

# PRO Sala

## Välkommen till oss på Expeditionen

Borgmästargatan 1. Tel. 079-010 00 38

Vi har öppet under perioden 8/1 – 4/6 2025

Måndagar & Onsdagar 10.00 - 12.00

e-post: [sala@pro.se](mailto:sala@pro.se), hemsida: [www.pro.se/sala](http://www.pro.se/sala)

Bankgiro: 5519-0896 Swish: 1230774083 lägsta belopp 50: -

### Aktiv vardag tillsammans!

Vår förening i Sala har cirka 850 medlemmar.  
Tillsammans skapar vi en mötesplats för  
gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

Tack för att du är en av dem ❤️

## PROGRAM - Våren 2025

### Januari

**Onsdag 8 januari – Expeditionen öppnar**

**Onsdag 15 januari 14.00 - Upptaktsmöte - Caféet**

Underhållning, Silversträngarna

Kostnad: 50: -

**Tisdag 21 januari 14.00 - Öppet möte**

Ordförande för PRO Riks besöker oss

Annonseras!

**Fredag 24 januari 14.00 – PROvetarna – Caféet**

Preliminärt!

För mer info se bubbla här.

Kostnad: 50: -

**Onsdag 29 januari 14.00 – Trivselträff – Caféet**

Musikquiz av och med Inger Åkerblom

Kostnad: 50: -

### Februari

**Onsdag 12 februari 14.00 – Tema – PRO Exp.**

Veronica Forsberg från Kommunen  
informerar om anhörigstöd.

Kostnad: 50: -

**Onsdag 26 februari 14.00 - Trivselträff - Caféet**

Underhållning, Egons kvartett

Kostnad: 100: -

### Mars

**Onsdag 12 mars 14.00 – Tema – Caféet**

"Tjalle" berättar om gamla Sala

Kostnad: 50: -

**Onsdag 26 mars 14.00 – Årsmöte – A-salen**

**Fredag 28 mars 18.00 – Caféet**

**Whisky-provning**

Anmälan senast 19/3 till expeditionen

Kostnad: 300: -

**OBS!** Våra träffar är på **ONSDAGAR**

### April

**Onsdag 9 april 13.00 - Påsklunch – A-salen**

Underhållning, DJK

Kostnad: 250: -. Anmälan: till exp senast 31/3

**Onsdag 23 april 14.00 - Tema – A-salen**

Diakon Eva Axelsson – Kyrkans roll i  
samhället

Kostnad: 50: -

### PROvetarna!

PROvetarna är en rolig och spännande tävling för alla med breda kunskaper  
och laganda! Anmäl dig till den lokala uttagningen och ta chansen att  
kvalificera dig till distrikts- och riksfinalen. Kontakta exp. för mer information  
och anmälan! Det ska vara tre personer/lag

### Maj

**Onsdag 7 maj 14.00 - Trivselträff – Caféet**

Underhållning: Emma Hortans sjunger

Kostnad: 100: -

**Onsdag 21 maj 11.00-14.00 – Friluftsdag**

– **Väsby Kungsgård** Medtag fikakorg, grill finns  
(inställt vid regn)

**Den 4 juni** är sista dagen expeditionen har öppet  
före sommaruppehållet!

**Håll koll med nya appen "Mitt PRO"!**



Samla nyheter och aktiviteter från din PRO-förening direkt i  
mobilen. Med appen kan du följa din förening, få  
påminnelser om aktiviteter och hålla dig uppdaterad om allt  
från träffar till nationella evenemang.

Ladda ner "Mitt PRO" gratis för iPhone eller Android i din  
appbutik. Sök på *Mitt PRO* och kom igång idag!

Behöver du hjälp fråga oss på expeditionen!



Vid våra träffar serveras  
kaffe och bröd!

**Aktiviteter som förenar nytta med nöjen. Vill du vara med?  
Anmäl dig till respektive ledare eller PRO:s expedition.**

Aktivitet	Dag	Tid	Ledare	Telefon
Snickeri	Må	09.00	Bernt Linnman Start 13/1	070-155 38 38
Kortspel	Må	12.30	Sonja Bäckgren Start 13/1	076-319 43 43
Linedance *	Må Må	13.00 14.00	Anmälan till MaiBritt Frank Ledare: Kerstin Söderstedt 27/1	070-537 35 97
Snickeri	Ti	09.00	Nils-Erik Hägglund Start 14/1	073-905 31 00
Silversträngarna	Ti	09.30	Inger Åkerblom Start 14/1	073-945 00 30
Knivslöjd	On	17.00	Bernt Linnman Start 15/1	070-155 38 38
Snickeri	To	09.00	Bo Lindell Start 16/1	073-157 22 00
<b>OBS!</b> Nytt Gitarrkurs - nybörjare	To	16.00	Kenneth Olsson	070-561 07 54

**Friskvård som främjar kropp och själ från topp till tå.**   
**Anmälan görs till respektive ledare som meddelar startdag och plats.**

Ansvariga för friskvården är: Åse Robertsen och Lars Johansson

Aktivitet	Dag	Tid	Ledare	Telefon
Qigong	Må	10.00	Gunilla Norgren Start 13/1	073-050 71 32
Biljard	Ti	09.30	Bengt Strandberg.	070-645 68 60
Gåfotboll	Ti	15.00	Lars och Bengt	073-937 47 71
Bordtennis	On	09.00	Lars Johansson Start 8/1	073-937 47 71
Boule	On	10.00	Gullan Kalldin	073-936 00 21
Vattengympa *	On	13.00	Anmälan till Mai-Britt Frank	070-537 35 97
Vattengympa *	On	14.30	Anmälan till Mai-Britt Frank	070-537 35 97
Cirkelträning	To	10.00	Monika Asplund/Ulla Eriksson 9/1	070-289 49 60
Bangolf	To	11.00	Lars Johansson	073-937 47 71
Biljard	To	10.00	Britta Larsson	070-204 00 08
Innebandy	To	17.00-18.00	Curt Sundberg (Idrottsh 3)	070-728 65 68
Boule	Fr	10.00	Robin Holm	073-528 05 20
Yoga	Fr Fr	10.00 11.30	Karin Nordin Start 17/1	070-634 38 28
Bowling *	Fr	10.00	Margreth Kilholm	070-219 23 38
Bowling *	Fr	11.00	Laila Müller	073-029 79 08
Mattcurling	Lö	09.30	Kurt Jansson	070-587 52 15

Våra aktiviteter kostar 100:-/termin. Deltar du i flera aktiviteter betalar du högst för tre aktiviteter. Gäller inte de \* -märkta aktiviteterna som har en högre kostnad och inte ingår i rabatten!

**VIKTIGT!** Anmälan till vattengymnastiken **tidigast 8/1** görs till Mai-Britt Frank 070-537 35 97. Alla måste anmäla sig. Först till kvarn gäller! **OBS!** Endast telefonanmälningar! **Börjar 15/1, 15 ggr Pris: 800: -**