

PRO VÄRMLAND

Glädje och gemenskap – för alla!

A photograph of an elderly couple sitting at a table. The woman on the left has short, wavy blonde hair and is wearing a grey sweater with a light blue knitted scarf. The man on the right has grey hair and is wearing a blue button-down shirt. They are both smiling warmly at the camera. On the table in front of them are several pastries, including a slice of cake and some muffins, along with a blue ceramic cup. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

**VI SER FRAM EMOT
ATT TRÄFFA JUST DIG!**

PRO Värmland

**PRO-Distriktet i Värmland
Brunnsgatan 9
654 55 KARLSTAD**

Telefon: 054-18 47 90

E-post: pro.varmland@varmland.pro.se

www.pro.se/varmland

Ett lustfyllt medlemskap

Hej och välkommen till PRO Värmland! Med 58 lokalföreningar och över 13 000 medlemmar kliver du rätt in i en gemenskap som kretsar kring glädje, aktivitet och sammanhållning. Vi är både stolta och glada över att finnas representerade i alla Värmlands 16 kommuner och i PRO Värmland får våra medlemmar ett sammanhang. Oavsett om det gäller viljan att påverka pensionärers situation, hålla sig aktiv på fritiden eller träffa nya vänner så är PRO rätt ställe att vara på. Vi är en förening som sätter stort värde vid att lyssna på dig som medlem, anpassa verksamheten efter dina behov och kunna erbjuda något för alla, oavsett pensionsålder!

PRO ser till att vara seniorernas röst i samhällsdebatten och vi verkar både lokalt, regionalt och nationellt för att påverka beslutsfattare att se till pensionärernas intressen. Medlemskapet i PRO är också ett sätt för dig personligen att göra din röst hörd. Många av våra medlemmar går vidare till styrelseposter med ledande roller inom våra föreningar och PRO Värmland, och det tycker vi är jätteroligt – med vår breda verksamhet behöver vi människor med många olika bakgrunder och erfarenheter för att få våra föreningar att blomstra.

PRO är också en partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Alla är välkomna och vårt budskap är lika konkret som tydligt – PRO är en plats för alla och vi vill välkomna just dig!

Vi ställer oss bakom FN:s globala mål 2030.



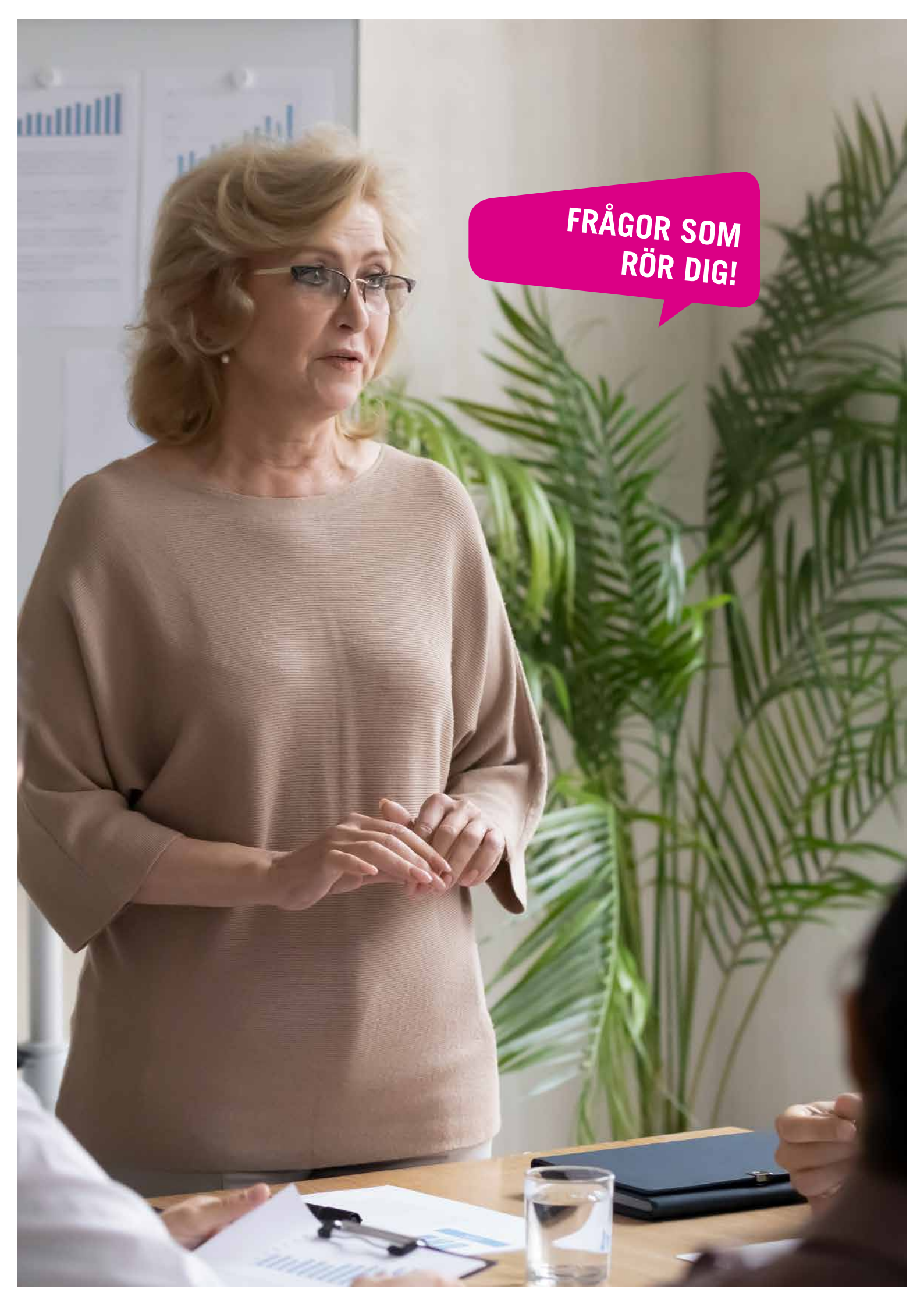
GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

Ditt behov av brandskydd förändras genom livet

LÄS MER PÅ

raddningkarlstad.se/individanpassatbrandskydd



A woman with blonde, wavy hair and glasses is standing and speaking in a meeting. She is wearing a beige sweater. Her hands are clasped in front of her. In the background, there is a large green plant and a whiteboard with charts. In the foreground, a wooden table holds a glass of water, a clipboard with a pen, and some papers. The text "FRÅGOR SOM RÖR DIG!" is in a pink speech bubble in the upper right.

**FRÅGOR SOM
RÖR DIG!**

PRO gör skillnad

PRO är pensionärernas röst i politiken och vårt arbete sker på flera olika plan. Via riksorganisationen arbetar vi året runt med frågor som har betydelse för alla pensionärer i Sverige, men vi arbetar också lokalt och regionalt med frågor som rör dig mer direkt. Som exempel kan nämnas att PRO Värmland nu intensifierar sitt arbete med att förbättra hemmiljön för pensionärer i Värmland. Många av våra medlemmar behöver boendeformer som är anpassade för seniorer, utan att det ska behöva innebära hemsjukvård. Vi arbetar också med frågan om att kollektivtrafiken ska vara gratis, särskilt under dagtid då inte lika många reser kollektivt.

Är du nybliven pensionär kan det vara mycket som känns nytt i livet utanför arbetslivet. Här kan PRO fylla en viktig och bra roll, för vi arbetar så klart också med att ge råd och stöd i frågor som rör dig.

PRO Värmland har representation i de kommunala pensionärsråden och det regionala pensionärsrådet. Här har vi ett reellt inflytande, och de sakfrågor vi kämpar för kommer direkt från våra medlemmar. Tillsammans med dig arbetar vi för ett samhälle där du som pensionär får en trygg och stimulerande livsmiljö.

En stor styrka hos PRO Värmland och PRO nationellt är att vi representerar så många pensionärer. Vi är en stark och samlad röst och vårt inflytande står i direkt proportion till vårt medlemsantal. Det är därför du behövs som medlem! Kontakta oss gärna om du vill bli medlem och berätta vilka frågor du brinner för, så vi får veta hur vi kan representera just dig!

BLI MEDLEM!

**Besök vår hemsida
för att bli medlem!**

Tillsammans
- ett roligare sätt att resa!

*Vi skräddarsyr resor för små och stora grupper, föreningar och företag.
Boende, utflykter och sevärdheter är handplockade för att
upplevelsen ska bli så komplett som möjligt!*

*Boka buss hos Peter 070-545 94 80
peter@gruppresor.se*

GRUPPRESOR AB
Karlstad | 054-18 72 50 | www.gruppresor.se



Ett hälsosammare liv

Det är många som inte vet det – men ett medlemskap i PRO resulterar faktiskt i färre besök hos doktorn. Anledningarna är flera: att vara en del av en gemenskap får en människa att må bättre, men självklart spelar alla våra friskvårdsaktiviteter en stor roll. Att hålla sig aktiv, träffa vänner och ha roligt är viktigt i alla stadier i livet, men av någon anledning glöms det bort lite på ålderns höst. Så behöver det inte vara! PRO arbetar varje dag för att skapa och anordna aktiviteter som passar våra medlemmar, det är en vital del av vår verksamhet.

Målet med PRO:s friskvårdsarbete är helt enkelt att aktivera våra medlemmar och arbeta förebyggande med din hälsa. Vi har aktiviteter både på tävlingsnivå- och hobbynivå, och man kan välja själv hur engagerad man vill vara och vilken nivå man vill lägga friskvården på. Tillsammans ser vi till att du får ett gott åldrande.

Vill du ta en mer aktiv roll inom PRO Värmland? Vi har utbildningar för våra aktivitetsledare, och som ansvarig är du med och anordnar aktiviteter som promenader, bollsport och gymnastik. Utbildningen ger dig kunskap om kroppen, åldrandet och alla positiva effekter av fysisk aktivitet. Anmäl dig till utbildningen redan idag!





Vi erbjuder ett långsiktigt boende!



Våra trygghetsboenden för 65 + är uppskattade och är ett tryggt och lugnt boende. I våra trygghetsboenden bor man i anslutning till kommunens boenden och får med det en gemenskap med de andra boende. Alla bostäder har hiss eller ligger i markplan. Vi har boenden i hela Säfte kommun, centralt och lantligt.

För mer information kontakta uthyrningen på tel: 0533-68 17 07.

Övriga kontaktuppgifter:

E-post: info@safflebostader.se

Facebook: [facebook.com/Safflebostader AB](https://facebook.com/SafflebostaderAB)

Hemsida: www.safflebostader.se

SäBo
SÄFFLEBOSTÄDER AB

En del av Säfte kommun

Lär hela livet med PRO

Att lära är att leva! PRO Värmland arbetar för att våra medlemmar aldrig ska sluta lära sig saker, man lär så länge man lever. Vi är otroligt glada över att det finns ett så stort intresse hos våra medlemmar att hela tiden vidga sina vyer och lära sig nya saker, och vi möter det behovet med utbildningar inom många olika områden. Det finns egentligen inga gränser för utbildningsutbudet inom PRO, för medlemmarna har möjlighet att hålla i mycket själva. Är du världens bästa drejare? Då kan vi säkert ordna med en kurs där du får dela med dig av dina kunskaper! Känner du att du vill veta mer om Sveriges historia? Då har vi kanske medlemmar som kan dela med sig i en nyskapad studiecirkel.

Visste du förresten att PRO har en egen folkhögskola? Folkhögskolan är öppen för alla, med en inriktning mot äldre. Hos oss kan du gå korta veckokurser eller en längre allmän kurs. På de korta kurserna kan du bo på internat.

Folkhögskolan utgår från en kunskapssyn som ser värdet av det livslånga lärandet. Vi tar tillvara våra deltagares långa livserfarenhet och tar hänsyn till särskilda kunskapsbehov. Vårt kursutbud stimulerar kursdeltagarna till nya insikter och kunskaper. Vi skapar möjligheter för våra kursdeltagare att aktivt delta i kultur- och samhällslivet.





ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

010 - 709 97 50 | info.varmland@abf.se
0563 - 142 50 | info.norravarmland@abf.se



facebook.com/abfvarmland
facebook.com/abf.norravarmland



När jag blir pensionär ska jag...

...förverkliga drömmen om att lära mig franska, baka stenugnsbröd, skriva historien om mitt liv, studera ideologi, ta del av ny forskning och lyssna till aktuella föreläsare. Allt på den ort där jag bor.

Vi på ABF vill finnas där människor finns.

Välkommen till en plats för radikal folkbildning genom hela livet.

ABF Värmland & ABF Norra Värmland

abf.se

Att resa är livet

Vi ska inte ljuga – vi kommer från svåra pandemitider där många pensionärer har upplevt stora problem med isolering och kliver rakt in i ett krigsdrabbat Europa, med ekonomisk kris och höjda priser som följd. Det är lätt att glömma bort sig själv och vad man tycker är roligt i allt det deppiga. Men då är det tur att PRO Värmland finns, för vi gör något åt din situation! En mycket uppskattad del av vår verksamhet är resorna vi anordnar, och här arbetar vi hårt för att utvecklas ytterligare. PRO Värmland anordnar tillsammans med sina föreningar både kortare dagsturer runt om i Värmland och längre resor ner i Danmark och Tyskland. Vi vet att resandet är livet för många av våra medlemmar, och självklart vill vi mötas i det också. Priset på resorna ska vara rimliga och det ska finnas något för alla, oavsett om du reser själv eller i sällskap med någon. Det är ett underbart tillfälle att träffa nya vänner och uppleva nya saker tillsammans. Du får gärna kika in på www.promedlemsresor.se så ser du hela PRO:s utbud av resor.

Sociala aktiviteter för alla

De sociala aktiviteterna är själva limmet i PRO:s förening. Det är genom dessa vi träffas, umgås och utbyter erfarenheter. De senaste åren har vi hållits ifrån varandra, därför är det så glädjande att kunna vara tillbaka med full kraft. Vi märker engagemanget varje dag, och vi märker också hur vi ska utveckla vår verksamhet för att anpassa oss efter nya tider och nya medlemmar. Nej, du behöver inte vara orolig, självklart har vi boule, golf, bowling promenader som tidigare, men vi ser också ett behov av att umgås i en mer avslappnad och social kontext. En av dessa nya sociala aktiviteter är våra pubkvällar. Här finns möjlighet att träffas, ta ett glas tillsammans och prata om vad som faller en in, det är en mycket uppskattad aktivitet. Gåfotboll är en annan – sportintresset är stort bland PRO Värmlands medlemmar, och de eventuella fysiska hinder som finns från att ta en 60 meters maxlöpning på en nyklippt fotbollsplan hittar vi lösningar för att komma runt!

Våra medlemsträffar är välbesökta och det tar vi som ett kvitto på att PRO fyller en viktig funktion för våra medlemmar. Vi blir stärkta av det och vill skapa ännu fler aktiviteter för er. Om du saknar något i vårt utbud av arrangemang vill vi gärna att du hör av dig till oss via din lokalavdelning, så hjälper vi dig.



Ett medlemskap med goda förmåner

300 000 människor är medlemmar i PRO, och det är inte svårt att förstå varför. Alla aktiviteter, resor, möjligheter att påverka och gemenskapen, så klart. Men med ditt medlemskap kommer också en rad förmåner inom massor av områden. Som medlem har du till exempel 20 procent rabatt på Nordic Choice Hotell, du får 800 kronor rabatt på resor med Apollo, 30 procent rabatt hos Actic för träning, 15 procent på linsabonnemang hos Synoptic. Listan kan göras lång, med erbjudanden inom IT, telefoni och teknik, nöje och kultur, juridik och hemlarm. För att se alla våra medlemsförmåner kan du gå in på vår hemsida.

**SE MER PÅ
WWW.PRO.SE**



VÅRA FÖRENINGAR

PRO Arvika
arvika@pro.se

PRO Brunskog
brunskog@pro.se

PRO Glava-Älgå
glava-alga@pro.se

PRO Gunnarskog
gunnarskog@pro.se

PRO Klässbol
klassbol@pro.se

PRO Järnskog
jarnskog@pro.se

PRO Köla
kola@pro.se

PRO Filipstad
filipstad@pro.se

PRO Nykroppa
nykroppa@pro.se

PRO Lesjöfors
lesjofors@pro.se

PRO Forshaga
forshaga@pro.se

PRO Ullerud
ullerud@pro.se

PRO Borgvik
borgvik@pro.se

PRO Grums
grums@pro.se

PRO Slottsbron
slottsbron@pro.se

PRO Ekshärad
eksharad@pro.se

PRO Hagfors
hagfors@pro.se

PRO Sunnemo
sunnemo@pro.se

PRO Frykerud
frykerud@pro.se

PRO Högboda
hogboda@pro.se

PRO Kil
kil@pro.se

PRO Edsvalla
edsvalla@pro.se

PRO Grava
grava@pro.se

PRO Handels Karlstad
handels.varmland@pro.se

PRO Karlstad Centrum
karlstad.centrum@pro.se

PRO Karlstad Västra
karlstad.vastra@pro.se

PRO Kronoparken
kronoparken@pro.se

PRO Lindfors
lindfors@pro.se

PRO Marieberg
marieberg@pro.se

PRO Metall
metall.varmland@pro.se

PRO Norrstrand
norrstrand@pro.se

PRO Nyed
nyed@pro.se

PRO Rud
rud@pro.se

PRO Ulvsby
ulsvby@pro.se

PRO Vålberg
valberg@pro.se

PRO Östra Fågelvik-Väse
ostra.fagelvik-vase@pro.se

PRO Björneborg
bjorneborg@pro.se

PRO Bäckhammar
backhammar@pro.se

PRO Kristinehamn
kristinehamn@pro.se

PRO Dalby Södra
dalby.sodra@pro.se

PRO Dalby Norra
dalby.norra@pro.se

PRO Norra Ny
norra.ny@pro.se

PRO Norra Finnskoga
norra.finnskoga@pro.se

PRO Södra Finnskoga
norra.finnskoga@pro.se

PRO Torsby
torsby@pro.se

PRO Vitsand-Nyskoga
vitsand-nyskoga@pro.se

PRO Östmark
ostmark@pro.se

PRO Gillberga
gillberga@pro.se

PRO Säffle
saffle@pro.se

PRO Svanskog-Långserud
svanskog-langserud@pro.se

PRO Lysvik
lysvik@pro.se

PRO Sunne
sunne@pro.se

PRO Munkfors
munkfors@pro.se

PRO Hammarö
hammaro@pro.se

PRO Storfors
storfors@pro.se

PRO Årjäng
arjang@pro.se

PRO Kultur Värmland
varmland.kultur@pro.se

PRO Värmland
pro.varmland@varmland.
pro.se

Låt oss ta hand om dig

Capio Vårdcentral Vintergatan

Välkommen till din vårdcentral i Kristinehamn.
Vi erbjuder dig ett brett vårdutbud, digitalt när
det är möjligt och fysiskt när det behövs.

Kontakt

Telefon Vårdcentralen **0550-77 50 00**

Telefon fysioterapimottagning **0550-77 50 40**

Vi finns på Kungsgatan 31 i Kristinehamn.



Scanna koden med
din mobilkamera för
mer information.

www.capio.se/vintergatan

