



Bidragensnr

8646

Skapad av

Anna Alfonsson-
Halldén

Förening

PRO Frötuna-Rådmansö

PE Aktivitetsbidrag

Ansökan ska innehålla:

- **Aktiviteter genomförda föregående år**
- **Verksamhetsberättelse från föregående år***
- **Verksamhetsplan för innevarande år***

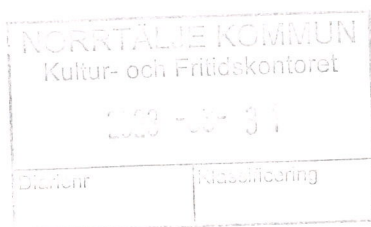
* Bifoga handlingarna nedan under Bifoga handlingar

På begäran ska närvarokort skickas in till kontoret.

Aktivitetsbidraget är ett bidrag er förening kan söka för att få stöd till er verksamhet och därmed stimulera till ökad aktivitet.

Ange antal aktiviteter under föregående år där minst **3 bidragsberättigade deltagare** varit med.

195



År 2022

Aktivitet	Datum	Antal	Plats
Resor	1/1 -- 31/12-22	8 st	
Styrelsemöten	1/1 -- 31/12-22	12 st	
Medlemsmöten	1/1 -- 31/12-22	10 st	
Mässor	2002-07-22	1 st	
Bowling	1/1 --31/12-22	73 st	
Boul	1/1 -- 31/12	44 st	
Fysisk aktivitet	4/5 samt 21/9-22	2 st	
Övrigt	1/1 -- 31/12-22	47 st	

Summa:	195 st
---------------	--------

Bifoga deltagarförteckning

Inlämnad den	31-3-2023
Inlämnad av	Eva Jansson Samt Alf Sandqvist

Vad räknas som aktivitet?

- * Aktiviteten pågår i minst 60 minuter och innehåller en gemensam samling och avslutning.
- * En sammankomst ska omfattas av minst tre bidragsberättigade deltagare utöver ledare.
- * Minst tio bidragsberättigade aktiviteter ska genomföras och redovisas per år.
- * Varje bidragsberättigad aktivitet ska vara ledarledd

Villkor

- * En deltagare får endast räknas en gång per dag. Den som deltar i mer än en aktivitet per dag i samma förening får endast räknas vid ett tillfälle.
- * En aktivitet kan endast redovisas som en aktivitet oavsett om aktiviteten genomförs i mindre grupper med flera ledare.
- * Följande aktiviteter får föreningen inte aktivitetsbidrag för: - Studiecirklar, - Fester

Deltagare

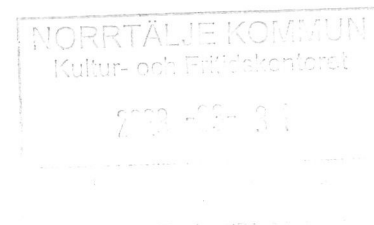
285
99
489
6
638
480
90
193

2370

Verksamhetsberättelse för år 2022

Förtroendevalda för verksamhetsåret 2022

Ordförande	Alf Sandqvist
Kassör	Eva Jansson
Sekreterare	Bo Ingemarson
Medlemsansvarig	Tommy Gustafsson
Studieorganisatör	Mille Petersson
Ledamot	Hasse Björkman
Ledamot	Lena Carlson
Ledamot	Maggie Thunell
Ledamot	Katrina Hassel Helsing t.o.m. oktober 2022
Revisorer	Berith Pers och Klas Burmark
Revisorssuppleant	Boo Carlson och Jan-Erik Jansson
Firmatecknare	Alf Sandqvist och Eva Jansson
Resekommitté	Eva Jansson
Entrévärd	Eva Jansson
Friskvårdsansvarig	Hasse Björkman
Bouleansvarig	Gunnar Abrahamsson
Lotteriansvarig	Tommy Gustafsson
I Köket	Maggie Thunell, Mille Petersson, Bengt Holgersson, Yvonne Holgersson, Yvonne Ekström-Janson, Rolf Janson Cecilia Jansson, Björn Jansson, Göran Jansson och Lennart Karlsson.
Ombud till PRO Samorganisation	Eva Jansson och Tommy Gustafsson
Ersättare	Maggie Thunell och Lena Carlson
Ombud till PRO-distriktet	Katrina Hassel Helsing
Ersättare	Maggie Thunell
Ombud ABF:s årsmöte	Tommy Gustafsson, Lena Carlson, Eva Jansson Maggie Thunell och Mille Petersson.
Valberedning	Lennart Karlsson (sammankallande), Lennart Petersson och Inger Björkman



Medlemsrapport 2022

PRO FRÖRUNA RÅDMANSÖ har fått 47 nya medlemmar under året 2022. 19 har lämnat föreningen. 3 har blivit uteslutna. 12 av våra medlemmar har avlidit under året. Vid årsskiftet är vi 375 medlemmar och det är 206 kvinnor och 169 män

Avlidna under 2022

Ragnhild Timber	23/2
Björn Askensjö	15/3
Mona Jansson	17/6
Solveig Johansson	2/7
Henno Laineste	16/7
Doris Karlsson	2/9
Margareta Börjegård	19/9
Margareta Andersson	3/10
Walter Ekman	8/10
Ola Eriksson	30/10
Inga Maja Dunèr	9/12
Sven-Ove Löfgren	28/12

Styrelsen

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda sammanträden samt 2 dokumenterade planeringsdagar inför sammanställning av höstprogrammet 2022 och vårprogrammet 2023.

Representation

17 nov	Årsmöte Stockholms Distriktet. Maggie Thunell
15 aug	PRO-dagen, Alf Sandqvist, Eva Jansson, Katrina Hassel Helsing deltog.
7 april	Årsmöte ABF -Alf Sandqvist, Eva Jansson, Lena Carlson, Tommy Gustafsson deltog.
25 nov	Höstmöte PRO Samorganisation – Tommy Gustafsson och Eva Jansson deltog.
17 maj	Seniordagen Tommy Gustafsson och Mille Petersson
2 juli	Rådmansödagen Alf Sandqvist, Tommy Gustafsson, Lena Carlson, Maggie Thunell och Eva Jansson
16 aug	Manifestation, utfrågning av politiker i Societetsparken Alf Sandqvist och Eva Jansson

Föreningen är med i följande:

Kommunala pensionärsrådet KPR - Alf Sandqvist
Regionala pensionärsrådet RPR - Alf Sandqvist
Trafikförvaltningens samråd i Regionen - Alf Sandqvist
Distriktsstyrelsen i Region Stockholm - Alf Sandqvist
PRO-Samorganisation Norrtälje - Alf Sandqvist
ABF styrelse i Norrtälje - Alf Sandqvist

Mötesverksamhet

Föreningens möten har hållits i Stora salen i Rådmansö Bygdegård. Antalet möten har under året varit 10 st. Alla medlemmar som lämnat mobiltelefonnummer har fått en mötespåminnelse via SMS.

På medlemsmötena har ingått föreningsmeddelanden och information från PRO centralt.

Underhållning har funnits på alla möten. Det har bland annat varit musik och sång, föreläsningar och frågesport.

Avgift för förtäring och underhållning har varit 60 kronor/person. Tjänstgörande kökspersonal och närvarande styrelseledamöter har haft gratis entré till ordinarie månadsmöten.

Kökspersonalen har ordnat förtäring och dukat på ett tilltalande sätt.

På våren ordnades en PUB-afton och på hösten ordnades en Räkfrossa

Lotterier har ordnats på varje möte. Flera vinster har skänkts av medlemmar och sponsorer.

I entrén till bygdegården har värdar från styrelsen tagit emot och välkomnat medlemmarna.

Inne i salen finns en "Idébrevlåda" där synpunkter och önskemål kan lämnas. Där finns även en anslagstavla för meddelanden och en protokollspärm.

Medlemsmöten

12 januari	Medlemsmöte Stefan Lindeborg spelade och sjöng. Smörgås, kaffe och kaka serverades. 29 medlemmar deltog.
23 februari	Medlemsmöte Årsmöte Frågesport och bakgrundsmusik Smörgås, kaffe och kaka serverades. . 44 medlemmar deltog.
2 mars	PUB-afton 16.00 Bakgrundsmusik och frågesport Vin och starköl finns att köpa till självkostnadspris. Lättare förtäring serverades. Buss sponsrades från Norrtälje som gick via Björknäs, Gummarö, Spillersboda och Södersvik. 60 medlemmar deltog.
30 mars	Medlemsmöte Jörgen Thoredson, sjöng och spelade 60-tal Smörgås. 50 medlemmar deltog.
20 april	Påsktallrik Olav Ericsson sjöng och spelade Elvis. Påsktallrik, kaffe och kaka serveras. 60 medlemmar deltog.
25 maj	Medlemsmöte Lennart Högman föreläste om hjärnan. Smörgås, kaffe och kaka serveras. 58 medlemmar deltog.
31 augusti	Medlemsmöte New Orleans Trio spelade och sjöng gladjazz Smörgås, kaffe och kaka serverades. 59 medlemmar deltog.
7 september	Räkfrossa kl. 16.00 Buffé med räkor och många andra goda tillbehör samt dryck serveras Vin och starköl finns att köpa till självkostnadspris Frågesport och bakgrundsmusik. Buss sponsrades från Norrtälje som gick via Björknäs, Gummarö, Spillersboda och Södersvik. 60 medlemmar deltog.
28 september	Medlemsmöte Janne och Eddy nostalgiresa Smörgås, kaffe och kaka serverades. 42 medlemmar deltog.
26 oktober	Medlemsmöte Lite av varje spelade och sjöng. Smörgås, kaffe och kaka serveras. 41 medlemmar deltog.
30 november	Budgetmöte Malin Berglund och Anders Forslund spelade och sjöng Smörgås, kaffe och kaka serverades. 40 medlemmar deltog.
14 december	Jultallrik Daniel Yngwe spelade och sjöng. Jultallrik, kaffe och kaka serveras. 66 medlemmar deltog.

Resor

Vi har haft många fina resor inbokade under året.

Några blev tyvärr inställda på grund av pandemin, men i juni kom vi i gång med resorna igen.

16 mars Chokladfabriken och Leksaksmuseet Inställt

22-24 mars Mary Poppins på Svenska teatern i Helsingfors inställd

14 juni Dagsresa till Enköping och Grönsö Slott

17 augusti I Linnés fotspår

17 september Vi åker till Åland på Skördemarknaden

7 oktober Nostalgiresa World of Classics och Mopedum

12-13 oktober Vi åker den årliga kryssningen med Cinderella

12 november Julmarknad i Österbybruks Herrgård samt Jularbo museet

27 november Adventsutflykt till Rådmansö kyrka samt Skinksmörgåsbuffé på Samstorps Gård

Studiecirklar

Alla studiecirklar hålls i samarbete med ABF. I Lilla salen i Rådmansö bygdegård har det pågått välbesökta studiecirklar så gott som alla vardagar. Släktforskning, Matlagning för herrar.

Handarbetscafé har vi haft på Lundmansgatan 4 D i Norrtälje.

Ansvariga ledare

Släktforskning Sven Mohlne och Tommy Gustafsson

Handarbetscafé Eva Jansson

Matlagning herrar Mille Petersson

Andra studiecirklar Mille Petersson

Alla studiecirklar hålls i samarbete med ABF.

Släktforskning

En kurs i släktforskning för dels nybörjare, dels för deltagare som tidigare genomgått grundkurs i ämnet har hållits med totalt 10 deltagare under 19 september och avslutades den 21 november. Målet har varit att de nya deltagarna själva och på egen hand skall kunna komma i gång med sin släktforskning och de övriga har kontinuerligt utvecklat sin kompetens i ämnet. Data har "knappats" in i släktforskarprogrammen "Holger 8" och "Min släkt"

Antavlor mm kunde nu skrivas ut i pappersform. Vidare har deltagarna informerats om nyheter i ämnet bl.a. om DNA-forskning, samt nyutkomna eller kommande CD-skivor och USB-minnen (ex. Nya Dödsboken 8). Genom samarbete inom gruppen (gruppcirkel) har man kunnat hjälpa varandra till goda resultat.

Tommy Gustafsson, cirkelledare

Handarbetscafé

Vi är ett gäng på 10 personer som träffas varje tisdag kl 10.00 på Träffpunktens lokal som ligger på Lundmansgatan. Vi broderar, stickar och virkar. Vi fikar och har trevligt.

Eva Jansson, cirkelledare

Matlagning för herrar

Matlagning för herrar startade den 8 september och avslutades den 8 december. Vi träffades 7ggr på höstterminen. Gruppen lagade mat för ca 10 personer varje gång. Olika maträtter som grytor, soppor med hembakade bröd, varierades med kött, fisk och vegetarisk. Två deltagare höll i dagens matrecept och fördelade arbetsuppgifter till de övriga.

Mille Petersson, cirkelledare

Friskvårdsverksamhet

Boulegruppen 2022

Det är ett antal medlemmar i PRO och som dessutom är medlemmar i Rådmansö SK/boule som har spelat boule innevarande år.

Det har varit ett lyckat boulear i år, vi har deltagit på 3 tävlingar (Kommunmästerskapet, Boulens dag i Björklinge och Panterboule). Vi har lyckats vinna dessa tävlingar så vi är nöjda.

Gunnar Abrahamsson

Bouleledare

Bowlingen

Det är nu 7 år sedan jag startade upp en bowlingsektion, i PRO. Under dessa år har säkert över 70 deltagit. 2022 deltog totalt 107, fördelat på 8 månader. Mars o november blev dom flest besökta med 16 var. Många pensionärer spelar mycket mer, än 1 gång i månaden som jag håller i. På måndagarna sköter man sig självt, på tisdagarna är det en pensionärsliga, som Irene Bergholtz håller i. Vi har 2 lag anmälda, som sköter sig bra, lag 2 ligger 3a, och lag 1 6a. Det finns en del fans också, som kommer o hejar på lagen.

Intresset verkar gott, så vi kör väl vidare på ett 8e år.

För Styrelsen Hasse Björkman

Gymnastik

Nu har det gått ytterligare ett år i friskvårdens tecken. Jag har haft 12 träffar med skön gympa för kropp och själ. Vi blir gladare och rörligare, så vi fortsätter även 2023.

Gittan gymnastikledare

Friluftsdagen

Friluftsdagen i maj samlade 38 st, där det bjöds på frågesport, som Tommy G hade gjort, kast med stövel, +fotbollar i mål, ringar.

Nästa friluftsdag blev i september, då kom det 35. Ungefär samma tävlingar som tidigare, stort tack till Eva Jansson som höll i inköpen av kaffe, korv, saft, kakor, Lelle Karlsson som var grillkung, + övriga som deltog.

Kontaktverksamhet

Det är viktigt att alla medlemmar får god information om vad som händer i föreningen och vill vara med i våra trevliga aktiviteter och kunna påverka verksamheten, vi använder SMS och Mejl just för detta. Information finns även på vår hemsida och på Facebook.

Viktigt är också att vi värnar om de medlemmar som inte orkar/kan delta i verksamheten ska kunna känna delaktighet, där vi alla kan hjälpas åt.

Hemsidan

Lena Carlson har ansvarat för föreningens hemsida och hållit den uppdaterad.

Ekonomi

Angående föreningens ekonomi ber vi att få hänvisa till resultat- och balansräkning.

Slutord

Vi dras fortfarande av sviterna efter pandemin, medlemmarna är försiktiga med att träffas, de märks på medlemsmötena, ca 20% färre besökare, även vid vissa resor märks det.

PRO-året präglades av kongressen och valet. På kongressen beslöts bland annat om nya stadgar och höjd avgift med 20: - fr 2023. I valet tog högerblocket över makten vilket nu märks genom att de flesta löften som gavs före valet nu har lagts på hyllan. Nästa motgång för oss var att PRO-Distriktet på sitt höstmöte beslöt att slopa det ekonomiska bidrag till PRO-Samorganisationerna vi tidigare erhållit vilket innebär att de 6 PRO-föreningarna i Norrtälje 2024 får bidra till dess verksamhet och med en kostnad för oss.

Det positiva är att vi ökar i antalet medlemmar, vi var vid årsskiftet 375 och siktar på 400.

Styrelsen tackar alla våra funktionärer för ett utmärkt arbete som utförs.

Vi tackar alla våra sponsorer som genom sina bidrag gör det möjligt för oss att kunna bedriva den verksamhet vi genomför.

Det ska bli roligt att under 2023 kunna få träffa fler av våra medlemmar på våra mötena och resor.

Alf Sandqvist
ordförande

Bo Ingemarson
sekreterare

Eva Jansson
kassör

Tommy Gustafsson
medlemsansvarig

Mille Petersson
studieorganisatör

Hans Björkman
ledamot

Maggie Thunell
ledamot

Lena Carlson
ledamot

Katrina Hassel Helsing
ledamot

PRO Frötuna-Rådmansö



PROgram

Våren 2023

Spara programmet!

Styrelse (aktuell lista gäller fram till årsmötet 2023)

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	Mille Petersson	076-049 80 11 e-post millepetersson99@gmail.com
Ledamot / Friskvårdsansvarig	Hasse Björkman	076-047 19 49 e-post hassebjorkman@hotmail.com
Ledamot / Hemsida/Facebook	Lena Carlson	070-589 00 22 e-post lenacalson@outlook.com
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

Önskar du samåkning
till medlemsmöten?
Hör av dig till Hasse
Björkman, se ovan

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 2023

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

11 januari Medlemsmöte

Rolf Janson musikfrågesport
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 8 januari till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

22 februari Medlemsmöte Årsmöte

Bakgrundsmusik och frågesport
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
förtäring inkl. dryck samt underhållning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 19 februari till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

8 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 2 mars och görs till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48
Sista betalningsdag den 23 februari

29 mars Påsktallrik

Dykarklubben Norrtälje visar bilder och berättar om vrakdykningar
Påsktallrik, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris: 225 kr för medlem, 275 kr för medföljande icke medlem
Anmälan, som är bindande, görs senast den 15 mars till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48
Sista betalningsdag den 22 mars

26 april

Medlemsmöte

Stefan Lindeborg med dotter Clara spelar och sjunger
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 23 april till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

31 maj

Medlemsmöte

Räddningstjänsten kommer på besök
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt föreläsning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 28 maj till
Eva Jansson på tel. 070-304 97 48

Medlemsmöten Hösten 2023

30 augusti

Medlemsmöte

Pecke polis underhållande föreställning i bedrägeri
Smörgås, kaffe och kaka serveras. Lotterier
Pris 60 kr förtäring inkl. dryck samt underhållning
Anmälan, som är bindande, görs senast den 27 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 2023

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

27 feb- Evigt ung, Svenska Teatern Helsingfors 27 feb

1 mars

Evigt ung är en utpräglad komedi med dråplig och fräck humor och oräkneliga slapsticks. Vi förflyttar oss tiotals år fram i tiden – Svenska Teatern har nu blivit ett äldreboende.



Vi möter sex gamla svenskiskådisar som blickar tillbaka på livet. Med sig har de alla fina minnen och musiken som spelades då de var unga, I Love Rock'n Roll, Born to Be Wild, I Got You Babe...

Gänget på scenen är visserligen redan kring 90, men vägrar förpassas till att bli stillasittande gamyler i tv-soffan. Vårdpersonalen får en oväntad utmaning. För även om det är tufft att bli äldre och den spänstiga kroppen stelnar är de stundvis 25 i själen, fulla av rock'n roll, längtan efter kärlek och att spela huvudrollerna i sina egna liv.

Föreställningen regisseras av Adde Malmberg

Pris: vid 30 personer

del i utsideshytt 2 453 kr

enkelhytt utsides 2 958 kr

del i insideshytt 2 338 kr

enkelhytt insides 2 728 kr

Pris: vid 40 personer

del i utsideshytt 2 353 kr

enkelhytt utsides 2 858 kr

del i insideshytt 2 238 kr

enkelhytt insides 2 628 kr

I priset ingår buss, teaterbiljett, 2 frukost, 1 buffé inkl. dryck samt en tre-rätters skärgårdsmeny exkl. dryck. Dryckespaket går att bokas för 166 kr

Resan görs i samarbete med Viking Line

Anmälan som är bindande, senast den 18 december

Sista betalningsdag den 20 februari på Bankgiro 147-6316

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

19 april Hemlig resa den 19 april

Vi startar från Gräddö kl. 08.30 via Vreta och från Norrtälje 09.00

När alla resenärer är på bussen, åker vi mot okända mål.

Resan görs i samarbete med Högbergs Buss

Pris: 970 kr

I priset ingår Buss, kaffe o smörgås, sopplunch samt inträden

Anmälan som är bindande senast den 15 mars

Sista betalningsdag den 20 mars på Bankgiro 147-6316

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

12–15 juni Höga kusten världsarv och Ulvön 4 dagar

Höga Kusten är Sveriges högst belägna kustremsa, en attraktion i världsklass som placerades år 2000 på UNESCO:s lista över världsarv. Under vår resa besöker vi bland annat små fiskelägen, kapell, surströmmingens hemort - Ulvön för att nämna några av alla sevärdheterna. Vi får även uppleva en unik kustnatur med dalgångar och storslagen vildhet. Stadshotellet i Härnösand blir vårt hem under resan

Dag 1 Mot Härnösand. Vi reser norrut genom Hälsingland och fortsätter till Härnösand. En vägfärja tar oss över till Hemsö Fästning. Anläggningen ligger nedsprängd i urberget med långa gångar. Vi får en timmes guidning och när vi kommer ut från berget möts vi av en fantastisk utsikt över Bottenhavet och utmed Höga kustens mäktiga rand. Sedan får vi en middag med utsikt över havet.

Dag 2 Höga Kusten med sin fina natur och fiskelägen. Vårt första uppehåll gör vi i Lunde där vi besöker monumentet till minne av Ådalen – 31. Vi åker över Sandöbron. Vi kommer fram till Nordingråhalvön. Här finns idylliska fiskelägen som exempelvis Norrfällsviken och Barsta, där ett av de äldsta kvarvarande kapellen från Gävlefiskarnas tid finns. Mjällom var ett av landets skocentrum. Även tunnbrödstillverkningen har varit betydande för samhället. Lunch serveras innan vi via Nordingrå med sin vackra kyrka, passerar över Höga Kusten Bron och Ångermanälven. Bron är en av världens största hängbroar – 1800 meter lång.

Dag 3 Ulvön. Vi åker till Ullerånger och Mjällom Tunnbrödsfabrik. Sedan en båttur till Ulvön. Vi åker ut på Ullångerfjärden, där vi bland annat passerar Mjältön - Sveriges högsta ö. Vi går iland på Ulvön och beundrar den genuina bebyggelsen som tidigare var Gävlefiskarnas sommarbosättningar. Vi avnjuter en fantastisk Skärgårdsbuffé, innan vi besöker det gamla kapellet från 1600-talet. Åter till vårt hotell och en gemensam middag.

Dag 4 Härnösand – Järvsö – Hemåt Frukost och avresa mot Kvissleby där vi viker av för att åka genom Hälsingland. Vi kommer fram till Avholmsberget med vacker utsikt. Via Delsbo tar vi oss vidare genom Hälsingland till Växbo kvarn. Där finns landets bäst bevarade miljöer från linberedningens glansdagar och här ligger Växbo Lin. I fabriken finns en härlig fabriksbutik. Här kan man fynda en hel del i 100% lin. Vi får en guidad tur i dagens moderna väveri, vars maskiner ändå har många år på nacken. Vi besöker också Växbo Kvarn med hantverk och lokalproducerade livsmedel. Här kan vi se smeder och keramiker i arbete. Efter lunch på Växbo krog far vi vidare mot vår Norrtälje dit vi beräknas anlända tidig kväll.

Pris: 5 980 kr beroende på antal anmälda

I priset ingår: Bussresa, Del i dubbelrum, 3 frukostar 3 middagar, 3 luncher, Kaffe och smörgås dag 1, Förmiddagsfika dag 4, Båttur till Ulvön, Entréer och guidning enligt program, Reseledare

Resan görs i samarbete med Högbergs buss

Anmälan som är bindande, senast den 10 april.

Faktura för resan kommer från Högbergs Buss till var och en

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

Resor och andra Evenemang Hösten 2023

22 sept. Skördefest på Åland

Avresa från Norrtälje via Vreta, Södersvik samt Gräddö

Vi åker med Rosella 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.

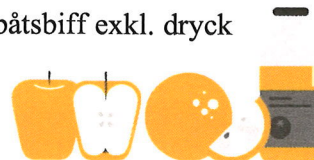
I priset ingår buss, guide, brunch, kaffe och smörgås samt ångbåtsbiff exkl. dryck
Resan görs i samarbete med Viking Line & Björks buss

Pris: ej fastställt vid tryck

Anmälan som är bindande, senast den 8 juni

Sista betalningsdag meddelas vid anmälan på Bankgiro 147-6316

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



11-12 okt Danskryssning med Viking Line Cinderella till Mariehamn

Ombord väntar massor av nöjen med högklassig underhållning och shopping.

Resan görs i samarbete med Viking Line.

Pris per person:

Seaside dubbelhytt 956 kr/person

Seaside enkelhytt 1 196 kr

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 1 september

Sista betalningsdag 20 september på Bankgiro 147-6316

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





Andra evenemang

Friluftsdag

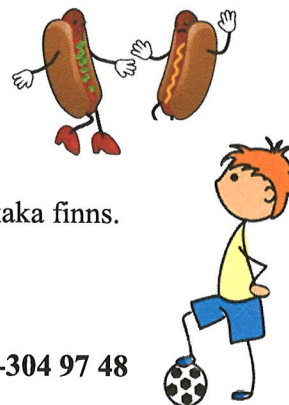
3 maj kl. 10.00–14.00 vid Rådmansö Schakt Arena

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



Seniordagen i Norrtälje

16 maj kl. 10.00–15.00 i Societetsparken

Med en stor utställning av spännande företag, föreläsningar och aktiviteter

Fritt inträde

Rådmansödagen

1 juli 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, studiecirklar, 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

Rådmansö Bygdegård Gräddö

Avgift 360 kr/12 gånger



Bowling

Kontakta Hasse Björkman tel. 076-047 19 49

eller Irene Bergholtz tel. 070-768 02 92

En fredag i månaden

Avgift 100 kr/gång inkl. lån av skor



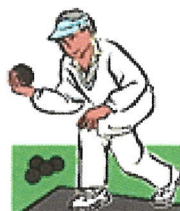
Boule

Sommarsäsong vid Rådmansö Schakt Arena

Tisdagar och torsdagar kl. 09.30

Ansvarig Gunnar Abrahamsson

Tel 0176-407 19, 070-556 60 24



Vintersäsong i Norrtälje Boulehall

Tisdagar och torsdagar kl. 09.45

Avgift 20 kr/person och gång

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 17 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 16 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 12 januari
Rådmansö Bygdegård Gräddö
Avgift 150 kr/deltagare och termin



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

Mille Petersson tel. 076-049 80 11

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 2023

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 uppbär 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

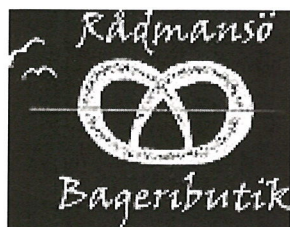
- Styrelsen har möten 11 gånger under året.
- Informationsmöte för nya medlemmar hålls två gånger per år.
- Medlemmarna inbjuds till medlemsmöten en gång per månad perioden januari-maj och augusti-december.
- Styrelsens ledamöter deltar i möten och utbildningar anordnade av Riksorganisationen, distriktet, 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 2023. Gynna gärna våra sponsorer!



25 % på alla färg samt kakel och klinkers

PRO-medlemmar erbjuds däckbyten för 200:-



Roslagens Sparbank



DIN BYGGHANDEL!
RäfsnäsSåg AB
0176-40265

