

PRO Frötuna-Rådmansö



PROgram

Våren 2024

Spara programmet!

Styrelse (aktuell lista gäller fram till årsmötet 2024)

Ordförande	Alf Sandqvist	070-558 99 88 e-post alf.sandqvist@hotmail.com
Sekreterare / Kontaktansvarig	Bo Ingemarson	072-545 45 27 e-post bo@boing.nu
Kassör Resekommitté	Eva Jansson	070-304 97 48 e-post evajansson13@hotmail.com
Vice ordförande / Medlemsansvarig / Kontaktansvarig / Dataskyddsbud	Tommy Gustafsson	076-028 80 45 e-post tommy.gustafsson@tgiw.se
Ledamot / Studieorganisatör/ Säkerhetsombud	Vakant	xx e-post xx
Ledamot / Friskvårdsansvarig	Hasse Björkman	076-047 19 49 e-post hassebjorkman@hotmail.com
Ledamot / Hemsida/Facebook	Vakant	xx e-post xx
Ledamot	Maggie Thunell	073-613 15 41 e-post margareth.janzen@telia.com

Adress PRO Frötuna-Rådmansö
c/o Eva Jansson
Dalbyvägen 3 A lgh 1107
761 54 Norrtälje

Hemsida www.pro.se/frotuna-radmanso
E-Mail pro-frotuna-radmanso@hotmail.com
Facebook PRO Frötuna-Rådmansö
Bankgiro 147-6316
Swish 123 447 27 18 (OBS! gäller inte resor)

Medlemsmöten Våren 2024

Tid för medlemsmöten är klockan 12.30 om inget annat angivits i programmet
Plats för medlemsmöten är Rådmansö Bygdegård Gräddö

10 januari Medlemsmöte

Amelie Chronéer-Helsing spelar och sjunger
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 4 januari till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

21 februari Medlemsmöte Årsmöte

Bakgrundsmusik och frågesport
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
förtäring inkl. dryck samt underhållning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 15 februari till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

6 mars PUB-afton

16.00

Bakgrundsmusik och frågesport
Vin och starköl finns att köpa till självkostnadspris. Lättare förtäring serveras.
Buss sponsras från Norrtälje. Går via Björknäs, Gummarö, Spillersboda och
Södersvik. Lotterier.
Pris: 125 kr för medlem, 175 kr för medföljande icke medlem.
Anmälan är bindande senast den 21 februari och görs till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48
Sista betalningsdag den 29 mars

27 mars Påsktallrik

Annika Svärd spelar och sjunger
Påsktallrik, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris: 225 kr för medlem, 275 kr för medföljande icke medlem
Anmälan, som är bindande, görs senast den 13 mars till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48
Sista betalningsdag den 20 mars

24 april

Medlemsmöte

Vi får besök av Familjens jurist

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 18 april till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

29 maj

Medlemsmöte

Räddningstjänsten och Carola besöker oss

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt föreläsning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 23 maj till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

Medlemsmöten Hösten 2024

28 augusti

Medlemsmöte

Jörgen Thoredson spelar och sjunger.

Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier

Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning

Anmälan, som är bindande, görs senast den 22 augusti till

Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

All anmälan ska göras till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

Resor och andra Evenemang Våren 2024

Anmälningar görs på medlemsmöte eller till Eva Jansson tel. 070-304 97 48

28 feb- Fina Pipor, Svenska Teatern Helsingfors

1 mars Radarparet Wickström och Saanila står garant för att det joxas, tramsas, sjungs och dansas så det står härliga till.

På scenen underhåller ett ungt och hungrigt stjärngäng som alla har fina pipor. **Sonia Haga, Kevin Holmström, Simon Häger, Emma Klingenberg, Dennis Nylund** och **Nina Palmgren** kan dessutom sjunga och dansa samtidigt. **Klaus Suhonen** står för musik som håller både måttet och takten.

Pris: vid 30 personer

del i utsideshytt 2 899 kr
enkelhytt utsides 3 569 kr
del i insideshytt 2764 kr
enkelhytt insides 3 299 kr

Pris: vid 40 personer

del i utsideshytt 2 785 kr
enkelhytt utsides 3 455 kr
del i insideshytt 2 650 kr
enkelhytt insides 3 185 kr

I priset ingår buss, teaterbiljett, 2 frukost, 1 buffé inkl. dryck samt en tre-rätters skärgårdsmeny exkl. dryck. Dryckespaket går att bokas för 160 kr

Resan görs i samarbete med Viking Line

Anmälan som är bindande, senast den 20 december

Sista betalningsdag den 20 februari på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva Jansson på medlemsmöte eller tel. 070-304 97 48

20 mars Blomsterboda Vallentuna, dagsutflykt i tulpanernas tecken

Dagens program börjar med Lunch på Wäsby Golfrestaurang som drivs av Lena Möller Claeson som är kock och sedan många år många år drivit egen restaurang.

Vi fortsätter dagen hos Blomsterboda Tulpanodling i Vallentuna. Här sattes den första tulpanlöken redan år 1952 av familjen Rydell. Och idag står på samma plats ett av Sveriges modernaste växthus med ett 100% cirkulärt kretslopp. Vi får besöka växthuset i ca 2 timmar där vi kommer få en guidning av Pelle som är veteranen i gänget hos Rydell. Han kommer berätta och visa på hur processen går till med att driva upp alla 11 miljoner tulpaner per säsong, visst är det en imponerande siffra 😊

Pris vid minst 20 gäster 595 kr,

Pris vid minst 30 gäster 495 kr

I priset ingår bussresa, fika, lunch samt inträde.

Minst 20 bokade behövs för att resan ska bli av.

OBS! MAXANTAL GÄSTER 35 st.

Avresa: Gräddö kl 08.30 och Norrtälje Taxiplan kl 09.00

Beräknad åter i Norrtälje ca kl 16.00 Gräddö ca kl 16.30

Anmälan som är bindande senast den 15 januari

Sista betalningsdag den 20 februari på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48



17 april **ABBA Filmvisning och Museibesök**

11.00 – 12.45 Filmvisning på biograf Zita, Anders Hanser produktion Från ABBA till Mamma Mia! Upplev den fantastiska historien från 1974–1999 berättad av ABBA-medlemmarna och deras närstående vänner.

Anders var ABBA:s officiella fotograf och kunde ta unika bilder. Anders Hanser är ett unikum i den svenska mediebranschen och dessutom en verklig folkbildare. Sedan 1970 har han producerat närmare ett tusen filmer, bildspel, radio- och tv-program. För den bredare allmänheten är han mest känd som ABBA:s fotograf och på ABBA The Museum finns 150-tal av hans bilder. Bussfika serveras innan filmvisningen på Zita

Dags för lunch kl 13.30 Lunchen är bokad för oss på klassiska Lilla Hasselbacken ute på Djurgården. Det charmerade huset med anor från 1800-talet är med sin distinkta grönmålade fasad en plats att trivas på och där miljön bjuder på nostalgiska fotografier och målningar som erinrar oss om svunna tider. Vi serveras Wallenbergare med skirat smör, gröna ärtor, rårörda lingon och potatispuré Inkl. Smör & Bröd, Vattenkaraff, Kaffe/Te & kaka

Kl 15.00 Besök på ABBA

The Museum som är mer än ett vanligt museum. Här hittar du självklart medlemmarnas kläder, guldskivor, originalprylar, minnessaker etc. Men man får även följa gruppen från starten av vad som skulle bli en av de störta resorna inom musiken någonsin. Museet innehåller så fantastiskt många olika sätt att uppleva den alltid så levande historien av en av världens största musikgrupper. Här kan du få bli den 5:e medlemmen i ABBA för en stund!



Avresa Norrtälje Taxiplan kl 08.30 och Campus Roslagen kl 08.35
Beräknat åter i Norrtälje ca kl 17.30.

Pris minst 30 gäster 1 300 kr, Pris minst 40 gäster 1 150 kr

I priset ingår bussresa, bussfika, lunch samt alla inträden.
Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

Anmälan som är bindande senast den 17 februari
Sista betalningsdag den 17 mars på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48

3 maj **Rättviks marknad**

Dagsutflykt till en av Sveriges äldsta marknader med anor från slutet av 1800-talet. Marknaden som är en av landets största utomhusmarknader håller på i 3 dagar där runt 600 knallar står med försäljning av allt som hör till en klassisk marknad. Scenframträdanden och musikunderhållning bjuds det också på.

Avresa Norrtälje Taxiplan kl 07.30, Campus Roslagen kl 07.30.

Vi stannar för bussfika med bensträckare. C:a kl 12.00 anländer vi till Rättviks marknad för att vid kl 15.00 påbörjar hemfärden. Kl 17.00 Stannar vi för en trevlig middag - varmrätt samt kaffe på maten. Beräknad åter i Norrtälje c:a kl 20.00.

Pris minst 30 gäster 1 150 kr.

Pris minst 40 gäster 995 kr

I priset ingår bussresa, bussfika samt middag.
Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

Anmälan som är bindande senast den 3 mars
Sista betalningsdag den 3 april på
Bankgiro 147-6316



Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48

Resor och andra Evenemang Hösten 2024

13 aug **Gårdsjö Älgpark och Munkarna i Östanbäck**

Gårdsjö Älgpark Gårdsjö ligger vid Vansjö, norr om Morgongåva i Heby kommun. Sedan 2007 står älgparken för den övervägande delen av gårdens verksamhet. Här träffar vi ägaren till gården Leffe "Älgmannen" och hans älgar för en helt unik upplevelse. Här har man chansen att riktigt nära få uppleva älgar som rör sig fritt i sitt eget habitat. Tänk på kläder efter väder



Vi stannar för en vällagd lunch vid Måns Ols 13.15 Utvårdshus i utkanten av Sala.

Sedan vidare till Munkarna i Östanbäcks kloster 14.45, utanför Sala, där besöker vi munkar inom Svenska Kyrkan. Sedan 1974 framställer munkarna vaxljus på ett traditionellt hantverksmässigt sätt. Ett fantastiskt fint hantverk med handgjorda ljus i olika former för olika högtider. Här får vi chans att köpa med oss riktigt fina ljus till hemmet samtidigt som man stödjer klostret och munkarna något lite

Pris vid minst 30 gäster 1 365 kr. Pris vid minst 40 gäster 1 205 kr

I priset ingår bussresa, fika, lunch och inträde.

Minst 30 bokade behövs för att resan ska bli av.

Avresa: Gräddö kl 07.30 och Norrtälje Taxiplan kl 08.00.

Beräknad åter i Norrtälje c:a 18.00 och Gräddö c:a kl 18.30

Anmälan som är bindande senast den 13 juni

Sista betalningsdag den 13 juli på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48

20 sept. Skördefest på Åland

Avresa från Gräddö med olika upptagningsställen efter vägen till Norrtälje. Vi åker från Grisslehamn med M/S Eckerö till Åland, där en guide möter upp. Vi kommer att besöka olika gårdar, som är öppna för skördefesten, där man får provsmaka samt handla lokalproducerade varor.

I priset ingår buss, guide, brunch samt al a carte en rätt exkl. dryck.

Resan görs i samarbete med Björcks buss och Eckerölinjen.

Pris: ej fastställt vid tryck

Anmälan som är bindande senast den 10 augusti

Sista betalningsdag den 20 augusti på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48



16-17 okt Danskryssning med Viking Line

Ombord väntar massor av nöjen med högklassig underhållning och shopping.

Resan görs i samarbete med Viking Line.

Pris: ej fastställt vid tryck

I priset ingår: Anslutningsbuss,

Hytt, Skärgårdsmeny inkl. 2 glas vin samt Brunch.

OBS: Välj kött, fisk eller vegetariskt till varmrätten



Anmälan som är bindande senast den 2 september

Sista betalningsdag den 20 september på Bankgiro 147-6316

Anmälan till Eva görs på medlemsmöte eller tel. 070 304 97 48



Andra evenemang

Friluftsdag

8 maj kl. 10.00–14.00 i Björknäsladan

Det blir femkamp och tipsrunda. Grillad korv, dricka, kaffe och kaka finns.

Pris: 40 kr, betalas på plats

Mer information kommer på medlemsmötena

Anmälan senast den 30 april, görs till Eva Jansson på tel. 070-304 97 48



Rådmansödagen

29 juni kl. 10.00–16.00 vid Hamnen, Gräddö

Arrangörer: Bygdegårdsföreningen och företag på Rådmansö

Frötunadagen

September kl. 12.00–16.00 vid Sjöstugan, Frötuna Kyrka
(Datum ej fastställt vid tryck)

Arrangör: Frötuna Hembygdsförening

Avbokningsregler

(om inte researrangören har andra regler)

Ibland blir man sjuk och kan inte följa med på bokad resa. För sådana fall har Konsumentverket tillsammans med resebranschen utarbetat ett regelverk.

Kom ihåg att om Du har en reseförsäkring t.ex. i den vanliga hemförsäkringen, kan Du få ersättning för Din kostnad till PRO-föreningen från den. Läkarintyg krävs alltid.

Utflykter och studiebesök

Din anmälan är bindande och kostnader för guider osv. delas med antalet deltagare.

Avbokningskostnaden kan därför bli olika beroende på aktivitet.

I de fall enskilt bussbolag anlitas och resenären uteblir, oavsett skäl, ska kostnaden för bussen erläggas.

PRO:s Kollektiva föreningsförsäkring hos Folksam (100 180)

Premien betalas av riksorganisationen. Försäkringen gäller för olycksfall som inträffar när medlem deltar i PRO-organisationens verksamhet och vid direkt färd till och från verksamheten, samt uppdrag för föreningen, resor, möten, studiecirkel, kurser m.m. förutsatt att beslut fattats av styrelsen.

Telefon till Folksam 0771-950950

PRO Försäkringar

Genom PRO Försäkringar kan du som medlem teckna fyra olika försäkringar som är skräddarsydda efter dina förutsättningar och önskemål.

Försäkringarna erbjuds av olika försäkringsbolag och går under den gemensamma beteckningen PRO Försäkringar.

Läs mer på PRO:s hemsida <https://pro.se/>

I första numret av PRO Pensionären som kommer efter nyår kommer det att finnas information om försäkringarna.

Friskvård

Gymnastik

Kontakta Birgitta Neveling tel. 0176-481 33, 070-996 30 19

Tisdagar kl 10.00

Rådmanö Bygdegård Gräddö

Avgift 360 kr/12 gånger



Bowling

Kontakta Irene Bergholtz tel. 070-768 02 92

Måndagar och tisdagar

Avgift 100 kr/gång inkl. lån av skor



Boule

Utomhussäsong vid Björknäsladan

Kontakta Tommy Gustafsson tel. 076-028 80 45

eller Hasse Björkman tel. 076-047 19 49

Söndagar kl. 13.00

Ingen avgift

Medlemmar har tillgång till boulebanan alla dagar



Bangolf

Sommarsäsong vid Granparken

Tisdagar kl. 10.00–13.00

Ansvarig Bengt Holgersson

Tel 070-317 51 88

Avgift 30 kr/3 timmar

Vintersäsong på Baldersgatan 16 B

Tisdagar och torsdagar

kl. 10.00–12.00 och 12.00–14.00

Avgift 50 kr/person och gång



Studier

Handarbetscafe

Kontakta Eva Jansson tel. 070-304 97 48
Tisdagar kl. 10.00–13.30 med start den 16 januari
Lokal Träffpunkten, Lundmansgatan 4 D, ingång gaveln
Avgift 150 kr/deltagare och termin



Släktforskning

Kontakta Tommy Gustafsson tel. 076-028 80 45
Måndagar kl. 10.00–13.00 med start den 15 januari
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 150 kr/deltagare och termin



Matlagning för herrar

Kontakta Mille Petersson tel. 076-049 80 11
Varannan torsdag kl. 10.00–13.15 start den 25 januari
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 200 kr/deltagare och termin



Har Du tips eller önskemål om ämne för en cirkel, kontakta styrelsen

Ex. Teamsutbildning, träslöjd, sällskapsspel

ABF har en filmklubb. Vill du gå med i den så hör av dig till ABF tel. 0176-129 50

Föreningen samarbetar med ABF



Verksamhetsplan 2024

Värdegrund

- Alla äldre ska leva ett värdigt liv och känna välbefinnande och ej utsättas för åldersdiskriminering.
- Alla äldre har rätt att bli bemötta med respekt. Få ha kvar sitt ansvar för sig själv så länge som möjligt men också få hjälp när behov uppstår.

Vision och strategi

PRO Frötuna-Rådmansö är en religiös och partipolitiskt obunden förening. Som medlemmar välkomnar vi alla som uppstår pension eller motsvarande, samt den som är gift eller sambo med medlem.

- Vi tillvaratar medlemmarnas intressen på det lokala planet, t.ex. i KPR.
- Vi har en öppen, välkomnande och inbjudande atmosfär.
- Vi är öppna för utveckling och nya idéer.
- Vi erbjuder alla medlemmar aktiviteter för gemenskap och social samvaro.
- Vi verkar för ökad samhörighetskänsla, trygghet och trivsel bland medlemmarna.

Information

Vi använder dessa kanaler för att nå ut till medlemmar och övriga pensionärer:

- Programblad som direktadresseras till medlemmarna vår och höst.
- Medlemsmöten.
- E-mail.
- SMS.
- Hemsida.
- Facebook.
- Personliga kontakter.

Aktiviteter

- Styrelsen har möten 11 gånger under året.
- Informationsmöte för nya medlemmar hålls två gånger per år.
- Medlemmarna inbjuds till medlemsmöten en gång per månad perioden januari-maj och augusti-december.
- Styrelsens ledamöter deltar i möten och utbildningar anordnade av Riksorganisationen, distriktet, ABF eller annan samordnare.
- Styrelsen arbetar för ett utbud av aktiviteter som främjar personlig utveckling, hälsa och ett friskare liv som motion av olika slag, resor, utflykter, teater-, bio- och museibesök samt studier.

Sponsorer under år 2024.

Gynna gärna våra sponsorer!



25 % på alla färgr samt kakel

PRO-medlemmar erbjuds däckbyten för 200:-



Roslagens Sparbank



BILBOLAGET