fika och prat. Anmäl till Eva senast 4/12
<b>Måndag 18, kl. 13.30</b>	Månadsmöte. Information, samtal vid fikaten, lotter. Styrelsens egna julbord serveras. Kulturprogram.	Seniorcentrum. Alva Myrdals gata 3. Entré, inklusive julbord, 150 kr. ”Tonsmidarna” bjuder på julsånger.

# God jul

### Lite allmänt om våra aktiviteter

Vid de flesta aktiviteter finns det möjlighet att småfika. I PRO:s egna lokaler, vid egen aktivitet, kostar det 20 kronor, kontant eller swish. Månadsmötenas entréavgift är 50 kronor, som också ger en lott. Vid besök är det besöksmålets priser som gäller. Några aktiviteter har vi ”hakat på” annan arrangör. Då gäller deras villkor.

Trivselträffar är en återkommande aktivitet, men vad är det? I allmänhet fika, löst prat om vad som hänt, någon lek, som kortspel, sällskapsspel eller att knäpa ihop en gemensam tipsrad. Kanske en film från någon playtjänst. Ibland kommer någon som har något att berätta – och kanske vill ha respons. Du kan själv bidra med egna idéer. Kan ju bli hur intressant som helst.

## Styrelsen, mars 2023

Alf Svensson, ordförande.	Tfn 070-611 86 26	e-post <a href="mailto:alfsve@telia.com">alfsve@telia.com</a>
Eva Johansson, kassör.	Tfn 070-530 79 13	e-post <a href="mailto:eva.ekorneberg@telia.com">eva.ekorneberg@telia.com</a>
Roy Hansson, sekreterare	Tfn 073-809 81 99	e-post <a href="mailto:roy.e.hansson@hotmail.com">roy.e.hansson@hotmail.com</a>
Torgny Kenttä	Tfn 076-813 44 13	e-post <a href="mailto:kentta.torgny@telia.com">kentta.torgny@telia.com</a>
Ulf Klingstam	Tfn 070-232 02 56	e-post <a href="mailto:ulf.klingstam@hotmail.com">ulf.klingstam@hotmail.com</a>
Hans Jonsson	Tfn 070-643 17 48	e-post <a href="mailto:hanjos43@gmail.com">hanjos43@gmail.com</a>
Slavko Zganjar	Tfn 070-016 45 31	e-post <a href="mailto:ruzamax@gmail.com">ruzamax@gmail.com</a>
Kristina Alm Sundkvist	Tfn 076-208 75 80	e-post <a href="mailto:kristina-sundkvist@hotmail.com">kristina-sundkvist@hotmail.com</a>



Kulturinslag vid medlemsmöten är i samarbete med ABF, som svarar för en juste hantering av arvoden, skatter och liknande. Vi är tacksamma för det. Vi ger också ett tack till alla övriga, som medverkar till vårt program för hösten.



Välkommen!

Styrelsen, PRO Tuna

*Hjärtligt välkommen till föreningens aktiviteter. Kontakta gärna styrelsen med synpunkter på programmet eller med egna idéer om vad du vill ta del av. Program för våren 2024 får du vid årsskiftet.*



### En sorts annons!

Bor du trångt? Behöver du en lokal för privata sammankomster inom familjen, men som inte ryms hemma hos dig? Då kan du boka PRO-lokalen på Gränsgatan för ditt evenemang. Lokalen rymmer ca 20 personer och är utrustad med allt du kan behöva. Villkoret är att du är medlem i Tuna, samt, förstås, att du lämnar lokalen i samma skick som när du kom. Det kostar dig 300 kronor per tillfälle; två dagar.

Vill du boka eller veta mer? Kontakta Alf, 070-6118626.