



PRO VÄRMDÖS – HÖSTPROGRAM 2026

Här får du en sammanställning över planerade PROaktiviteter hösten 2026, du är varmt välkommen till aktiviteterna. Som medlem kan du också delta i det Värmdö kommun erbjuder alla seniorer i kommunen. Om du undrar över något kan du kontakta oss i PRO Värmdö styrelsen se sid.4 med våra kontaktuppgifter.

Medlemsmöten i PRO

Onsdag 26 aug kl. 12-15 Årets upptakt blir på Gustavsgården, uteterassen.

Träffa våra gruppledare, anmäl dig till grupper och köp biljetter till Guldkantens Filmklubb. Vi kommer också att ha tipsrunda, underhållning och information, under tiden som vi fikar, grillar korv och lottar ut priser. Det är ont om bilparkeringar så samåk gärna.

PRO Medlemsmöten hålls på **Gustavsgården adressen** (Trallbanevägen 3 - 5 i Gustavsberg)

17 sep. kl. 13 -15 PRO- "slink in" möte på **Seniorcenter Diamanten** i Hemmesta vi fikar och **Per-Olov Johansson** berättar om ett Våtmarksprojekt och restaurering av en skärgårdsvik

24 sept. kl. 13 -15 PRO möte på **Gustavsgården** information fika och lotteri. Därefter berättar **Per-Olov Johansson** om ett Våtmarksprojekt och restaurering av en skärgårdsvik.

Efter föredraget blir det en stunds underhållning av Tommy Löbel Swing Band som spelar musik i Benny Goodmans anda.

22 okt. kl. 13 -15 PRO- "slink in" möte på **Seniorcenter Diamanten** i Hemmesta vi fikar och visar bilder och samtalar.

29 okt. kl. 13 -15 PRO-medlemsmöte på **Gustavsgården**. Information, fika och lotteri.

Mats Björkman visar bilder och berättar om **Folkparken och Bergasalen** i Gustavsberg. Efter föredraget blir det en stunds underhållning av några från Södra latins musiklinje.

19 nov. kl. 13 -15 PRO-"slink in" möte på **Seniorcenter Diamanten** i Hemmesta. Vi fikar visar bilder och samtalar om dit och dat.

26 nov. kl. 13 -15 PRO-medlemsmöte på **Gustavsgården**. Information, fika och lotteri
Tema: Föredrag av Bokhandlaren i Mölnvik och Musik med Fredrik.

10 dec. kl. 13-15 PRO-medlemsmöte på **Gustavsgården**. Nu blir det jul igen med jultallrik.
Anmälan till Anna-Lena Lundmark senast 15 /11 Kostnad 250 Kr inkl. dricka och glögg.
Tel: 070-950 37 54 Betalning senast 29 /11 Plusgiro: 68 99 64-5 Swish: 123 184 29 13

Studiecirklar/ grupper Hösten 2026

Hälsogympa - två grupper

Lokal: Kulturhuset, Stora salen, Tyra Lundgrens väg 19 i Gustavsbergs hamn.

Hälsogympa 1

Start: måndag den 14/9, slutar den 14/12. **Tid:** kl. 11:00 -12:00. **Avgift:**350 Kr

Vi rör oss till musik och får information om kroppens funktioner, musklernas samarbete, kroppsbalans och välbefinnande.

Hälsogympa 2

Start: fredag den 18/9, slutar den 18/12. **Tid:** 11:00-12:00. **Avgift:**350 Kr

Vi rör oss till musik och får information om kroppens funktioner, musklernas samarbete, kroppsbalans och välbefinnande.

Anmälan för grupp 1 och 2 till Barbro Biberg 0709 - 822 565

Studiecirklar i samarbete med ABF

Läderslöjd

Torsdagar jämna veckor **vi behöver vara minst 5 deltagare för att starta.**

Lokal: Gustavsgården A-huset (Trallbanevägen 3 - 5 i Gustavsberg)

Start: torsdag 17/9 (torsdagar jämna veckor). **Tid:** kl.10:00–12:30 **Avgift:**150 Kr Plus eget material

Vi slöjdar i skinn och läder. En hobby som ger utlopp för ditt skapande. Avslut enligt överenskommelse med gruppen. Många trevliga och användbara saker slöjdas. Inga förkunskaper krävs. **Anmälan: till Christina Bodén 076-308 83 48**

Målarcirkel

Lokal: Kulturhuset, verkstan, Tyra Lundgrens väg 19 i Gustavsbergs hamn.

torsdagar med start 27/8 slutar 10/12. **Tid: 13:00 – 15:45 Avgift:**150 Kr Plus eget material.

Vi målar i akvarell och lär oss av varandra.

Anmälan: till Inga Pettersson 0701-32 32 62 (kontakt gärna via sms)

Övriga öppna grupper

Kulturpromenader

Vi besöker olika kulturella företeelser och sevärdheter i Stockholm och ses

Onsdagar (ojämna veckor) kl. 11.00 vid ingången till **Slussens T-banestation**

Promenaderna avslutas med gemensam fika/lättare lunch till självkostnad. **Start:** onsdag 9/9

Anmälan till Mitra Mahernia 070-712 71 76

Ledare kommer att växla under hösten, Ove och Solveig Palmqvist leder den första promenaden.

Bordtennis

Plats: Ingarö Brunn, skolans sporthall "Skeppet". Bordtennis är en populär sport som är bra både för kropp och knopp. Vi är ett gäng seniorer, både killar och tjejer, som spelar regelbundet.

Du som spelat tidigare eller är helt nybörjare är lika välkommen till våra träningar.

Ingarö IF arrangerar och står för ledarskapet.

Anmälan/information: Kalle Högberg; 070-603 05 45.

Övriga öppna grupper

Boule

Vi spelar på **onsdagar** och **söndagar** från kl. **10:00**. **Plats:** Bouleplanen nedanför Gustavsgården på Trallbanevägen i Gustavsberg när vädret så tillåter. Klot finns att låna och några förkunskaper behövs egentligen inte. Vi lär oss tillsammans och har kul.

Anmälan till Bert-Ove G-son: 070-525 63 03.

Spela Bowling

På Bridge 77 i Gustavsberg centrum träffas en grupp och spelar bowling tillsammans.

Uppstart torsdag den 1 oktober kl. 13.00

För mer information ring Ewa Wiberg PRO 0705534116.

Nya grupper

Vi vill gärna komma i gång med fler grupper i PRO om vi blir minst tre personer. Hör av dig om du intresserad exempelvis av:

Klimat och miljöfrågor. Kontakta då Per Olof Johansson, e-post po.persgarden@gmail.com Telefon 070-8928577 om du är intresserad att vara med och bilda en miljögrupp

Höstutflykter och kryssningar

5 sept. kl. 09 – ca 17. Skärgårdsutflykt med Gustavsbergs Vänner.

Avfärd från bryggan vid Tornhuset i Gustavsbergs hamn. Vi reser och får guidad tur med

M/S Sjöbris och Gustavsbergs Vänner. Denna gång till Utterkobben vid Hallskär.

Kostar 500 kr/person (begränsat antal) Anmälan och betalning till Föreningen Gustavsbergs Vänner via pg:40 87 02-9 eller Swish: 123 634 66 88. Kontakt: Mats Björkman 070-245 51 55.

Kryssning till Helsingfors 30 november- 2 december med VIKING LINE.

Avresa från Stockholm mån. 30 november kl. 16.30. från Stockholm – Helsingfors T/R.

Åter i Stockholm onsdagen den 2 december klockan 10:00. Två kvällar ombord, en dag i land.

Kryssning till Helsingfors med två nätter ombord, en inspirerande rundtur om den finländska identiteten och Helsingfors äldsta julmarknad! På rundturen vävs historia, människor och arkitektur samman!

Under tre timmar upplever du Helsingfors med stopp vid Finlandiahuset, Vinterträdgården, Sibeliusparken och Senatstorget – samtidigt som du får en inblick i vardagslivet med kaffe, Choklad, bastu och närhet till naturen.

I resan ingår:

Trerätters a la carte exkl. dryck på utresan

Julbord på hemresan, inkl. vin, öl, läsk & kaffe,

Frukostbuffé på både ut och hemresa

I Helsingfors hjärta 3 tim. guide med buss

Pris per person i delad Insideshytt*: 2539 Kr (* två personer i varje hytt)

Pris per person i enkelhytt Inside: 3069 Kr

Pris per person i delad Seasideshytt*: 2614 Kr (* två personer i varje hytt)

Pris per person i enkelhytt Seasidehytt: 3219 Kr

Vid frågor och Bokning kontakta Gunilla Rydell PRO Värmdö tel. 070-350 99 49

Boka resan senast den 15 oktober till Gunilla Rydell.

Bokning blir bindande den 30/10

Filmklubb

PRO erbjuder biljettpaket till fyra filmer för endast 150 kr. Biljettpaketerna kan köpas vid upptakten vid Gustavsgården(26/8) eller kontakta Gunilla Rydell 070-350 99 49/Ove Palmqvist 070-654 1101. Filmerna visas måndagar kl. 14.00 på Gustavsbergsteatern i Gustavsberg centrum. Hösten filmer är: **7 sept.** "Grannfejden", **5 okt.** "The great Lillian", **2 nov.** "När hösten kommer" och **7 dec.** "Trångt i kistan".

Övriga aktiviteter

Det finns mycket att göra under hösten. Framst vill vi påminna om Värmdö kommuns utbud. Du ska aldrig behöva känna dig ofrivilligt ensam. Mer om det kan du läsa på kommunens hemsida: (www.varmdo.se)

Guldkanten kan den som vill också gå med i. Medlemsavgiften är 30 Kr för dig som är medlem i en pensionärsförening och 350 Kr för övriga.

Om du blir medlem i Guldkanten har du tillgång till deras stora verksamhetsutbud och öppna aktiviteter. Information om alla dessa aktiviteter sker månadsvis på föreningens hemsida (www.foreningen-guldkanten.se) under fliken "Kalender".

Anmälan och kontakt sker via Guldkantens telefon 08-570 131 30.

Betalningar till Guldkanten postgiro: 80 03 78-2 (GLÖM EJ NAMN)

Styrelse för PRO Värmdö

Ordförande: Gunnar Lundmark Tel: 070-549 23 23, e-post: gunnar.lundmark@gmail.com

Kassör: Anna-Lena Lundmark. Tel: 070-950 37 54, e-post: all.lundmark@gmail.com

Kommunikation: Ewa Wiberg. Tel: 070-553 41 16, e-post: ewa.wiberg.event@gmail.com

Sekreterare: Stig Söderström Tel: 070-2909090, e-post: soderstrom1947@gmail.com

Filmklubb/Gk: Gunilla Rydell. Tel: 070-350 99 49, e-post: gunillamrydell@outlook.com

Mötesvärdsgrupp: Anna-Stina Björkman. Tel 070-369 48 86, e-post: annastina.k.bjorkman@gmail.com

Program/kultur: Tonje Hedlund. Tel: 073-302 95 91, e-post: tonjehedlund@gmail.com

PRO VÄRMDÖ

Telefon: (ordförande) 070-5492323. Plusgiro: 68 99 64-5. Swish: 123 184 29 13. Org.nr: 81 40 00-9088

E-post varmdo@pro.se Hemsida: www.pro.se/varmdo