

PRO

Tuna

AKTIVITETER VÅRTERMINEN 2026



VÄLKOMMEN!

PRO Tuna inbjuder till nya upplevelser av skilda slag under första halvåret 2026. Vi hälsar Dig välkommen att delta, gärna tillsammans med en vän.

Läs mer och gör Dina egna val från kalendern på följande sidor. Innehållet är till stor del inspirerat av samtal med medlemmar vid medlemsmöten under året som gått.

Vänliga hälsningar; styrelsen PRO Tuna





Linje 1 eller 2 till
Grängsgatn. Hpl
Grängsgatan.
Linje 3 eller 5 till
Gredbergsgatan.
Hpl Parken Zoo

Litet förord

I följande kalender finner Du innehåll i och tider för planerade aktiviteter under årets första sex månader. Några av dem kräver att Du anmäler dig i förväg. Du kan ringa, skicka sms eller mejl. Kontaktuppgifter till styrelsen finns på sidan 7 i kalendern. Ett tips- programpunkterna bestäms långt innan de genomförs. Det kan hända att det uppstår problem, som medför att vi måste ändra tidpunkten – eller att det dykt upp något intressant vi gärna vill dela med oss av. Du kan ladda ner appen ”Mitt PRO” till din telefon, där aktuell information finns. Du är välkommen att kontakta någon i styrelsen om du har någon fråga.

Återkommande aktiviteter för gemenskap, rörelse och kunskap

Vi presenterar här aktiviteter, som regelbundet återkommer under det första halvåret. Tidpunkten för första (eller i vissa fall för samtliga) träffar i respektive aktivitet är också upptagen i följande månadskalender, för att det ska vara tydligt. Det är ok att ”hoppa in” även vid senare tillfälle än första träff.

Aktivitet	Tider	Bra att veta
Handarbetsgrupp Strigeln	Lördagar, kl 13.00. Första träff 3/1	Kontakt Noomi Bergman 070 214 5613
Boule, Munktellarenan, Kloster kyrkopark	Onsdagar kl 10.00. Första träff 7/1, därefter varje vecka.	Kontakt Ulla, 070 023 2490
Soppluncher, Grängsgatan 24	Andra måndagen varje månad, kl 12.30. Första träff 12/1	Kontakt Eva, 070 530 7913
Bingo, Gredbergsgatan	Onsdagar, kl 13.30. Första träff 14/1. Därefter varannan vecka	Kontakt Hans-Åke, 070 643 1748
Film på Grängsgatan 24	Tredje måndagen varje månad, kl 15.00. Första träff 19/1	Kontakt Torgny 076 813 4413
Bokcirkel, Grängsgatan 24	Onsdagar kl 15. Första träff 21/1. Därefter enligt överenskommelse.	Kontakt Roy, 073 809 8199
Trivselträffar, Grängsgatan 24	Tisdagar, kl 13.00. Första träff 3/2, kl 13.00. Därefter varannan tisdag.	Kontakt Aina, 073 092 9296
Handarbetsgrupp, Grängsgatan 24	Fredagar, kl 13.00. Första träff 6/2, kl 13.00. Därefter varannan fredag.	Kontakt Aina, 073 092 9296
Boule, Gredbergsparken	Måndagar, kl 10.00. Första träff 4/5 kl 10.00	Kontakt Hans-Åke, 070 643 1748
Restaurangbesök ”på stan”	Oftast sista fredag varje månad, kl 13.00	Kontakt till Inga-Lill 072 161 4068

Januari



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Lördag 3, kl 13.00	Första träffen för Strigelns handarbetsgrupp	För mer info, kontakta Noomi Bergman, 070 214 5613
Onsdag 7, kl 10.00	Boule, på Munktellarenan	Anmälan till Ulla, 070 023 2490
Måndag 12, kl 12.30	Lunchsoppa med bröd och kaffe på Grängsgatan 24	Kostnad 50 kr. Anmälan till Eva, 070-5307913, senast 7/1
Onsdag 14, kl 13.30	Bingo, Gredbergsgatan	Första träff. Därefter varannan vecka. Kontakt HansÅke, 070 643 1748
Torsdag 15, kl 11.00	Föreläsningsserien "Hälsa och välbefinnande" Tema "Kost och hälsa", Jonna Person, dietist	Grängsgatan 24. Expertmedverkan. Avslut med matig macka. Kostnad 50 kr, Anmäl till Eva, 070-530 7913, senast en vecka innan träffen.
Måndag 19, kl 15.00	Film på Grängsgatans storskärm	Kostnad 20 kr (för kaffe). Anmäl till Torgny, 076-8134413. Aktuell film presenteras på Mitt PRO
Onsdag 21, kl 15.00	Bokcirkel, Grängsgatan 24	Anmäl till Roy, 073 809 8199, senast en vecka innan.
Måndag 26, kl 13.30	Medlemsmöte. Uttagning till PRO-vetarna. Musik och sång med countryton av Andreas Isvoosig	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 100 kronor, vilket inkluderar 5 lotter.
Onsdag 28, kl 13.30	Träff för nytillkomna medlemmar	Presentation av Tuna för nya medlemmar. Grängsgatan 24. Anmäl till Eva, 070 530 7913, senast tre dar innan-
Fredag 30, kl 13.00	Gemensam lunch på Papas Tapas, Kriepsensgatan 9	Anmälan till Inga-Lill 072 161 4068, senast 26/1

Lite allmänt om kostnad

Vid de flesta aktiviteterna erbjuds småfika. Vid egen aktivitet kostar det 20 kronor, helst kontant men swish går bra. Månadsmötena kostar 100 kronor, vilket också ger fem lotter och ersättning till gästade föreläsare eller musiker. Vid besök är det besöksmålets priser som gäller. Ofta är det kostnad för guide.

Februari



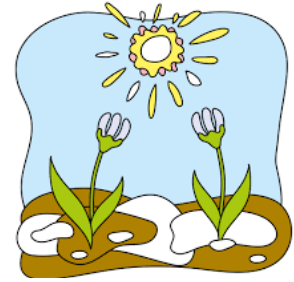
Tider	Aktivitet	Bra att veta
Tisdag 3, kl 13.00	Första träff i "trivselträffar"	Grängsgatan 24. Kontakt Aina 073 092 9296
Fredag 6, kl 13.00	Första träff i handarbetsgrupp	Grängsgatan 24. Kontakt Aina 073 092 9296
Måndag 9, kl 12.30	Lunchsoppa med bröd och kaffe på Grängsgatan 24	Kostnad 50 kr. Anmälan till Eva, 070-530 7913, senast 5/2
Torsdag 12, kl 14.00	Musikquizz, fika på Grängsgatan 24	Musikfrågor från Raul Axelsson, fika och prat. Anmäl till Torgny 076 813 4413
Måndag 16, kl 15.00	Film på Grängsgatans storskärm	Kostnad 20 kr (för kaffe). Anmäl till Torgny, 076-8134413. Aktuell film presenteras på Mitt PRO
Torsdag 19, kl 11.00	Föreläsningsserien "Hälsa och välbefinnande". Tema "Diabetes", distr.läk. Leif Stavåker.	Grängsgatan 24. Expertmedverkan. Avslut med matig macka. Kostnad 50 kr, Anmäl till Inga-Lill, 072-161 4068, senast en vecka innan träffen.
Måndag 16 kl 13.30 OBS! Dag	Medlemsmöte. Föredrag, musikunderhållning; Bröderna Jonsson, fika, prat	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 100 kronor, vilket inkluderar 5 lotter. Information <i>Subventionerad tandvård för äldre</i> ; Anders Krüger leg. tandläkare,
Onsdag 25, kl 13.30	Träff för nytillkomna medlemmar	Presentation av PRO Tuna för nya medlemmar. Grängsgatan 24. Anmäl till Eva, 070 530 7913, senast tre dar innan-
Fredag 27, kl 13.00	Gemensam lunch på Basmati, Kungsgatan 9	Anmälan till Inga-Lill 072 161 4068, senast 23/2

Gör som många andra, vänd Er till oss när Ni behöver hjälp med busstransport.
Hos oss kan Ni hyra buss i olika storlekar med en rutinerad chaufför för just Er ändamål.
Vi arrangerar även egna resor, läs mer på vår hemsida
www.tunatrafik.se 016-13 20 00

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

Är du "sugen" på en dagsresa till Stockholm? Tuna Trafiks "Stockholmsbussen" går varje lördag 08.30 från Resecentrum och åter 17.00. Biljettpris 190 kronor. Kontaktuppgifter finns på bussen här bredvid.

Mars



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Måndag 9, kl 12.30	Lunchsoppa med bröd och kaffe på Grängsgatan 24	Kostnad 50 kr. Anmälan till Eva, 070-5307913, senast 5/3
Torsdag 12, kl 15.00	Ölprovning med Ann-Sofie Wågström & Göran Johansson	Kostnad 120 kr. Anmäl till Göran, 070 210 0183, senast 5/3
Måndag 16, kl 15.00	Film på Grängsgatans storskärm	Kostnad 20 kr (för kaffe). Anmäl till Torgny, 076-8134413. Aktuell film presenteras på Mitt PRO
Onsdag 18, kl 13.00	Lär känna din telefon/dator	Grängsgatan 24. Göran Johansson, 070 210 0183, har svar på dina frågor om telefon och dator. Fika.
Torsdag 19, kl 11.00	Föreläsningsserien ”Hälsa och välbefinnande”. Tema ”Framtidens hemtjänst”, Cecilia Jonsson, Vård-och omsorgsförvaltningen	Grängsgatan 24. Expertmedverkan. Avslut med matig macka. Kostnad 50 kr, Anmäl till Eva, 070-5307913, senast en vecka innan träffen.
Måndag 23, kl 13.30	Årsmöte , med sedvanliga årsmötespunkter. Föredrag, musikunderhållning LinderBergh trio, fika, prat och lotter	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Fri entré. ”Fakta, tips och råd om bedrägerier” Information från Brottsofferjouren,”
Onsdag 25, kl 13.30	Träff för nytillkomna medlemmar	Grängsgatan 24. Presentation av PRO Tuna för nya medlemmar. Anmäl till Eva, 070 530 7913, senast tre dar innan-
Fredag 27, kl 13.00	Gemensam lunch på Gammeldags, Fristadstorget 8C	Anmälan till Inga-Lill 072 161 4068, senast 23/3

April



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Torsdag 9, kl 15.00	Vinprovning med tema "Sommarens viner"	PRO-lokalen Grängsgatan 24. Provning ledd av Dick Hansson, munsänk. Kostnad 180 kr. Max 15 deltagare. Anmäl till Roy 073-809 8199, senast 2/4
Måndag 13, kl 12.30	Lunchsoppa med bröd och kaffe på Grängsgatan 24	Kostnad 50 kr. Anmälan till Eva, 070-530 7913, senast 9/4
Torsdag 16, kl 11.00	Föreläsningsserien "Hälsa och välbefinnande". Tema Munhälsa (Medverkan oklar)	Grängsgatan 24. Expertmedverkan. Avslut med matig macka. Kostnad 50 kr, Anmäl till Inga-Lill, 072 161 4068, senast en vecka innan träffen.
Måndag 20, kl 15.00	Film på Grängsgatans storskärm	Kostnad 20 kr (för kaffe). Anmäl till Torgny, 076-8134413. Aktuell film presenteras på Mitt PRO
Onsdag 22, kl 13.30	Träff för nytillkomna medlemmar	Grängsgatan 24. Presentation av PRO Tuna för nya medlemmar. Anmäl till Eva 070 530 7913 senast tre dar innan.
Fredag 24, kl 13.00	Gemensam lunch på Cantina, (i Alfa Laval) Gustav de Laval's väg 3, Skogstorp	Anmälan till Inga-Lill 072 161 4068, senast 20/4. P-plats finns. Tips: buss 4 till Skogstorp stannar strax utanför.
Måndag 27, kl 13.30	Medlemsmöte. Föredrag, Musikquizz, Raul Axelsson, fika, prat	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 100 kronor, vilket inkluderar 5 lotter. <i>Munktells-Där innovation möter samverkan</i> ". Verksamhetschef Jannicke Serneberg berättar om Volvo CEs utvecklingsarbete.



Alla kulturinslag vid våra möten sker i samverkan med ABF, som svarar för en juste hantering av arvoden, skatter, försäkringar och liknande. Vi är tacksamma för det.

Vi ger också ett stort TACK till alla övriga som medverkar i vårt program, De möjliggör ett generöst utbud av aktiviteter.

Maj



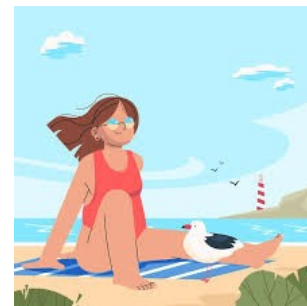
Tider	Aktivitet	Bra att veta
Måndag 4, kl 10.00	Första träff för boulespel ute	Gredbergsparken. Kontakt Hans-Åke 070 6431748
Fredag 8 maj, kl 10.30	Utflykt till Sofiebergsåsens naturreservat, med backsippor och annat fint	Egen bil, samling för ev samåk vid ICA Ekängen kl 10.30. Anmälan till Berit, 073 0875435, senast 4/5. Styrelsen bidrar med fikakorg, 20 kr.
Måndag 11, kl 12.30	Lunchsoppa med bröd och kaffe på Grängsgatan 24	Kostnad 50 kr. Anmälan till Eva, 070-5307913, senast 7/5
Måndag 18, kl 15.00	Film på Grängsgatans storskärm	Kostnad 20 kr (för kaffe). Anmäl till Torgny, 076-8134413. Aktuell film presenteras på Mitt PRO
Onsdag 20, kl 13.30	Träff för nytillkomna medlemmar	Grängsgatan 24. Presentation av PRO Tuna för nya medlemmar. Anmäl till Eva 070 530 7913 senast tre dar innan träffen.
Torsdag 21, kl 11.00	Föreläsningsserien ”Hälsa och välbefinnande”. (Tema och medverkan oklar)	Grängsgatan 24. Expertmedverkan. Avslut med matig macka. Kostnad 50 kr, Anmäl till Eva, senast en vecka innan träffen.
Måndag 25, kl 13.30	Medlemsmöte. Föredrag, musikunderhållning med Min Kompis och Jag, fika, prat,	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 100 kronor, vilket inkluderar 5 lotter. ”Länsstyrelsen- statens förlängda arm”. Berättelse om Länsstyrelsernas uppgift och ansvar, Sara Krüger, kommunikationsstrateg. .
Onsdag 27, kl 13.00 (Obs! dag)	Gemensam lunch på restaurang Heat, Kungsgatan 43 (ingång från Bruksgatan)	Anmälan till Inga-Lill 072 161 4068, senast 22/5

Styrelsen, december 2025:



Alf Svensson, ordförande	070 611 8626	alfsve@telia.com
Eva Johansson, kassör	070 5307913	eva.ekorneberg@telia.com
Roy Hansson, sekreterare	073 809 8199	roy.e.hansson@hotmail.com
Kristina Alm Sundkvist	076 2087580	kristina-sundkvist@hotmail.com
Peter Häggström	070 4271508	peter.haggstrom@hotmail.com
Göran Johansson	070 210 0183	guuran@telia.com
Hans-Åke Jonsson	070 643 1748	hanjos43@gmail.com
Torgny Kenttä	076 813 4413	kentta.torgny@telia.com
Berit Sturesson	073 0875435	bestureson@gmail.com
Inga-Lill Vidlund	072 1614068	ingalill.widlund@gmail.com

Juni



Tider	Aktivitet	Bra att veta
Tisdag 2, kl 13.00	Stadsvandring med tema Offentlig konst i centrum	Samling vid Eskilsstatyn, Klostergatan 7 (intill Slottsskolan), med mål vid Stadsbiblioteket. Kostnad 50 kr, för guide. Anmäl till Roy, 073 809 8199, senast 28/5.
Måndag 8, kl 12.30	Lunchsoppa med bröd och kaffe på Grängsgatan 24	Kostnad 50 kr. Anmälan till Eva, 070-530 7913, senast 4/6
Oklar tid i början av juni. Meddelas senare	Guidad rundvandring på Rademachersmedjorna	Samling vid entre' från Bruksgatan. Kostnad 50kr, guide. Anmäl till Göran senast ett par dar före fastställd tid.
Oklar tid i början av juni. Meddelas senare	Stadsvandring på "Nya Norr" (Munktellstaden)	Sarita Hotti berättar om den "nya stadsdelen". Samling vid Gjuteritorget (hörnet Västra Storgatan/Munktellgatan) Anmälan till Eva 070 530 7913 ett par dar före fastställd tid.
Fredag 12, kl 12.30 – Obs. tiden!	Gemensam lunch på restaurang Pilkrog, Djurgårdsvägen	Anmälan till Inga-Lill 072 161 4068, senast 8/6
Måndag 15, kl 13.30	Medlemsmöte, med sommarkänsla	Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D. Entré 100 kronor, vilket inkluderar 5 lotter.



PRO
Tuna Styrelsen

Ett PS. PROs samorganisation erbjuder aktivitet under sommaren. Program kommer att finnas på bordet vid Tunas medlemsmöte i juni. Det finns också på appen "Mitt PRO". Eller kontakta någon i styrelsen om du inte kan få tag på sommarprogrammet. /Vänligen styrelsen.