



PRO
ÖSTERGÖTLAND

PRO ställer om, PRO ställer upp, PRO ställer till

Vi blir aldrig för många

PRO är till för dig som har livet framför dig och arbetslivet bakom dig. Tillsammans skapar vi mötesplatser för gemenskap, glädje och livslust. PRO är en religiöst- och partipolitiskt obunden ideell organisation som styrs demokratiskt av medlemmarna sedan 1947. Vi står stadigt på tre ben: gemenskap, påverkan och studier. Att vara medlem i PRO ger många fina medlemserbjudanden och man blir del i ett nätverk inom hela Sverige. En uppskattad medlemstidning kommer direkt i brevlådan 8 gånger/år. Alla som uppbär någon form av pension eller lever tillsammans med en pensionär kan bli medlem i PRO.

Inom olika föreningar arrangeras olika verksamheter. Planeringen sker utifrån medlemmarnas önskemål. Kurser, konferenser samt träffar i egna lokaler eller på allmänna platser genomförs kontinuerligt. PRO Östergötland har sina lokaler och anställd personal i Föreningshuset Fontänen, Linköping. PRO Östergötland är en paraplyorganisation för de drygt 60 föreningar som finns inom länet. Vi samarbetar med andra pensionärsorganisationer, myndigheter, näringsliv och kulturliv. Tillsammans gör vi allt vi kan för att förbättra för pensionärerna, i stort och smått. Gör som 300 000 andra pensionärer, gå med i PRO.

Det finns alltid en PRO-förening nära dig, vi blir aldrig för många.



**BLI MEDLEM VIA
WWW.PRO.SE**

Seniormottagningens kuratorer hjälper äldre ut ur ensamhet

Ofrivillig ensamhet är ett problem som finns i alla åldersgrupper, och hos äldre där kontaktytorna är färre i vardagen kan det få stor negativ effekt på såväl hälsa som livskvalitet. Seniormottagningen är ett av Linköpings kommuns initiativ för att hjälpa äldre ofrivilligt ensamma att förbättra sin situation.

I Seniormottagningens lokaler på Hertig Karlsgatan 2 i Linköping tar erfarna kuratorer emot för stödjande samtal. Samtalen förbokas per telefon eller e-post, och alla som är 65 år eller äldre är välkomna. Det är kostnadsfritt och personalen har tystnadsplikt. Man kan delta i enskilda samtal eller samtal i mindre grupper.

Seniormottagningen arrangerar också öppna träffar, som 11-kaffe som varit uppskattat. Information om kommande träffar finns på www.linkoping.se/seniormottagningen. Kuratorerna har även möjlighet att göra hembesök och besöker regelbundet kommunens aktivitetscenter och boenden.

Känslan av ensamhet är det många äldre som delar. Just därför finns Seniormottagningen för dig som är 65+.

Välkommen hit för samtal (enskilt eller i grupp) om hur du mår och vad du vill förändra – och få hjälp av en kurator på vägen mot nya gemenskaper.

Ring oss på **013-29 48 00** för att boka ett första möte!

Första steget

I Linköping finns flera verksamheter som erbjuder öppen social verksamhet för äldre. Seniorcenter i Hagdahlska huset är ett exempel. Samtalen som Seniormottagningen erbjuder kan vara första steget mot dessa och andra sociala sammanhang.

Ofrivillig ensamhet är något många känner sig obekväma att prata om. Seniormottagningen verkar för att få bort stigma, visa att det är en situation många delar – och med professionellt stöd öppna dörrar till en social vardag.



Linköping
Där idéer blir verklighet

Seniormottagningen

seniormottagningen@linkoping.se
www.linkoping.se/seniormottagningen
Hertig Karlsgatan 2 i Linköping



Hållbarhet

PRO-föreningarna runt om i Östergötland arbetar med engagemang i många olika frågor, där hållbarhet och smarta val ofta är en röd tråd. PRO:s medlemmar gör insatser på olika vis. Runt om i länet genomförs exempelvis "plogging". Vi plockar skräp samtidigt som vi promenerar tillsammans, på så sätt hjälper PRO till att hålla Sverige rent. PRO genomför varje år en uppskattad prisundersökning för att se var man kan handla den billigaste matkassen i Östergötland. Även tillgänglighet och olika förpackningar undersöks.

Gemenskap

Att vara medlem hos PRO gör att man får ett brett kontaktnät och att man är en del i någonting stort med många möjligheter. Gemenskap är det vi sätter främst, vår idé är att alla ska känna sig välkomna och trygga när man deltar i PRO:s verksamhet. Alla medlemmar är försäkrade under PRO:s arrangemang, även på dit- och hemvägen. Vi arbetar tillsammans med våra medlemmar och vi har många möjligheter att skapa gemenskap på nya platser och genom olika kanaler. PRO:s aktiviteter är ofta skillnaden i vardagen för många som lever i singelhushåll. Hos oss kan du träffa nya människor, utbilda dig, resa, njuta av kultur och delta i olika friskvårdsaktiviteter.

**VI ARBETAR
TILLSAMMANS**



PRO
GÖR SKILLNAD

Påverkansarbete

PRO är pensionärernas röst i politiken. Via PRO riksorganisation arbetar vi året runt med frågor som har betydelse för alla pensionärer i Sverige. Vi påverkar i viktiga samhällsfrågor och ser till att livet som pensionär blir roligare. Genom våra medlemmars olika bakgrund, yrkeserfarenhet, kompetens och engagemang bidrar PRO Östergötland till att påverka i olika forum. PRO Östergötland arbetar med pensionärs intressefrågor och agerar både lokalt och regionalt.

PRO har representation i de kommunala pensionärsråden och det regionala pensionärsrådet. Tillsammans verkar vi för ett samhälle där du som pensionär har en trygg och stimulerande livsmiljö. Genom att det finns drygt 60 lokala PRO föreningar i Östergötland kan vi även påverka i till exempel ett bostadsområde eller annan specifik sak där just du befinner dig. PRO gör skillnad!

Capella

BEGRAVNING & JURIDIK

Vi finns här när livet förändras

www.capellaab.se

info@capellaab.se

Linköping

013-12 02 17
013-12 20 59

Åtvidaberg

0120-101 15

Finspång

0122-100 94

Norrköping

011-12 03 34
011-18 01 70

Söderköping

0121-102 01



Capio Vårdcentral Vasastaden

Ibland blir man sjuk. Sjukdom kommer aldrig lägligt och står inte på någons önskelista. Det kan vara något ofarligt, men nog så jobbigt, och det kan också vara sjukdom som kräver vård, ibland avancerad vård under lång tid.

Vi finns här för dig i centrala Linköping och på distans när det passar bättre.

www.capio.se/vasastaden

Öppettider

Måndag-fredag kl. 08.00-17.00

Telefon: 010-105 96 00

Telefontider: Mån-fre kl. 7.30-16.30

Vi missar aldrig ditt samtal!



Studier för alla

PRO Östergötland erbjuder utbildning i stor utsträckning genom ett väl etablerat samarbete med ABF Östergötland. Kurser och konferenser för medlemmar med olika uppdrag inom sitt intresseområde sker kontinuerligt för att det ska vara enkelt att delta i olika aktiviteter. Runt om i Östergötland pågår studiecirklar i alla möjliga ämnen.

Genom den breda kompetens som finns inom PRO:s medlemskår finns det många som har nöjet att vara cirkelledare för att lära ut sina kunskaper till andra. Att arrangera en resa till någon trevlig plats och läsa om resmålet innan är mycket populärt. PRO utbildar i den digitala världen, samtidigt som vi utbildar i förebyggande syfte mot internetbedrägerier.

**MÖJLIGHET ATT
LÄRA OCH LÄRA UT**

Välkommen till oss på ABF



Ålder, etnicitet, kön och sexuell läggning spelar ingen roll – på ABF är alla lika välkomna. Om du bor i Finspång eller i Ydre har heller ingen betydelse, vi finns i alla länets kommuner för att främja kunskap, ge nya perspektiv och motverka ofrivillig ensamhet.

Kontakta oss på telefon:
013-24 25 00 eller mejl:
info.ostergotland@abf.se



Tävlingar och aktiviteter

PRO erbjuder en mängd olika aktiviteter i alla östgötska kommuner arrangerat av den lokala PRO-föreningen på plats. PRO Östergötland genomför distriktsmästerskap i bowling, boule, bridge, golf och bangolf varje år. Där kan man kvalificera sig till riksmästerskap som arrangeras på olika platser i Sverige. Årligen tävlar PRO:are i tremannalag i en populär frågesport, PROvetarna. Efter deltävlingar lokalt, distriktsfinal, regionfinal avgörs det till sist en riksfinal i Stockholm. PRO samverkar gärna med andra pensionärsorganisationer för att kunna driva uppskattade pensionärskollo under sommaren. Årligen genomför hela PRO en gemensam friluftsdag under hösten. Kurser, konferenser, resor, studier och föreläsningar skapas utifrån olika behov:

- **Intressefrågor**
- **Klimat och miljö**
- **Friskvård**
- **Trafik och säkerhet**
- **Försäkringar**
- **Integration och diskriminering**
- **Resor**
- **Studier**
- **Medlemsvärvning/ medlemsvård**
- **Konsumentfrågor**
- **It/ hemsida/ medlemsregister**
- **Funktionsutbildningar**



**HITTA DIN
FAVORITAKTIVITET!**

PRIMA LIV

- i en lägenhet med det lilla extra

För dig över 65 år erbjuder vi lägenheter i flera olika Prima Plus och Trygghetsboende. Lägenheterna finns i fina lägen i många delar av Norrköpings kommun.

Nyfiken på att veta mer: hyresbostader.se





När gjorde du en
hälsundersökning av
dina ögon senast?

Kom in till butiken eller
ring och boka en tid för
undersökning hos oss på
Optiker Almå - välkommen!

optiker almå

Nygatan 18 | tel 013-13 60 70 | www.optikeralma.se

Resor

Reseverksamheten är stor inom PRO:s olika föreningar. Allt från hemliga resor, kryssningar, kulturreSOR, golfresor och shoppingturer till charterresor genomförs under hela året. Många gånger behövs samverkan mellan flera föreningar för att få till det allra bästa för resenärerna. Ett stimulerande samarbete för många med resor som specialintresse.

Årligen arrangeras en resa till någon trevlig plats och resenärerna erbjuds en studiecirkel om resmålet innan som är mycket populär. Resan går inom Sverige ena året och utomlands nästa år, alltid via buss och resan är 4 dagar lång. Vi brukar fylla 5 bussar under en sommar.

**FÖLJ GÄRNA
MED, DU OCKSÅ!**

**VI ERBJUDER RESOR MED
KVALITET FRÅN HELA
ÖSTERGÖTLAND**

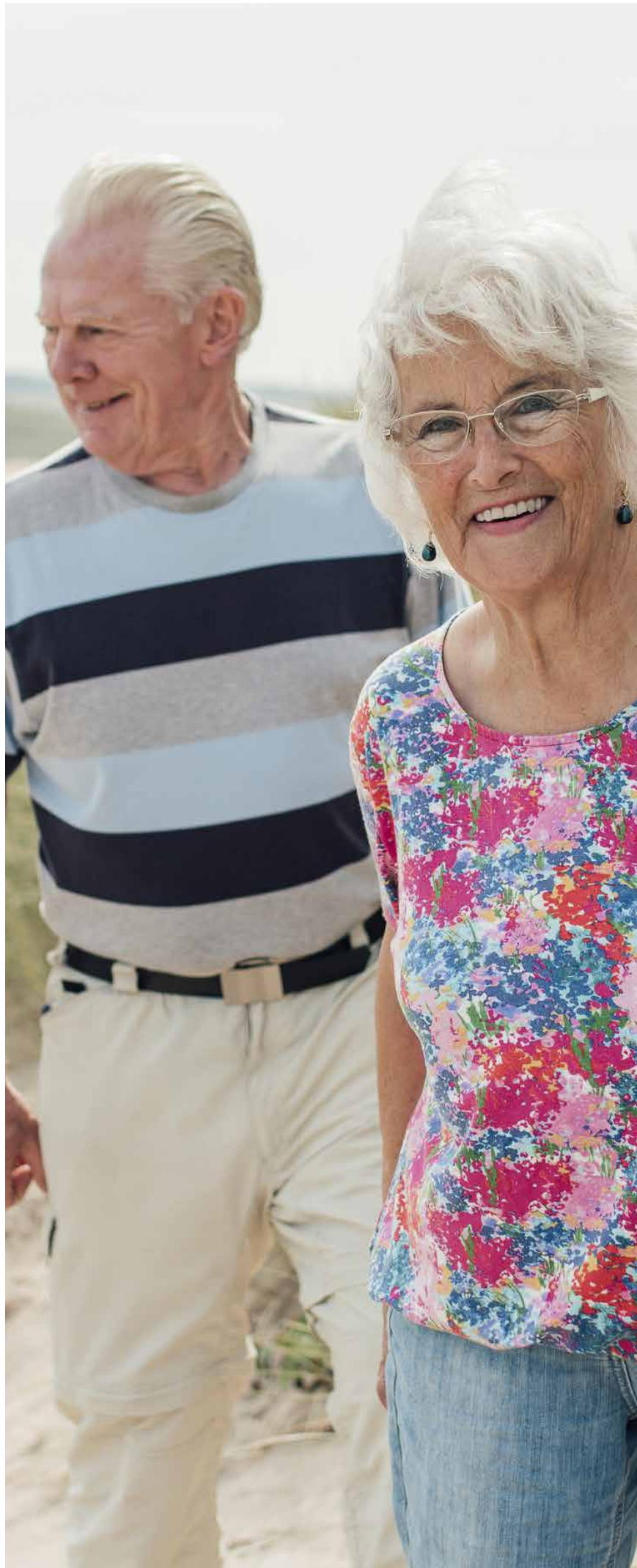


Viking
BUSS & FLYG

RINGARUMS
RESOR

013-14 15 16/JOUR 0121-303 00

www.vikingbuss.com





Hej!

**Vi har trygghetsboenden
i Mjölby, Mantorp och
Skänninge.**

Läs mer på mjolbybostad.se



Kultur

Kultur är att mötas, och det sker hela tiden inom PRO. Vi träffas på olika mötesplatser, vi åker till teaterföreställning gemensamt och vi besöker olika konstupställningar tillsammans. Varje förening har medlemsträffar regelbundet i sin hemort. På dessa möten är kulturinslaget en viktig del, det berikar livet för många medlemmar.

Att få sjunga med i en välbekant sång, delta i en musiklek eller att dansa en tur gör livet skönare helt enkelt. PRO är en stor arrangör av danstillställningar och det är välbesökta arrangemang. På många platser i Östergötland har PRO en egen kör. Vill man vara med i Sveriges största rockorkester PROck kanske PRO TonArt är något att fundera på.

EN VIKTIG
DEL AV LIVET

Digital handledning

Tycker du att någon funktion på datorn är svår? Vill du komma igång med att använda en smart telefon eller lära dig videochatta? Vi på biblioteket kan ge dig stöd gällande många digitala frågor, oavsett om du vill kunna läsa tidningen i telefonen eller börja använda BankID. Kontakta handledare Matilda Henriksson eller kom in till oss så bokar vi en tid.

Tel. 0494-19102 **Mejl:** matilda.henriksson@kinda.se

Boken kommer

Bor du i Kinda och gillar att läsa, men har av svårt att ta dig till biblioteket? Är du till exempel lång- eller kortvarigt sjuk eller rörelsehindrad, då kan vi hjälpa dig genom att leverera böcker direkt hem till din dörr. Kontakta ansvarig bibliotekarie Emmelie Jansson eller kom in till oss för mer information.

Tel. 0494-19407 **Mejl:** emmelie.jansson@kinda.se

Tjänsterna är
helt gratis
och gäller hos
biblioteken i
Kinda, Rimforsa
och Horn



Kontakt

Vill du bli medlem i PRO Östergötland?
Kontakta någon av våra lokalföreningar!

PRO Askeby	askeby@pro.se
PRO Borensberg	borensberg@pro.se
PRO Boxholm	boxholm@pro.se
PRO Centrum Linköping	centrum.linkoping@pro.se
PRO City Norrköping	city.norrkoping@pro.se
PRO Ekholmen	ekholmen@pro.se
PRO Ektorp	ektorp.ostergotland@pro.se
PRO Eneby-Haga	eneby-haga@pro.se
PRO Finspång	finspang@pro.se
PRO Folkunga Väderstad	folkunga@pro.se
PRO Godegård	godegard@pro.se
PRO Grebo	grebo@pro.se
PRO Gryt-Valdemarsvik	gryt-valdemarsvik@pro.se
PRO Gusum-Ringarum	gusum@pro.se
PRO Hageby	hageby@pro.se
PRO Hannäs	hannas@pro.se
PRO Hällestad	hallestad@pro.se
PRO Johannelund	johannelund@pro.se
PRO Jonsberg	jonsberg@pro.se
PRO Kimstad-Skärkind	kimstad-skarkind@pro.se
PRO Kisa	kisa@pro.se
PRO Klockaretorpet	klockaretorpet@pro.se
PRO Krokek	krokek@pro.se
PRO Kultur Östergötland	kultur.ostergotland@pro.se
PRO Kvarsebo	kvarsebo@pro.se
PRO Kvillinge	kvillinge@pro.se
PRO Kärna	karna@pro.se
PRO Lambohov	lambohov@pro.se
PRO Landeryd	landeryd@pro.se
PRO Ljura	ljura@pro.se
PRO Mantorp	mantorp@pro.se
PRO Mjölby	mjolby@pro.se
PRO Motala	motala@pro.se
PRO Motala Väster	motala.vaster@pro.se
PRO Norra Valkebo	norra.valkebo@pro.se
PRO Rejmyre-Hävla	rejmyre-havla@pro.se
PRO Rimforsa	rimforsa@pro.se
PRO Ryd	ryd@pro.se
PRO Skäggetorp	skaggetorp@pro.se
PRO Skänninge	skanninge@pro.se
PRO Skärblacka	skarblacka@pro.se
PRO Strålsnäs	stralsnas@pro.se
PRO Såpkullen	sapkullen@pro.se
PRO Söderköping - Stegeborg	soderkoping@pro.se
PRO Södra Kinda	sodra.kinda@pro.se
PRO Tjällmo	tjallmo@pro.se
PRO TonArt	pro.tonart@ostergotland.pro.se
PRO Vadstena	vadstena@pro.se
PRO Valla-Fridhem	valla-fridhem@pro.se
PRO Vasastaden	vasastaden.linkoping@pro.se
PRO Vilbergen	vilbergen@pro.se
PRO Vist	vist@pro.se
PRO Vreta Kloster	vreta.kloster@pro.se
PRO Vånga	vanga@pro.se
PRO Vårdnäs	vardnas@pro.se
PRO Ydre	ydre@pro.se
PRO Åkerbo	akerbo@pro.se
PRO Åtvidaberg	atvidaberg@pro.se
PRO Ödeshög	odeshog@pro.se
PRO Östgöta Dal	ostgota.dal@pro.se

**VI SER FRAM EMOT
ATT LÄRA KÄNNA DIG!**

**PRO Östergötland
Västra vägen 32
582 28 Linköping**

013-10 63 45 / 013-10 63 75

info@ostergotland.pro.se

www.pro.se/ostergotland