

PRO

Nacka

Medlemsblad våren 2026

Välkomna till PRO Nacka våren 2026! Från och med nyår välkomnar vi också särskilt alla medlemmar i PRO Ektorp som vid årsskiftet valt att gå samman med oss. Vi hyr lokaler på Finntorps torg av Studieförbundet. Vissa aktiviteter kommer också att vara på Nacka Seniorcenter Ektorp, Ektorpshemmet. En ny **klimatcirkel** som leds av vår medlem Ingela B Dahne startar måndagen den 12 januari kl 14.00. Vårens aktiviteter inleds sedan också med ett **uppstartsmingel** torsdagen den 15 januari.



Foto: Monica Andersson

Förutom informationen i detta medlemsblad rekommenderar vi att du håller ögonen öppna för fler nya aktiviteter!

Information om dessa kommer att bland annat skickas ut via epost och/eller publiceras på vår hemsida. **Har du inte meddelat någon epost-adress så gör gärna det så du inte missar något!**



Foto: Monica Andersson

Vi ser nu fram emot en aktiv och berikande vinter/vår med många trevliga stunder. Tillsammans kan vi medverka till att skapa en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

För att fortsätta utveckla verksamheten vill vi gärna bli fler händer och fötter. Ska vi t.ex. starta en läsecirkel om tidningen PROpensionären? Du som vill vara med och påverka eller har idéer på aktiviteter - hör av dig på vår föreningstelefon 073-081 33 11 eller skicka ett epost-meddelande till [nacka@pro.se!](mailto:nacka@pro.se)

Klimatcirkel

Välkommen att delta i en klimatcirkel där vi tillsammans utforskar klimatförändringarna och deras påverkan på oss som bor på jorden. Många är medvetna om att vi lever mitt i en klimatkris men vad innebär det egentligen? Vad innebär det att vara äldre när klimatet blir varmare? Kan vi fortsätta att leva som vi gör nu eller behöver vi förändra vårt sätt att leva? Hur ser framtiden ut för våra barn och barnbarn?



Bild t.h. från Pixabay

Under de fem första träffarna kommer vi att få grundläggande fakta genom Klimatactions studiecirkel.

Planerad start: Måndagen den 12 januari 2026

Antal träffar: 8 st

Tid: 14:00 - 16:00

Plats: Studiefremjandet, Finntorpsvägen 3C

Frekvens: Varannan vecka

Cirkelledare: Ingela B Dahne

Efter de första fem gångerna kommer vi att bestämma gemensamt hur vi vill fortsätta vår resa mot en djupare förståelse av de aktuella klimatfrågorna. Det kan tex innebära att vi läser böcker, gör studiebesök, lyssnar på föreläsningar eller ser filmer. **Ta chansen att engagera dig och fördjupa din kunskap om ett av vår tids mest angelägna ämnen!**

Anmäl dig snarast till Ingela! Epost: ingeladahne@gmail.com

Mobil: 073-034 97 23

Månadsmöten/Caféträffar med fika

Under våren fortsätter vi med månadsmöten på tisdagar klockan 14.00 – 16.00. Till dessa adderar vi också två torsdagscaféer i Samlingssalen på Seniorcenter Ektorp, Ektorpshemmet, Ektorpsvägen 17-19, med start klockan 13.00. Dessa tillfällen kan ha olika programinslag och givetvis alltid en fikastund. Nedanstående datum är nu planerade:

Tisdagen den 27/1 kl. 14 Månadsmöte/Caféträff, Finntorp, med Maya Marking som har IT-support för seniorer. Maya erbjuder gratis support under mötet. Se också: <https://markingsit.com/>

Tisdagen den 10/2 kl. 14 Månadsmöte/Caféträff, Finntorp, med Fonus om livets stora skeenden, goody bags utdelas.

Torsdagen den 19/2 kl.13 Caféträff, Ektorp

Tisdagen den 3/3 kl. 14 Månadsmöte/Årsmöte, Finntorp

Tisdagen den 21/4 kl. 14 Månadsmöte/Caféträff, Finntorp, Activage medverkar.

Torsdagen den 7/5 kl. 13 Caféträff, Ektorp

Tisdagen den 26/5 kl. 14 Månadsmöte/Vårcafé, Finntorp

De programpunkter som inte är beslutade meddelas via epost, på vår hemsida och/eller i samband med olika mötestillfällen.



Bild från Pixabay

Har du förslag på program eller vill du själv medverka? Hör av dig till nacka@pro.se eller föreningstelefonen 073-081 33 11!

Kom och var med i vårt glada cafégäng! Ju fler som deltar desto smidigare flyter det på. För mer information kontakta Marianne Sandberg, telefon 073-344 64 89!

Promenader/Lunchträffar



När vädret tillåter träffas vi på **tisdagar** kl. 11.00 för att promenera tillsammans. Det blir ingen organiserad PRO-promenad de tisdagar föreningen har månadsmöten. Vi ses oftast på Finntorps torg, men ibland bestämmer vi annan mötesplats. För de som vill avslutar vi med fika/lunch. Ingen anmälan krävs.

Foto tv: Inger Öhrn Larsson

Den sista **torsdagen** i varje månad ses vi för gemensam lunch. Ingen föransmälan krävs, vi möts där.

Var och en betalar den egna lunchen.

För information om promenaderna och/eller lunchträffarna lämna meddelande på Inger Öhrn-Larssons röstbrevlåda, telefon 073-905 73 14!

Planerade lunchträffar framöver:

29/1 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
26/2 Saltsjö Pir	kl. 13.00
26/3 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
23/4 Friends Corner	kl. 13.00
28/5 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
25/6 Home Hotel Tapetfabriken	kl. 12.00 (OBS tiden!!)
30/7 Sjöstadens Marina	kl. 13.00
27/8 Restaurang Minh	kl. 13.00

Home Hotel Tapetfabriken kl. 12.00:

<https://www.sickla.se/butiker/home-hotel-tapetfabriken/>

Bistro Sickla kl 13.00:

<https://bistrosickla.se/>

Friends Corner kl 13.00:

<https://friendscorner.se/>

Restaurang Minh kl. 13.00:

<https://restaurangminh.se/>

Saltsjö-Pir kl. 13.00:

<https://restaurangsaltsjopir.se/>

Sjöstadens Marina kl. 13.00:

<https://sjostadensmarina.com/>



Två bilder från Pixabay

Cirkelgympa



Kom och delta på vår cirkelträning fokuserad på balans, rörlighet och lite styrka! Rörelserna är anpassade så att var och en kan göra efter sin förmåga stående eller sittande. Vi startar **torsdagen den 15/1 kl. 10.30. Den 29/1, 5/2, 12/2 och den 19/2 börjar gympan i stället kl. 12.30.** Sista gympatillfälle före sommaruppehållet blir den 28/5.

Nya deltagare är välkomna. Anmäl dig gärna på telefon 070-862 54 35, ring eller skicka sms, till vår duktiga gympaledare Ann-Charlotte Knutsson (bilden till vänster)!

Uppstartsmingel torsdagen den 15/1 kl. 17.00 – 20.30

Vi träffas i våra hyrda lokaler hos Studieförbundet, Finntorpsvägen 3C mellan klockan 17.00-20.30. **Anmäl dig senast den 12/1** till nacka@pro.se eller ring föreningstelefonen 073-081 33 11. Vi bjuder på ett glas bubbel alternativt alkoholfritt samt enklare förtäring. Ytterligare dryck finns att köpa.

Bubbel och Balans!

Onsdagen den **21 januari kl 16.00** är du välkommen på ett roligt och intressant mingel hos oss på Activage Finntorp, Gamla Värmdövägen 9.



Bild från Activage

Vi umgås, har roligt tillsammans och du får dessutom veta mer om hur du kan bibehålla eller till och med förbättra din balans på ett enkelt sätt. Tillsammans gör vi också några enkla övningar för att verkligen känna efter hur kropp och knopp hänger ihop när det gäller vår balans.

Vi bjuder på lite förfriskningar, varmt välkommen!

Anmälan senast den 19 januari till Ann-Charlotte Knutsson via telefon 070-862 54 35.

Två KNYTIS-tillfällen

Vi träffas för knytkalas **måndagarna den 16/2 och 13/4** klockan 14.00 – 16.30.

Ta med dig det du vill äta och dricka, så samlas vi en stund i lokalen, Finntorpsvägen 3C, och äter tillsammans. Hör av dig till Inger Öhrn-Larsson 073-905 73 14 om du undrar något gällande knytis-träffarna!



Bild från Pixabay

Välkommen till föreningens årsmöte tisdagen den 3/3!

Vi möts kl. 14.00 på Finntorpsvägen 3C för att utvärdera verksamheten för år 2025, behandla inkomna motioner, välja styrelse och övriga förtroendevalda för år 2026 samt diskutera och planera framtida verksamhet. Vi bjuder på fika.

Kom gärna med förslag på olika aktiviteter! Vill du bidra och/eller ha mer information ring telefon 073-081 33 11. Det går också bra att skicka meddelande till föreningens epost; nacka@pro.se.



Bild från Pixabay

Torsdagen den 26/3 kl. 17.00 – 20.30 blir det PåskPUB



Vi ses för en pubträff. Kostnaden för pubkvällen är satt till 120 kronor. Summan inkluderar enkelt tilltugg samt ett glas vin eller en öl, alternativt alkoholfritt.

Avgiften kan antingen erläggas via Swish, 123-143 73 26, eller sättas in på vårt plusgirokonto 58 26 57-3, ange pub samt namn i kommentarsfältet.

Bilden tv - Foto: Ann-Charlotte Knutsson

Vill man ha ytterligare dricka kostar ett glas vin, en starköl eller alkoholfritt alternativ 25 kronor. Du kan betala med Swish eller kontant över disk.

För att delta vill vi ha din **anmälan senast den 23/3**. Det gör du antingen via epost nacka@pro.se eller till föreningstelefonen 073-081 33 11.



Activage Finntorp är en PT-studio och mötesplats för seniorer. Alla tränare är licenserade personliga tränare och har en fördjupad kunskap om den seniora kroppen, allt för att vi ska hålla oss så friska och må så bra som möjligt

PRO Nacka har tecknat ett samarbetsavtal med Activage som omfattar alla PRO-medlemmar som ännu inte är medlemmar hos dem. Alla som vill testa hur det är att träna på Activage startar med ett 8-veckors paket, därefter tar man ett beslut om man vill fortsätta som medlem eller ej. Som medlem i PRO Nacka har du HELA 50% RABATT på ett 8-veckors baspaket! Du väljer själv när du vill starta, kostnaden för 8 veckor blir endast 573 kr (ordinarie pris 1145 kr). Vill du fortsätta som medlem har du 10% rabatt på det fasta medlemskapet, 12 månaders bindningstid (ordinarie pris 995 kr/månad)

PRO-timmar hos Activage – cirkelträning med personlig tränare kl 14.00 följande fredagar: 2026-02-06, 2026-03-20, 2026-05-22

”Nyfiken på”; kom och träffa en medlem torsdagar kl 12.00 hos Activage följande datum: 2026-01-22, 2026-02-19, 2026-03-19, 2026-04-16, 2026-05-21. För båda två gäller anmälan senast en vecka innan till Ann-Charlotte Knutsson, mobil 070-862 54 35.

Kontaktuppgifter Activage i Finntorp:

Besöksadress: Gamla Värmdövägen 9

Telefon: 08-684 244 24

Hemsida: <https://activagecenter.com>

Epost: finntorp@activage.com

Bioklubb

PRO Nacka har en bioklubb. Anmäl dig till Laila Ledder, mobilnummer: 070-899 15 93, för att vara med på sändlistan! Laila bokar platser på en eftermiddagsföreläsning av vald film på Filmstaden Sickla för dem som anmält intresse via SMS och önskar följa med. Var och en betalar på plats när vi träffas.



Foto: Kerstin Peanberg

Tryggve

Tryggve är en fall- och skadeförebyggande tjänst där Nackabor som är 70+ kan få hjälp med att till exempel lyfta tunga eller skrymmande föremål. Mer information finns på Nacka kommuns hemsida: <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/hjalp-i-hemmet/tryggve-fixartjanst/>

Seniorrydet

Seniorrydet ska fungera som ett forum för dialog, kunskaps-spridning, erfarenhets- och informationsutbyte mellan kommunens Äldrenämnd och de olika pensionärsföreningarna i Nacka. Rådet består av representanter för de fyra PRO-föreningarna, SPF:s olika Nacka-föreningar samt SeniorNet i Nacka och träffas normalt sett fyra gånger per år. Politiker och tjänstemän från Äldrenämnden deltar också. Några representanter brukar ha ett förberedande möte inför varje seniorryd. Valda för PRO Nacka är Monica Andersson med Kaj Vesterholm som ersättare.

Seniorrydets publicerade minnesanteckningar:

https://handlingar.nacka.se/Filhanterare/MOSS_sr.asp

Kurserbjudande från SeniorNet Nacka

Medlemmar i alla PRO- och SPF-föreningar i Nacka erbjuds att gå på SeniorNet Nackas kurser utan att vara medlemmar i SeniorNet. Man betalar

kursavgiften för respektive kurs plus 75 kr. Se kursavgifter mm i SeniorNet Nackas program om vad som erbjuds!



SeniorNet Nackas hemsida: <https://nacka.seniornet.se/>

Information: Ingvar Eklund: ingvar.eklund@seniornetnacka.se

Bild ovan th från Pixabay

Hitta till oss

Vi hyr lokaler hos Studieförbundet, Finntorpsvägen 3C. Ingången ligger på torget nära hörnet av Finntorpsvägen och Zetterwalls väg. Du kan ta buss 469 till hållplats Biet alternativt någon buss på Värmdövägen till hållplats Finntorp. Åker du bil tar du av från Värmdövägen till Finntorp/Nacka kyrka. Sväng sedan vänster in på Finntorpsvägen.

Besöksadress: Finntorpsvägen 3C, Finntorp.

Telefon: 073-081 33 11

E-post: nacka@pro.se

Hemsida: <https://pro.se/nacka>

Plusgiro: 58 26 57-3

Swish: 123-143 73 26

*Bilden visar ingången till Studieförbundet -
Foto: Monica Andersson*



Välkommen som medlem!

Är du ännu inte medlem i PRO Nacka? Gå till vår hemsida <https://pro.se/nacka>. Högt upp i högra hörnet finns en inramad ruta "Bli medlem i föreningen" klicka där.



1. Välj Ja – för att bli medlem i PRO Nacka
2. Fyll i dina personuppgifter
3. Välj betalningsmetod

En röd ruta dyker upp – starta medlemsansökan. Klart!

PRO Nacka - Resor 2026

Alla våra resor planerar och genomför vi med övriga PRO föreningar i Nacka; Fisksätra-Saltsjöbaden, Saltsjö-Boo och Älta. Resansvarig för PRO Nacka är Ann-Charlotte Knutsson. Ann-Charlotte kan nås via e-post acknutsson@hotmail.com eller telefon/sms **070-862 54 35**.

ATLAS COPCOS GRUVA I SICKLA

Onsdagen den 21/1

Vi gör ett nytt besök i Atlas Copcos gruva. **Pris 135:-** som betalas i samband med visningen, kontant eller med Swish. **Sista anmälningsdag den 14/1** till Ann-Sofie Rhedin via e-post rhedin53@gmail.com eller telefon 070-341 32 87



ÅBERGS MUSEUM OCH STENINGE BRUK

Torsdagen den 5 februari

Lasse Åbergs museum i Bålsta ligger i en gammal ladugård från 1800-talet som har genomgått en stilig renovering och är världens enda konst-, serie- och leksaksmuseum. De har en av världens främsta samlingar av Disneyföremål, huvudsakligen från 1928 - 1938. Här finns även en utställning med rekvisita, foton och kostymer från filmerna om den gänglige nörden Stig-Helmer.

Steninge bruk i Märsta har sina rötter i 1600-talets Steninge slott. Mest känt blev området genom tegelbruket som startade 1873 och levererade tegel till många byggnader i Stockholm och

Mälardalen. Produktionen pågick fram till 1970-talet och var länge en viktig arbetsplats i trakten. Idag används de gamla bruksbyggnaderna som Steninge Bruksgalleria, med butiker, restauranger och kulturverksamhet.

PROGRAM

- Kl. 08.30 Avresa från Orminge, stora parkeringen
- Kl. 08.45 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan
- Kl. 09.00 Avresa från Planiavägen Sickla
- Kl. 09.10 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Vid ankomsten till Åbergs museum börjar vi med en guidad visning av museet då vi får veta mer om konsten och föremålen. På väggarna hänger verk av kända konstnärer, främst inom genren "pop-konst" som Pablo Picasso, Keith Haring, Roy Lichtenstein och Andy Warhol. Även ett stort antal serietecknare av världsklass finns representerade på museet och i konsthallen finns förstås verk av Lasse och även lite av Lasses fru Inger Åberg. Samlingen av antika Disneyföremål är en av de främsta i världen.

Efter guidningen finns tid på egen hand i museet och för att besöka butiken med saker som har anknytning till Lasse Åberg.

Kl. 12.00 Lunch i restaurangen på museet
Efter lunch och kaffe är det dags att åka till Steninge.

Kl. 14.00 Eftermiddagsfika serveras vid ankomst till Steninge bruk. Därefter finns tid att på egen hand upptäcka dom butiker som finns i området.

Hemresa för att vara åter i Nacka ca kl 17.00 – 17.30.

Pris per person: 975 :-

I priset ingår: bussresa, lunch inkl bröd, sallad, måltidsdryck samt kaffe och kaka, entréer och visningar enligt programmet, eftermiddagskaffe med bulle.

Sista anmälningsdag den 12/1 till Bo Hultqvist
e-post botoreh@gmail.com telefon 070-606 77 33

MOTALA MOTORMUSEUM OCH RUNDRADIOMUSEET **Onsdagen den 4 mars**

Ett av Sveriges mest populära motormuseer, vackert beläget i Motala hamn. Museet rymmer över 250 fordon – från Sveriges äldsta lastbil (Helios 1903) till kungens mopeder och en Koenigsegg-prototyp. Här finns också ett fotomuseum, radio- och TV-historia, en flygmotor, bensinstation och barnhörna.

Museet har funnits sedan 1995 och bygger på grundaren Jan-Ove Bolls privata samling. Välskött, varierat och fullt av nostalgi. Ett besök rekommenderas!

Rundradiomuseet, den tidigare sändarstationen. Masterna som man fortfarande kan se på långt håll är för många en symbol för Motala och stadens viktiga och intressanta radiohistoria.

PROGRAM

- Kl. 07.35 Avresa från Orminge, stora parkeringen
- Kl. 07.45 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan
- Kl. 08.05 Avresa från Planiavägen Sickla
- Kl. 08.15 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

När alla kommit ombord på bussen åker vi söderut via Rasta i Nyköpingsbro, där vi stannar till för kaffe och smörgås. Efter vårt fika fortsätter vi till Motala och Motormuseum, Väl framme får vi en guidad visning där vi får uppleva en unik samling av klassiska bilar, motorcyklar, mopeder och mycket mer.

Kl. 13.00 Lunch serveras i museets Restaurang Nostalgi-

Efter lunchen fortsätter vi med ett intressant besök på Sveriges Rundradiomuseum, där vi får en fascinerande inblick i den svenska radiohistorien.

På vägen hem gör vi ett kortare stopp för bensträckare och möjlighet att köpa kaffe, innan vi fortsätter mot Orminge, där vi beräknas vara tillbaka under kvällen ca kl 18.30.

Pris per person 1.295:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl kaffe samt kaka, besök och guidningar enligt program.

Anmälan senast den 2/2 till Sonny Näfstadius e-post sonny.nafstadius@gmail.com eller telefon 070-727 57 28

**ARBETETS MUSEUM I NORRKÖPING OCH
LÖFSTAD SLOTT - Torsdagen den 26 mars**

PROGRAM

- Kl. 07.30 Avresa från Orminge, stora parkeringen
- Kl. 07.40 Avresa från Ektoprs centrum, bussfickan
- Kl. 08.00 Avresa från Planiavägen Sickla
- Kl. 08.10 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Förmiddagskaffe med smörgås serveras på Café Espresso House, Arbetets museum.

Vi besöker Arbetets museum i Norrköping där vi får en introduktion och därefter har tid på egen hand i museet. Här får vi ta del av människors yrkesliv och vardag – både hur det var förr och hur det är idag. Arbetets museum är ett ovanligt museum, här samlar man inte på föremål utan på personers minnen och historier. Om dessa berättas i ord och bild. Utställningarna handlar om arbete och vardagsliv, industrisamhällets kulturarv och det mångkulturella samhället.

Efter besöket tar vi oss till Löfstad slott som ligger ca 1 mil utanför Norrköping.

Löfstad slott har en omfattande konstsamling. Här finns över 400 konstverk, såväl målningar som tapeter, av vilka några är från 1600-talet. Den sista ägarinnan till slottet hette grevinnan Emilie Hedvig Sophie Piper. Hon växte upp på slottet och vistades där förutom att hon vissa perioder var i Stockholm under vintersäsongen. Meningen med denna vistelse var att hon skulle träffa en make men så blev det inte och alltmer tid tillbringades på Löfstad där hon utvecklade sina intressen för måleri, teckning och fotografering. 1926 dog Emilie Piper och testamenterade då slottet till Svenska Riddarhuset och Östergötlands länsmuseum som 1942 öppnade slottet för allmänheten. I detta slott får vi en kortare guidad visning av paradgårdningen.

Hemresa för att vara åter ca kl 17.30 – 17.45.

Pris per person: 1.125:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, besök och information om Arbetets museum, lunch och en kortare guidad visning av Löfstad slott.

Anmälan senast den 26/2 till Gun Rauke på Boos PRO-telefon 076-022 35 06 meddelande el SMS

BLACKSTA VINGÅRD
Onsdagen den 22 april

Blacksta Vingård – denna lilla pärla till vingård finner vi i hjärtat av Sörmland, med utsikt över sjön Långhalsen. Här tillverkas det små produktioner av vin och det finns även ett ölbryggeri, destilleri, hotell, restaurang och gårdsbutik med bageri. Här är en plats där smaken av svensk natur förenas med härlig avkoppling. Blacksta vingård är en av de nordligaste vingårdarna i världen. De ljusa och långa sommarnätterna ger det specifika skandinaviska vinet sin karaktär.



PROGRAM

Kl. 07.50 Avresa från Orminge, stora parkeringen

Kl. 08.00 Avresa från Ektorps centrum, bussfickan

Kl. 08.20 Avresa från Planlavägen Sickla

Kl. 08.30 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Kaffe och smörgås serveras på Rasta Nyköpingsbro.

Vid ankomst till Blacksta vingård får vi höra mer om verksamheten och tillverkningen samt att vi får en provsmakning i vinbaren.

Här äter vi vår lunch och efter det har vi tid att besöka gårdsbutiken. I vingårdens gårdsbutik hittar vi viltkött, fisk, hantverkskorv, glass, honung, must och grönsaker.

Hemresa för att vara åter i Nackaområdet ca kl. 16.30-17.15.

Pris per person: 1.195:-

I priset ingår: bussresa, 1 x kaffe med smörgås, besök vingården och provsmakning, lunch inkl. dessert och kaffe på maten

Anmälan senast den 22/3 till Ann-Sofie Rhedin
e-post rhedin53@gmail.com eller telefon 070-341 32 87

KRYSSNING TILL VISBY MED M/S BIRKA GOTLAND **Tisdagen den 2 – torsdagen den 4 juni**

Följ med M/S Birka Gotland till Visby. Njut av en härlig 3-dagars kryssning med 2 nätter till havs och en hel dag i Sveriges sommarpärla Visby. Ombord hittar du god mat och dryck, dans- och musikunderhållning, plats för soldäcks häng och givetvis finns möjligheten att fynda i taxfree-butikerna.



PROGRAM

Dag 1 – måndag 2 juni

Kl. 16.00 Incheckning i Viking Lines terminal, Stadsgården.

Kl. 17.00 M/S Birka Gotland avgår från Stockholm, Stadsgården

Kl. 18.30 Middagsbuffé inkl. dryck serveras i restaurang Sjösalen

Dag 2 – tisdag 3 juni

Kl. 08.00 Frukost serveras i restaurang Sjösalen

Kl. 09.30 Ankomst till Visby

Heldag i Visby med tillgång till båten och hytten under dagen.

Kl. 18.00 Avgång från Visby

***Kl. 18.00 Tillval:** Temabuffet – en kulinarisk resa genom Gotland, **435.-**

Dag 3 – onsdag 4 juni

Kl. 09.00 Brunch serveras i restaurang Sjösalen.

Kl. 14.30 Ankomst till Stockholm.

Pris per person del i 2-bädds inside standard hytt: **1595:-**

Pris per person del i 2-bädds seaside standard hytt: **1935:-**

Pris per person inside standard hytt: **2160:-**

Pris per person seaside standard hytt: **2180:-**

I priset ingår: Kryssning till Visby i vald hyttkategori, 1 x middagsbuffé inkl. dryck, 1 x frukost, 1x Brunch, bränsletillägg och klimatavgift. **OBS! GILTIG LEGITIMATION SKA KUNNA UPPVISAS VID OMBORDSTIGNING.**

Anmälan senast den 2/5 till Ann-Charlotte Knutsson
e-post acknutsson@hotmail.com eller telefon 070-862 54 35

NYNÄSHAMNS SKÄRGÅRD OCH DRAGETS KANAL Onsdagen den 24 juni

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter båtfärden söderut, mellan Arnholmarna där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn.

PROGRAM

Kl. 09.00 Avresa från Orminge, stora parkeringen

Kl. 09.10 Avresa från Ektorps Centrum

Kl. 09.30 Avresa från Sickla Planlavägen

Kl. 09.40 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal

Kl. 11.00 M/S Flora avgår från hamnen i Nynäshamn.

Båtturen tar ca 2 timmar inkl. guidning ombord samt kaffe med smörgås.

Kl. 13.15 Lunchen serveras på restaurang Kroken, Nynäshamns hamn.

Efter lunchen tar vi oss till Nynäs Rökeri för ett besök. Här arbetar rökeriets rökmästare med att förädla fisk. Allt du kan behöva för en lunch eller middag med äkta hantverk och med smak av Skärgården.

Kl. 15.00 Avresa från Nynäshamns hamn för att vara åter till hemorterna ca 16.00- 16.30.

Pris per person: 1.050:-

I priset ingår: bussresa, båttur 2 timmar inkl. förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck, sallad samt kaffe och kaka, besök Nynäs rökeri.

Anmälan senast den 24/5 till Gun Rauke på Boos PRO-telefon 076-022 35 06

ÖREBRO MED SLOTTET, BÅTRESA OCH WADKÖPING
Torsdagen den 13 augusti

Örebro slott, som är beläget på en holme i Svartån, var en gång en enkel försvarsborg med fångelser, men under vasatiden ombyggd till ett magnifikt kungligt slott. En kall plats för krigsfångar, tjuvar och häxor men även en praktfull plats åt kungligheter såsom Karl IX och Karl XIV Johan. Sedan 1764 fungerar slottet som residens för landshövdingen i Örebro län.

PROGRAM

- Kl. 07.30 Avresa från Orminge, stora parkeringen
Kl. 07.40 Avresa från Ektorps Centrum
Kl. 08.00 Avresa från Sickla Planiavägen
Kl. 08.10 Avresa från Kvarnholmsvägen Henriksdal
Busskaffe med smörgås vid någon lämplig plats efter vägen

Vid ankomst till Örebro får vi en guidad visning om slottets spännande och långa historia.

Därefter kliver vi ombord på M/S Lagerbjelke. Vi slussas en gång i Örebro kanal, vidare på Svartån och en bit på Hjälmarén.

Lunchen serveras ombord.

Båten lägger till vid Wadköping där vi går av och besöker, på egen hand, området som med sina trähus och gårdar skildrar Örebros gamla bebyggelse och stadsmiljö. Här finns museer, utställningar, café och restaurang, träsvarvare, handelsbod, bageri och många andra spännande butiker och hantverkstäder.

Hemresa för att vara åter i Orminge omkring kl. 19.15.

Pris per person 1.490:-

I priset ingår: bussresa, busskaffe, entré och guidad visning på Örebro slott, båtresa inkl. lunch ombord, besök i Wadköping.

Anmälan senast den 11/7 till Ray Höglund e-post ray.hoglund50@hotmail.com eller telefon 073-597 90 67.



Information gällande resorna är hämtade från Resekompaniet i Eskilstuna.

DATUM ATT NOTERA	
Tor 15/1	Cirkelgympan startar kl 10.30
Tor 15/1	Uppstartsmingel kl. 17
Ons 21/1	Bubbel och Balans hos Activage kl. 16
Activage	Fler aktiviteter finns på sid 10.
Tis 27/1	Månadsmöte/Caféträff Markings IT kl. 14
Tor 29/1	Lunchträff Sjöstadens Marina kl. 13
Tor 5/2	Åbergs museum och Steninge Bruk
Fre 6/2	PRO-timme Activage k.l 14
Tis 10/2	Månadsmöte/Caféträff Fonus kl.14
Mån 16/2	Knyttis kl. 14-16.30
Tor 19/2	Caféträff Ektorp kl. 13
Tor 26/2	Lunchträff Saltsjö Pir kl. 13
Tis 3/3	Månadsmöte/Årsmöte kl. 14
Ons 4/3	Motala Motormuseum o Rundradiomuseet
Fre 20/3	PRO-timme Activage kl. 14
Tor 26/3	Arbetets Museum o Löfstad Slott
Tor 26/3	Lunchträff Sjöstadens Marina kl. 13
Tor 26/3	PåskPUB kl. 17
Mån 13/4	Knyttis kl. 14-16.30
Tis 21/4	Månadsmöte/Caféträff med Activage kl. 14
Ons 22/4	Blacksta Vingård
Tor 23/4	Lunchträff Friends Corner kl. 13
Tor 7/5	Caféträff Ektorp kl. 13
Fre 22/5	PRO-timme Activage kl. 14
Tis 26/5	Månadsmöte/Vårcafé kl. 14
Tor 28/5	Sista cirkelgympan kl. 10.30
Tor 28/5	Lunchträff Sjöstadens Marina kl. 13
Tis 2/6 - 4/6	Kryssning till Visby med M/S Birka Gotland
Ons 24/6	Nynäshamns Skärgård o Dragets Kanal
Tor 25/6	Lunchträff Home Hotel Tapetfabriken kl. 12
Tor 30/7	Lunchträff Sjöstadens Marina kl. 13
Tor 13/8	Örebro med slottet, båtresa o Wadköping
Tor 27/8	Lunchträff Restaurang Minh kl. 13