

PRO Nacka

Medlemsblad våren 2023

Inledning

Välkomna till våren hos oss! Vårens verksamhet startar med **Café Kontakt tisdagen den 17 januari kl. 13.00**. Vi mjukstartade med en julgransplundring på Tjugondag Knut och den 16/1 hjälptes vi åt med städningen av vår lokal. Tack alla för en god insats!

Våra planerade aktiviteter presenteras här i vårt Medlemsblad för våren. Håll ögonen öppna för att nya aktiviteter kan dyka upp. Information om dessa kommer att skickas ut via epost alternativt anslås i föreningslokalen och/eller publiceras på vår hemsida. Har du inte meddelat någon epost-adress så gör gärna det så du inte missar något!

Nu ser vi fram emot ljusare tider och trevliga stunder. Tillsammans vill vi medverka till att skapa en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

Du som vill vara med och påverka eller har idéer om aktiviteter - hör av dig till Pia Wallin 070-667 07 49 eller skicka ett epost-meddelande till nacka@pro.se.

Två KNYTIS-tillfällen

Vi fortsätter med knytis även denna termin på **måndagarna den 6/2 och 17/4**. Ta med dig det du vill äta och dricka, så sitter vi ner ett tag i vår lokal på Furuvägen och äter tillsammans. Hör av dig till Inger Öhrn-Larsson 073-905 73 14 om du undrar något om knytis-träffarna!

Torsdagen den 2 mars kl 17.00 blir det vårvinter-PUB

Vi hjälper våren på traven med en vårvinter-pub. Kostnaden för pubkvällen är satt till 120 kronor. Summan inkluderar 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.

Vill man ha ytterligare dricka kostar ett glas vin, en starköl eller alkoholfritt alternativ 20 kronor. Du kan betala med Swish eller kontant över disk.



Vi får vara ca trettio personer i lokalen. Om du vill delta vill vi ha din **anmälan senast den 24/2**. Du kan anmäla dig antingen via epost, nacka@pro.se, på telefonsvararen 073-081 33 11, via lista på anslagstavlan i lokalen på Furuvägen eller via Swish enligt ovan.

Bilden ovan till höger - Foto: Pia Wallin

Välkommen på föreningens årsmöte tisdagen den 7 mars!

Vi möts kl. 13.00 i vår föreningslokal på Furuvägen för att gå igenom förra årets verksamhet, välja styrelse och övriga förtroendevalda för år 2023 samt besluta om inskickade motioner. Dagordningen kommer att anslås i lokalen. Efter avslutad förhandling bjuder vi på fika.

Vår-mingel måndagen den 8 maj kl 17.00

Vi träffas på Furuvägen i vår föreningslokal. **Anmäl dig senast den 3 maj** till nacka@pro.se eller på anslag i lokalen. Dricka finns att köpa till självkostnadspris. Vi bjuder på enkelt tilltugg.



Tisdagscafé på Furuvägen

Varje tisdag mellan kl 13.00-ca 14.30 med **start den 17 januari** bjuder vi in till Café Kontakt. Då träffas vi för en fika, lite avkoppling och för samtal och diskussioner. Det finns möjlighet att sitta ute i trädgården om vädret tillåter. Vi håller avstånd och stannar hemma om vi känner oss sjuka. Sista café tillfälle blir preliminärt den 13 juni.

Det kan dyka upp några programpunkter i anslutning till caféet. Dessa är ännu inte spikade utan kommer att meddelas senare. Har du förslag på caféprogram eller vill du själv medverka? Kontakta oss på vår epost-adress nacka@pro.se eller föreningstelefon 073-081 33 11 (tel.svar).

Vi lyssnar på ljudböcker

Vi träffas på onsdagar kl. 13.30, med **start den 18 januari**, och lyssnar på en underhållande ljudbok. Anmälan till Monica Whybrow 073-072 86 29.

Promenader/Lunchträffar

När vädret tillåter träffas vi på torsdagar k 11.00 för att promenera tillsammans. Vi ses utanför PRO-lokalen på Furuvägen i Finntorp och avslutar med fika/lunch för den som vill. Ingen anmälan krävs. Om vi blir många delar vi upp oss i mindre grupper.

Den sista torsdagen i varje månad kl. 12.00 kommer vi istället ses för gemensam lunch. Sedan september 2022 har vi börjat äta lunch på Clarion Hotel Tapetfabriken på Marcusplatsen i Sickla (diagonalt tvärs över samlingsytan i mitten från Diesilverkstan). Ingen föränmälan krävs, vi träffas där. Var och en betalar sin egen lunch.

De torsdagar vi träffas för gemensam lunch blir det ingen organiserad PRO-promenad. Längre fram kanske vi byter matställe för att få lite rörelse och omväxling.

För information om lunchträffarna lämna meddelande i Inger Öhrn-Larssons röstbrevlåda på telefon 073-905 73 14!

Clarion Hotels hemsida:

<https://www.nordicchoicehotels.se/hotell/sverige/stockholm/clarion-collection-hotel-tapetfabriken/>



Bilden ovan till höger visar promenadgruppen i Järla Sjö – Foto: Laila Ledder

Fredagsgympa

Kom och avsluta veckan med cirkelträning fokuserad på balans, rörlighet och lite styrka! Rörelserna är anpassade så att var och en gör efter sin förmåga stående eller sittande. Vi startar **fredagen den 20/1 kl. 10.30**.

Anmäl gärna på telefon 070-862 54 35, ring eller skicka sms, till vår duktiga gympaledare Ann-Charlotte Knutsson (bilden till höger)!





Activage i Finntorp är en tränings- och mötesplats för seniorer. Deras tränare är specialiserade på den seniora kroppen för att vi ska hållas oss friska och må bra.

PRO Nacka har tecknat ett samarbetsavtal med Activage som ger alla PRO-medlemmar, som ännu inte är medlemmar hos dem, rabatt under 2023. Nedanstående gäller:

Startpaket 8 veckor 30%

Baspaket 8 veckor 15%

Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid, 10%

Två olika informationsträffar hos Activage

Två olika informationsträffar i vår föreningslokal på Furuvägen

För att få rabatten behöver ett aktuellt medlemsbevis uppvisas.

Kontaktuppgifter Activage i Finntorp:

Besöksadress: Gamla Värmdövägen 9

Telefon: 08-684 244 24

Epost: finntorp@activage.com

Hemsida: <https://activagecenter.com>

Seniorrådet

Seniorrådet ska fungera som ett forum för dialog och informationsutbyte mellan kommunens Äldrenämnd och de olika pensionärsföreningarna i Nacka. Rådet träffas normalt sett fyra gånger per år. Därutöver brukar några representanter delta i ett förberedande möte inför varje seniorråd. Representanter för PRO Nacka är Jan-Kåge Wallin med Monica Andersson som ersättare.

Under år 2022 har seniorrådet diskuterat roller och funktioner. Vi har bland annat påbörjat ett dokument kallat "Årshjul". Årshjulet är tänkt att innehålla information om när olika förslag och beslut som berör seniorer behandlas i kommunen. Utifrån den sammanställningen ska sedan dagordningen för seniorrådets möten tas fram. Detta ska leda till att vi seniorer ska få större möjlighet att lämna synpunkter och därmed kunna påverka behandlingen av olika frågor.

Bridgekurs

Detta är en bridgekurs för dig som deltagit i tidigare Minibridgekurs eller har tidigare spelarenhet. Vi håller till i vår föreningslokal på Furuvägen i Finntorp. Första kurstillfälle är planerad till måndagen den 13 februari kl. 13–16.00 och vi träffas tio måndagar med uppehåll 2 måndagar under Påskveckorna. Anmäl dig per e-post till gunnar.andersson@bmgaab.se!

IT-hjälp i Diesilverkstaden, Sickla köp kvarter

På tisdagar kl. 10.00-12.00, mellan den 31/1 – 30/5, finns László Mocsáry från SeniorNet, även medlem i PRO Nacka, på biblioteket i Diesilverkstaden för att svara på frågor och hjälpa dig att lösa dina IT-problem. Ta med din laptop (med mus och laddare), surfplatta eller mobiltelefon!

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/>

Hitta till oss

Vi finns på Furuvägen i Finntorp. 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 höger in på Finntorpsvägen och därefter vänster till Furuvägen som är första gatan på vänster sida.

Besöksadress: Furuvägen 4, Finntorp,
med ingång via porten på vänster sida om flygeln
längst till vänster

Postadress: Tallidsvägen 1, 131 37 Nacka
Telefon: 073-081 33 11 (*använd gärna tel.svararen*)

E-post: nacka@pro.se

Hemsida: www.pro.se/nacka

Plusgiro: 58 26 57-3

Swish: 123-143 73 26

Bilden till höger: Ingång till PRO-lokalen på Furuvägen -

Foto: Anne-Charlotte Knutsson



PRO Nacka – Resor 2023

Chokladfabriken på Södermalm

Onsdagen den 22 februari kl 13.00

Följ med på ett besök med guidad visning av fabriken. Vi börjar med en sopplunch och efterföljande tårtbuffé och kaffe. Mätta och belåtna blir det en rundvisning av fabriken och ser tillverkningen av praliner och chokladkakor. Avslutningsvis blir det en liten avsmakning och vi får också lära oss lite mer om chokladens ursprung.

Pris 330:-/pers

I priset ingår: lunch, kaffe och tårtbuffé samt fabriksvisning

Bindande anmälan Laila Ledder tel 070-899 15 93 eller lmledder@gmail.com. samt betalning **senast den 25 januari**. Plusgiro 58 26 57-3 PRO Nacka (obs glöm inte att ange **ditt namn** vid betalningen och skriv **choklad**)

Begränsat antal, så först till kvarn gäller

Vi träffas utanför fabriken 12.50 med adress: Renstiernas gata 12 (hållplats Tjärhovsplan)



Dagstur till Sala Silvergruva och Skultuna Mässingsbruk

Onsdagen den 10 maj

I Sala silvergruva producerades silver under 400 år och kallades av Gustav Vasa för "Svea rikets Skattkammare". Gruvområdet är inte bara en underjordisk upplevelse, utan också ett underbart område ovan jord. Där får vi en guidad visning och får veta mer om både gruvan och området. Därefter serveras vi lunch på Måns Ols utvårdshus, vackert belägen vid sjön Långforsen. Efter lunchen beger vi oss till Skultuna Mässingsbruk, där vi på egen hand har möjlighet att se på gamla föremål och maskiner från svunna tider. Finns också tid att besöka fabriksbutikerna som Rörstrand, Höganäs, Orrefors och Kosta Boda

Pris 945:-/pers

I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl bordsvatten och kaffe
kl 07.45 Avresa från Orminge Centrum

kl 08.00 Avresa från Ektorps Centrum (bussfickan mot Skurubron innan rondellen)

kl 08.15 Avresa från Järla Station Värmdövägen 121 (stora parkeringen)

Vi lämnar Skultuna ca kl 16.00 och åter i Nacka omkring kl 18.00

Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr (gärna också mejladress) **senast 31 mars** till Laila Ledder, tel 070-899 15 93 eller lmledder@gmail.com.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.



Vättern Runt på två dagar 13-14 juni

Dag 1 Avresa från Orminge Centrum kl 08.00, Ektorps Centrum kl 08.10 (bussfickan innan rondellen mot Skurubron) Järla Station kl 08.25 (stora parkeringen Värmdövägen 121). Vi reser mot Nyköping med målet Visingsö. På vägen dit stannar vi för kaffe och smörgås vid Stavsjo Krog. Lunchen intar vi i Ödeshög. Därefter tar vi oss till färjeläget strax innan Gränna. Båtresa (25 min) till Visingsö, där väntar hästskjutsarna, Remmalagen, för en 2 timmar lång tur. Vi besöker de berömda ekskogarna, gårdsbutiken Persgården, Kumlabykyrkan. Återfärd med färjan efter drygt 2 timmar, för att sedan fortsätta till Jönköping och vårt hotell Clarion Hotell Victoria, där vi också äter vår kvällsbuffé.



Dag 2 går färden mot Hjo, där vi gör en dryg timmes stopp för att på egen hand promenerar i stadsparken och beundrar alla de vackra trävillorna. Därefter fortsätter vi vår resa längs Vätterns strand till Karlsborg och får en historisk äventyrsguidning på Karlsborgs fästning. Lunchen serveras i Karlsborg. Hemresan sker sedan via Askersund och Örebro. Åter i Nacka 14 juni ca kl 18.00

Pris 3.675:-/pers i dubbelrum, 4.275:- i enkelrum

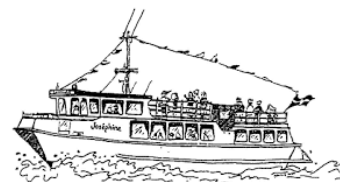
I priset ingår: bussresa, kaffe och smörgås, båtresa, hotell, middag, 2 luncher, entréer, guidningar enl. programmet.

Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr (gärna också mejladress) **senast 31 mars** till Laila Ledder, tel 070-899 15 93 eller lmledder@gmail.com.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

Dagskryssning med lunch samt Enköpings parker Måndagen den 21 augusti

Följ med på en tre-timmars kryssning med M/S Havsörnen från Västerås via Enköpingsån till Enköpings Centrum. Under båtresans gång serveras vi lunch och njuter av utsikten över Mälarens vatten och öar.



Enköping kallar sig stolt parkernas stad och dom kommer vi att se på en guidad tur med Parktåget och vi får även höra lite om stadens historia

Pris 950:-/pers

I priset ingår: bussresa, lunch ombord samt kaffe med kaka, guidad visning

Avresa kl 09.30 från Orminge Centrum, kl 09.40 från Ektorp (bussfickan innan rondellen mot Skurubron), kl 10.00 från Järla station (Värmdövägen 121, stora parkeringen).

Åter hemma ca kl 19.00

Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr (gärna också mejladress) **senast 26 juni** till Laila Ledder, tel 070-899 15 93 eller lmledder@gmail.com.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

Dagsutflykt till Moa Martinsons Torp i Sorunda och Arbottna Herrgård på Muskö Onsdagen den 6 september



Moas torp Johannesdal är en av vårt lands mest besökta författarbostäder. Hit flyttade Moa 1910 då hon var 19 år. Moa kom att stanna resten av sitt liv på Johannesdal och där hon också fick inspiration att skriva sina böcker. Också Moas make, under 11 år, Harry Martinson, utvecklade där sitt författarskap. Torpet blev också en mötesplats för många unga författare. Här välkomnas vi av Moas sondotter Harriet Thungren, som berättar om sin farmors liv.

Vi fortsätter sedan vår dagsresa till Muskö (genom tunneln ca 3 km) för att avnjuta en lunch på Arbottna Herrgård, en historisk plats, som sträcker sig tillbaka till vikingatiden. Efter lunchen får vi guidad visning och får höra mer om Arbottnas spännande, mer än 1000 åriga historia.

Pris 950:-/pers

Avresa

kl 08.45 Orminge Centrum

kl 08.55 Ektorps Centrum (bussfickan innan rondellen)

kl 09.15 Järla Station, Värmdövägen 121 (stora parkeringen)

Åter hemma ca kl 15.30

I priset ingår: bussresa, lunch och kaffe och kaka, besök och guidningar enl programmet.

Bindande anmälan med fullständigt namn, adress, telnr (gärna också mejladress) **senast 7 augusti** till

Laila Ledder, tel 070-899 15 93 eller lmledder@gmail.com.

Bekräftelse med fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna.

Höstbuffé med vilt- och skaldjur Onsdagen den 18 oktober



En dag till sjöss, genom vår vackra skärgård, med Viking Lines fina båtar M/S Grace till Mariehamn och återresan till Stockholm med M/S Glory.

Vi börjar med en härlig sjöfrukost ombord. I Mariehamn byter vi båt till Viking Glory för hemresan till Stockholm och då äter en läcker buffé bestående av bla. vilt-och skaldjur.

Program

kl 07.00 Samling i Viking terminalen då vi får våra biljetter

kl 07.45 Avresa från Stadsgården frukostbuffé serveras direkt efter avgång

kl 13.10 Ankomst till Mariehamn (svensk tid) fartygsbyte, ca 600 meters promenad mellan båtarna

kl 13.25 Avgång från Mariehamn (svensk tid)

kl 13.30 Höstbuffé inkl dryck

kl 18.55 Ankomst Stadsgården

Pris 601:-/pers inkl båtresa, frukost och höstbuffé

bindande anmälan **senast den 20 september** med namn, adress, telnr, födelsedatum, nationalitet till

Laila Ledder tel. 070-899 15 93 eller lmledder@gmail.com

Fullständigt program och faktura skickas från Resekompaniet i Eskilstuna

Julbordskryssning med Cinderella Viking Line kommer att ske traditionsenligt i början av december, men är under planering, datum och pris ej klart fn.