

PRO YSTAD

PROGRAM VÅREN 2026



Information, inbjudan och nyheter meddelas genom:

- PROs hemsida
- PROs App
- PROs Facebooksida
- E-post

PRO

Sparbanken Syd



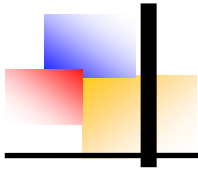
Senior- rabatt 5%

Hos oss trivs alla åldrar!

5% rabatt på ett köp
Varje vecka på valfri dag!
Gäller online eller i butiken.



ICA
Supermarket
Ystad
Öppet 6:29–22



STYRELSE

Ordförande	Gunnar Andersson gunnar.andersson1007@gmail.com	079-301 39 89
Kassör	Ulla Kupsu ullakupsu@hotmail.com	073-708 59 73
Sekreterare	Per-Åke Sjölander per-ake@peritakonsult.se	070-266 69 30
Studieansvarig/ V ordförande	Christina Andersson christina.x.andersson@gmail.com	073-852 31 89
Webbredaktör	Kjell Persson kjell.persson79@gmail.com	072-051 51 67
Ledamöter	Bengt Nilsson bengt.j.nilsson43@gmail.com	070-879 25 35
	Kajsa Månsson kajsa.mansson@gmail.com	
	Gunvor Nilsson gunvor.n@live.se	070-670 66 15
Medlemsansvarig	Eva Frogner medlemsansvarig.ystad@pro.se	070-529 48 04

Föreningens postadress: Hamngatan 18 B, 271 43 Ystad

E-post ystad@pro.se
Hemsida: www.pro.se/ystad
App Mitt PRO
Org.nr 848000-7908
Bankgiro 5884-0315
Swish 1234 951 950
Facebook PRO Ystad

En god hälsa har man glädje av hela livet

Capio Fysio & Friskvård Ystad

Hos oss får du individanpassad träning i en trygg, säker och lugn miljö. Välkommen!

Aulingatan 22A, 271 39, Ystad

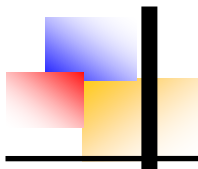
Telefonnummer 0411-791 40

fysiofriskvard.ystad@capio.se

An advertisement for Interflora Mimosa. The background is a photograph of several hand-tied flower bouquets in various colors (pink, yellow, orange, purple) and styles, displayed on a wooden table. In the top right corner, there is a black rectangular area containing the Interflora logo, which is a golden figure holding a bow and arrow, with the word "Interflora" written below it. Overlaid on the bottom half of the image is white text.

*Välkommen till vår webbshop!
Handbundna buketter, växter och inredningsdetaljer
för ditt personliga hem*

mimosa.interflora.se
Mimosa/Interflora • 0411-132 10 • Ystad



MEDLEMSMÖTEN

MEDLEMSMÖTEN

Våra medlemsmöten hålls i Siriuslokalen på St. Norregatan 20. Vi börjar med lunch kl. 13.00 och blir serverade soppa med surdegsbröd, lättöl/vatten samt kaffe med liten kaka till en kostnad av 150 kr. Betala helst med swish till nr 1234 951 950 eller kontant på plats. Lotter endast kontant.

Anmälan är obligatorisk och bindande senast en vecka före mötet till Ulla, sms och telefon 073-708 59 73.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Torsdag 22 januari | Hörselfrämjandets Ingrid Karlsson informerar om deras verksamhet. Information om tandvårdsreformen. Tommy Danielsson blandad musikunderhållning. |
| Torsdag 26 februari | Hälsokraft informerar om bättre hälsa. Bo Göran Svensson underhåller "Allsång med kläm". |
| Torsdag 26 mars | Årsmöte Kevin Rasmusson leder mötet. Lars- Åke Kristensson och Rune Lindqvist "Här e mitt liv". |
| Torsdag 16 april | Hemrex informerar om sin verksamhet. Gustaf och Evelina Brandt underhåller. |
| Torsdag 21 maj | Sillbuffé Skånska Visor underhåller. |

Föreläsningar och musik i samarbete med ABF Österlen

ÖPPET HUS PÅ ONSDAGAR

09.30 - 11.30

i föreningslokalen, Hamngatan 18 B

Från och med den **7 januari** serverar vi kaffe/te och smörgås, kostnad 10 kr. Ett lättsamt sätt att umgås.

Stänger den 28 maj

Våra köksvärdinnor och någon från styrelsen finns på plats.





EST.  1962

PARELLE COSMETICS

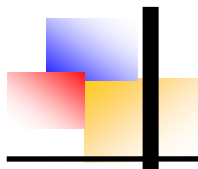
**Välkommen till
Hälsobutikerna
i Ystad!**

YSTAD
Stora Östergatan 14
0411-667 70

YSTAD
Stortorget 12
0411-109 69

HÄLS  **KRAFT**





TRIVSELTRÄFFAR

MUSIKBINGO MED FUDGES

- **Tisdagen den 10 februari 17.00** på Sirius insläpp 16.00 baren är öppen med lätt förtäring en bricka 60kr kontant betalning max 120 pers. Anmälan till Christina 073-852 31 89 Anmälan är bindande.

PUBAFTON MED QUIZ

- **Tisdagen den 10 mars kl. 16.30** ses vi på Upp eller Ner där Anders Hane leder kvällens quiz. Kostnad 60kr kontant, max 60 personer. Priser utlovas och det finns dricka och smårätter att köpa. Anmälan till Christina 073 852 31 89 Anmälan är bindande.

VÅRFEST

- **Lördagen den 25 april kl.18.00** i Siriuslokalen. Meny: välkomstdrink, förrätt, huvudrätt, kaffe och kaka. Tallskogen fryser underhåller med dans. Kostnad 350kr. Anmälan till Christina Andersson 073 852 31 69. Betalning till bankgiro 5884-0315 senast den 15/4. Anmälan är bindande max 100 personer.

VALBORGSFIRANDE

- **Den 30 april kl. 17.00** i SAP-stugan, Furustigen i Sandskogen med korvgrillning, pilkastning och lekar. Ta med egen korv, Tillbehör o valfri dryck. PRO bjuder på kaffe och kaka. Kostnad 60 kr Bg. 5884-0315. Anmälan till Solvig Nilsson, 070-956 25 35 Anmälan bindande. Max 40

SOMMARTRÄFFAR

- **Onsdagen den 10/6 och 5/8 kl.14.00** på Anna Linds plats. Vi tar med oss egen fika.

KORVGRILLNING

- **Onsdagen den 08 juli kl. 13.00** på Anna Linds plats bjuder PRO sedvanligt på korv med bröd och tillbehör samt vatten. Ta själv med kaffe så bjuder vi också på kaka.

SOMMARTEATERN OLIVER TWIST

- **Måndagen den 13 juli kl. 18.30** på Öja Lilla taget kör oss dit kostnad 265kr/ person betalning till PRO Ystad bg. 5884-0315 senast 23 juni. Anmälan till Christina Andersson 073 852 31 89 senast 23 juni Anmälan är bindande max 40 personer.

VANDRINGAR OCH CYKLINGAR

- Projekt med Cykelfrämjandet Tid och plats meddelas senare.

**Studiecirklar och kultur
arrangeras i samarbete
med ABF Österlen**



**ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND**

**UPP
ELLER
NER**

**Svenska
CD-Data**

Kontakta oss det lönar sig!

Tel. 0411 - 795 90

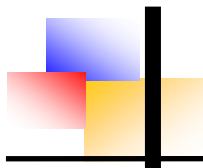
Skräddarsydda datorlösningar

Installering och konfigurering av nätverk | Hårdvara- och mjukvara
Byggnation av datorer | Kontorstillbehör | Skrivare/förbrukning
Datortillbehör | Service av datorer och nätverk | Servrar



cddata.se

Koppargatan 4 • 271 39 Ystad • Tel. 0411 - 795 90 • Fax 0411 - 787 37 • info@cddata.se



AKTIVITETER - CIRKLAR

MÅNDAGAR

LINE DANCE

Start 9/2 -
20/4

Kl. 10-11.10 varje vecka i lokal hos Y'Town Line Dancers på Lilla Östergatan 36. Kostnad 500 kr uppehåll v14.
Ledare: Johnny Andersson
Anmäl till studieansvarig Christina Andersson, 073-852 31 89.

Start 26/1 -
13/4

CIRKELGYM SOFT

Kl. 10.00-11.00 max 20 deltagare.
Lokal Friskis & Sveltis Industrigatan 13
Anmälan till Christina Andersson, 073-852 31 89
Kostnad 350 kr betalas in på PRO bankgiro 5884-0315 senast den 19/1

Start 12/1
12 ggr

BINGO

Kl. 13-16 udda veckor i föreningslokalen
Ledare: Bengt o Solvig Nilsson. Du behöver inte anmäla dig, välkommen till lokalen.

Hela året

BOULE

Kl. 13.00-15.00 på bouleanorna i Sandskogen
Ledare: Göran Davidsson.
Ingen anmälan behövs. För mer information kontakta Göran Davidsson 073-376 79 01.

Start 19/1
12ggr

YOGA

Kl. 16.30-17.30 i Lancasterskolan, sal 4, 2:a vån.
Ledare Anne Månsson Lund
Anmälan till Gunnar Andersson 079-301 39 89
Kostnad 300 kr, betalas till PRO, bg 5884-0315 senast 12/1.

TISDAGAR

Start 3/2

HANDARBETSTRÄFF

Kl. 09.30-11.45 varje vecka i föreningslokalen
Ledare: Berit Nilsson
Anmäl dig till studieansvarig Christina Andersson, sms och telefon 073-852 31 89.

Bokhandeln

Kliv in i böckernas värld!

Stortorget 3, Ystad tel. 0411-100 36

www.bokhandelnystad.se



Bli jobbonär hos oss

Välj bland roliga uppdrag och styr din arbetstid, utan att låsa upp dig. Och få lön direkt på kontot.

ANSÖK IDAG: veteranpoolen.se

VETERANPOOLEN

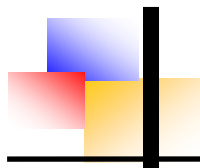
Flügger färg

CN Färg • Kakel • Bad



Jakobsbergsgatan 57 (vid Kristianstadsrondellen), Ystad.

Tel. 0411-659 50 • www.cnfargcenter.se



AKTIVITETER - CIRKLAR

TISDAGAR

Start 13/1

BALANSTRÄNING

Kl. 10.30 -11.30 varje vecka med början inomhus i Friskis & Svettis lokaler på Industrigatan 13. Senare utomhus i Surbrunnsparken.

Anmälan till ledaren Gunnar Andersson, telefon 079-301 39 89
Kostnad 200 kr.

Start 3/2-
17/3

MATLAGNING FÖR HERRAR

Kl. 11.30-13.30 på Servicehuset Göken, max 7 deltagare

Ledare: Håkan Persson

Anmälan till studieansvarig Christina Andersson 073-852 31 89

Start 13/1

CANASTA

Kl. 13.30 - 17.00 varje vecka i föreningslokalen

Ledare: Ingrid Lundström

Anmälan till Ingrid, telefon 070-343 71 80.

ONSDAGAR

Start 21/1

HOBBYMÅLNING

Kl. 13-16 varje vecka i föreningslokalen

Anmälan och information, ring ledaren Eva Lundgren,
070-952 64 47. Kostnad för material tillkommer.

Hela året

BOULE

Kl. 13.00-15.00 på boulebanorna i Sandskogen

Ledare: Göran Davidsson.

Ingen anmälan behövs. För mer information kontakta Göran
Davidsson 073-376 79 01.

Start 4/2

BOWLING på O'Learys, Ystad Arena

Kl 13.00 en gång/månad. Även 4/3, 1/4 och 6/5

Vi spelar 3 serier, Pris meddelas senare. Skor och klot lånar
man på plats och ingår i priset.

Anmälan till ledaren Ulla Kupsu, telefon 073-708 59 73.

Vi har ett stort utbud av skor och kläder för alla tillfällen

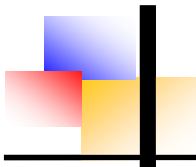
**TEAM
SPORTIA®**

Hamngatan 9, YSTAD

hemreX

Hemstädning, fönsterputs, vardagsomsorg,
trädgårdsservice och flytthjälp för alla hem.

Specsavers®



AKTIVITETER - CIRKLAR

TORSDAGAR

Start 29/1 -
16/4

CIRKELGYM SOFT

1 Grupp 09.30 - 10.30 20 stycken deltagare.
2 Grupp 10.45 - 11.45 20 stycken deltagare.
Lokal Friskis & Sveltis Industrigatan 13.
Anmälan till Christina Andersson, 073-852 31 89.
Kostnad 350 kr betalas in på PRO Ystad bankgiro 5884-0315
senast den 22/1.

BOKCIRKEL

Start 22/1

Kl. 10.00-12.15 varje vecka i föreningslokalen.
Vi läser boken Käraste vänner av Katarina Widholm.
Ledare Eva Pettersson, som också tar emot anmälningar,
mobil 070-268 84 33.

FREDAGAR

Start 23/1

KONVERSATIONSENGELSKA

Kl. 09.30-11.15 varje vecka i föreningslokalen.
Lite förkunskap i engelska önskas.
Ledare: Lena Petersson 0703-816798 SMS:a

GÅFOTBOLL

Start 9/1

Kl. 10-11.30 Inomhus i KFUM-huset, Björnstjernegatan 18,
Regementet. Utomhus på Idrottsplatsen Sandskogen.
Anmäl dig till ledaren Gunnar Andersson 079-301 39 89
Kostnad 100 kr

VATTENGYMNASTIK

Start 16/1 -
10/4

Kl. 13.30-14.30 i Ystad Arena Bad.
12 ggr, max 30 deltagare uppehåll V8 och V14 sportlov påsk.
Anmälan till Christina Andersson, 073-852 31 89.
Kostnad 100 kr/gång, betalas på plats.

Cirklarna är gratis om inget annat anges!

Friskis i Ystad – träningsstället med något för alla!



Kom & träna med oss våren 2026!

Du får en veckas gratis prova-på för att testa vårt utbud. Starta din vecka när du vill! Friskis Ystad erbjuder många olika träningsformer, både för dig som är ny och för dig som är träningsvan. Träna på egen hand i vårt gym, eller häng med på något av våra många gruppträningspass.

Vill du ta del av hela vårt utbud gällande pass, tider & priser så hittar du mer info på: www.friskissvettis.se/ystad

Välkommen till oss!

Friskis&Svettis Ystad · Industrigatan 13 · 0790-68 15 52 · info@ystad.friskissvettis.se

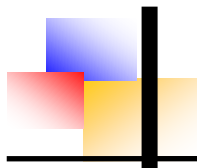
KVISKES

BEGRAVNINGSBYRÅ

Tradition i 5:e generationen

Vi erbjuder även all sakkunnig hjälp inom familjejuridik

Jour dygnet runt • Hembesök
Stora Östergatan 17, Ystad. Tel. 0411-100 69
Lilla Torggatan 9, Skurup. Tel 0411-453 69
www.kviskesbegravningsbyra.se



RESOR

Louisiana & Humlebæk Kro

22 april 2026

Välkommen med på en vår-resa till **Louisiana** – ett av världens mest uppskattade museer för modern konst. Här möts samtidskonst, klassiska verk, spännande arkitektur och en enastående havsutsikt, en helhetsupplevelse som lockar besökare från hela världen.

07.00 Avfärd Tomelilla Lidl.

07:20 Avfärd från Ohlssons Basar.

07:30 Hamntorget.

Ca 08.50

Gör vi vårt första stopp i Borstahuset, här intar vi en nybakad rågbulle med gott kaffe eller te från bussens café.

Ca 11:00

Ankommer vi till **Louisiana**, ett av Nordens mest kända konstmuseum med vacker utsikt över Öresund. Här finns tid för att utforska både konst och parkmiljö i egen takt.

Ca 13:15/13:30

serveras det lunch på närbelägna gemytliga **Humlebæk Kro**.

Här avnjuter vi läcker dansk fläskstek med traditionella tillbehör, bordsvatten ingår (eventuellt andra drycker beställs och betalas separat). Nöjda och belåtna fortsätter vi sedan mot författaren Karen Blixen museum dit vi anländer ca 15:45.

Karen Blixen-Museet, en litterär och kulturell mötesplats som på ett autentiskt sätt berättar och aktualiserar historien om den världsberömda författarens liv, konst och visionära syn på naturen genom ett brett program som inbjuder till gemenskap, insikt och reflektion och som vilar på fantasin och det fantastiska och tidlösa berättande som Blixen introducerade med sitt debutverk Sju fantastiska sagor. Museet inhyser också ett café där den som vill kan ta en fika.

Ca 17:00 möts vi åter vid bussen.

Beräknad hemkomst vid 19:00/19:30 tiden.

Pris: 1510: -/person

I priset ingår: bussresa, bro och färjeavgifter, fm fika, lunch på Humlebæk Kro enligt program, entré till Louisiana, entré till Karen Blixen museum, vägskatt, resemons och mycket nöje samt en glad chaufför.

Anmälan till Ann-Britt 070 317 12 64 senast 23/3. Anmälan är bindande från den 23/3

Betalas senast 30/3 till Bankgiro 5884-0315

Anmäl behov av specialkost. Undvik starka parfymer.

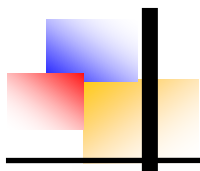


PRO Ystad samarbetar med Ystad i Centrum när det gäller:

- Chaufförer att köra Lilla Tåget
- Marschalltändning i juletid
- Dela ut shoppingkartan Handla i Ystad till butikerna

När det gäller Lilla Tåget kan vi ta emot fler chaufförer, gärna kvinnor!
Ta kontakt med **B-G Wåhlin, mobil 070-520 42 65** eller Gunnar Andersson, mobil 079- 301 39 89.

Gynna gärna våra sponsorer i programbladet!



RESOR

Humleslingan – Lördagen 9 maj 2026

Avfärd: Ystad Hamntorg kl. 07.30 Ohlssons Basar 07.35 Tomelilla, Lidl-kl.08.00.

Den här resan bjuder på vacker natur med sjöar och nyutslagna bokskogar! Under resan får vi också höra berättelsen om författaren Harry Martinson tragiska och fattiga uppväxt, som senare låg till grund för hans succé-böcker. Vi gör också en resa 80 miljoner år bakåt i tiden bland Ivös fossila rikedomar från dinosaurier, hajar och bläckfiskar!

Förmiddagsfika i Jämshög

Här bjuds vi på förmiddagskaffe med nybakad rågbulle, medan vår "guide" berättar om traktens märkliga och fascinerande historia. Därefter tar vår buss oss med på en rundtur i det natursköna området kring sjön Halen – ett riktigt smycke i Blekinges inland.

Lunch på Humletorkans Café & Restaurang

I Näsrum besöker vi den charmiga Humletorkans gård, där café, restaurang och vandrarhem idag samsas under samma tak. På "loftet" där man förr i tiden torkade enorma mängder humlen, serveras vi god lunch med smör & bröd, varmrätt, måltidsdryck (läsk/vatten/lättöl), kaffe och en liten kaka. En kort introduktion om humle och odlingens historia ges – här i trakten sysselsattes många humleodlare genom öltillverkning.

Kort Rundtur på Ivö

Mätta och belåtna tar vi den gula landsvägsfärjan Karna över till **Ivö** och blickar 80 miljoner år bakåt i tiden!

På öns ena sida finner man Ivö Klack med sina rika geologiska fossila fyndigheter från framför allt bläckfisk, hajar, ja till och med från dinosaurier. Vi hör också varför Ivös fotbollslag alltid vinner sina hemmamatcher.

Tjugekull & eftermiddagsfika

Väl tillbaka på fastlandet tar vi oss sedan den lilla biten ner till naturreservatet Tjugekull som invigdes så sent som 2025. Gott eftermiddagskaffe och något gott passar också bra, innan vi vänder hemåt fyllda av natur, spännande historia och nya upplevelser.

Pris: 990 kr (min 30 personer) I priset ingår: resa, förmiddagskaffe, lunch med dryck, eftermiddagskaffe, entré till Harry Martinssons museum, alla rundturer och guidningar enligt program.

Anmälan senast 13/4 till Maj-Britt 076 8172615 Anmälan är bindande från den 13/4

Betalning till bankgiro 5884-0315 senast 20/4

Anmäl behov av specialkost. Undvik starka parfym.

Hemlig resa!

Med PRO Ystad

22 maj 2026

Avfärd 08:50 Ystad Hamnplan

Avfärd 09.00 Ohlssons Basar

Program: Ut i det blå.

I priset ingår förmiddagsfika och lunch.

Under resan har vi flera trevliga stopp efter vägen, som Pär på PH Resor har valt ut åt oss. Det kommer att finnas möjligheter att handla vid de olika stoppen längs vägen.

Åter i Ystad ca 17.30

Pris: 855 kr/person (minst 30 personer)

Anmälan till Eva 070 529 48 04 senast 27/4 Anmälan bindande från 27/4.

Betalning senast 4/5 Bankgiro 5884-0315

Anmäl behov av speciell kost. Undvik starka parfymer.

Göteborg med "Bohusläns pärlor 5-7 augusti 2026 - 3 dagar

Avresa: 06.30 Ystad Hamntorget, Ohlssons Basar 06.35

Avresa: 07.00 Tomelilla Lidls parkering.

Dag 1 – Skåne • Göteborg • Gunnebo Slott • Räkkryssning

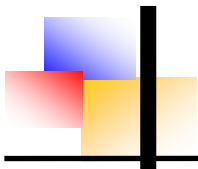
Vårt första stopp på resan gör vi på vackra **Hallandsåsen**, där vi njuter av nybakad rågbulle med kaffe eller te. Vi besöker Gunnebo slott och lunchar där. Under eftermiddagen beger vi oss till centralt belägna Hotell Europa. När kvällen kommer väntar något alldeles extra en populär räkkryssning i Göteborgs skärgård. Här bjuder serveringspersonalen på en fartfylld show, och vi får njuta av råkor med klassiska tillbehör.

Dag 2 – Dagsutflykt "Bohusläns pärlor"

Efter frukostbuffé åker vi norrut mot det vackra Bohuslän. Vi passerar Tjörnbron och fortsätter mot de natursköna öarna **Tjörn** och **Orust**.

Med landsvägsfärjan tar vi oss vidare över mot **Lysekil**. Nästa stopp blir i **underbara Smögen**. Vi promenerar längs den världsberömda **Smögenbryggan**, kantad av de färgglada fiskebodarna.

Färden fortsätter sedan längs kustens pärlband av samhällen: **Sotekanalen**, **Hamburgsund**, **Grebbe stad** och **Fjällbacka**.



RESOR

Dag 3 – Göteborg • Tjolöholms Slott • Laxbutiken • Hemresal.

Dagens färd går söderut genom det vackra Halland, och vårt första stopp blir vid det sagolika Tjolöholms Slott. När hungern gör sig påmind stannar vi till vid den berömda Laxbutiken i Heberg, där dagens lunch väntar. Färden fortsätter mot Ängelholm, med besök i den trevliga hembygdsparken.

Bussen tar oss sedan den sista biten mot våra hemorter, fyllda av nya intryck, glädje och vackra minnen från våra dagar i Bohuslän Göteborg.

Beräknad hemkomst ca kl. 19.00–19.30.

Pris och information Pris: 4 950 kr (min 30 personer)

Enkelrumstillägg: 980 kr.

Anmälan senast 2026-06-19 till Bo Fredriksson Tel: 070 734 29 68.

Inbetalning till bg. 5884–0315 senast 2026-07-01.

Anmäl behov av specialkost. Undvik starka parfymer.

Efter 2026-07-14 är resan ej återbetalningsbar

Detaljerad information om alla resorna finns:

I PRO lokalen Hamngatan 18 B i pärm.

Programbladet våren 2026 finns också där att hämta.

På PRO Ystad hemsida och i ”appen” Mitt PRO finns information om alla våra resor och aktiviteter.

Alla resor kan nu bokas på hemsidan eller via ”appen” Mitt PRO under aktiviteter.

Medlemsinformation

Kommande ny aktivitet:

PRO Ystad börjar med Golf. Planerad start under april månad.

Både erfarna och nya är välkomna.

Är ni intresserade hör av er Christina Andersson 073 852 31 89.

PRO

PRO YSTAD

Hamngatan 18 B
271 43 Ystad

App Mitt PRO
E-post: ystad@pro.se
Hemsida: pro.se/ystad