

PRO Sofia

Välkommen hösten 2019

PRO Sofia, där även **Sjöstaden** ingår, ordnar möten och aktiviteter för dig samt arbetar för att förbättra villkoren för oss äldre.

PRO är partipolitiskt och religiöst obundet.



PRO Sofias höstresa 3-4 oktober går till Mariehamn med mingelmiddag hos Sveriges generalkonsul på Åland.

Gamla och nya medlemmar hälsas välkomna till våra möten och aktiviteter. Du måste inte bo i Sofia eller Sjöstaden för att vara medlem hos oss. Vi hoppas att du hittar något som passar dig.

Aktuell information hittar du på vår hemsida www.pro.se/sofia

Medlemsmöten andra tisdagen i månaden

Du är välkommen från kl. 12.30 för att umgås och köpa kaffebiljett, **30 kr**, samt lotter. **Mötet börjar kl. 13.00**. Våra möten äger rum på **Borgmästargatan 11**. Kaffekommitté och värdar är Pia Axell, Ulla Ericsson, Rune Gustafsson och Kenneth Åberg. Samtal kring borden med kaffe och smörgås vid varje möte!

10 september. Höstupptakt med **New Generation** som sjunger och spelar musik från Elvis och Beatles till Hep Stars och Tages m.fl.

8 oktober. Eva-Karin Gyllenberg, journalist på DN, tar oss med "På ett strövtåg i det litterära Stockholm".

12 november. Höstmöte med presentation av verksamhet och budget för 2020. **Leni Björklund**, ordförande i PRO:s Samorganisation i Stockholm, delar med sig av sina tankar och visioner om PRO.

10 december. Julfest med jultallrik och dryck samt kaffe och kaka. Musikern **Mats Hedén** framför "Ord Svenska Ord – en musikalisk resa genom Hasse å Tages värld" inkl. en eller annan julsång i Hasse å Tages anda. **Du anmäler dig genom att sätta in 125 kr på PRO Sofias pg 84 13 73-4 senast den 12 november.**

Du är välkommen att ta upp frågor du tycker är viktiga och som du tycker att styrelsen ska driva. Kom gärna med förslag på program och medverkanden. Styrelsen informerar om vad som händer i PRO. Program i samverkan med ABF. Reservation för ändringar.

Varmt välkommen!

Höstcafé på Kupan. Vi träffas på Röda Korsets **Mötesplats Kupan** Södermalm, Östgötagatan 67 C, den sista tisdagen i varje månad kl. 14.00: 24/9, 22/10 samt 26/11. Var och en köper själv det han/hon vill dricka/äta. Vid ev. frågor kontakta Berith Granath, 070 453 22 80, berith.granath@bredband.net.

Hitta vänner!

Vill du fika eller gå på bio, promenera m.m. med någon som du nyss lärt känna? PRO-föreningarna på Södermalm fortsätter detta trevliga projekt även i höst, numera har vi också innerstadsföreningarna och Årsta med oss. Det här passar alla, ung som äldre, herrar som damer. Vi fikar, pratar med varandra och har trevligt tillsammans. Tanken är att vi ska träffas en gång per månad under hösten. Vill du veta mer, kanske anmäla dig, kontakta Katarina Lovén, 070 913 66 38 eller katarina.loven@gmail.com. Vi träffas fem måndagar under hösten: 16 september, 14 och 28 oktober, 25 november och 9 december på Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44, i Terrassrummet kl. 15.00-17.00. Portkod 4718.

Välkommen till PRO Sofias aktiviteter!

Boule. Onsdagar kl. 10.30-12.30. Startar 21 augusti och pågår så länge vädret tillåter i Anna Linds Park.

Ledare: Rune Gustafsson, 070 978 18 00, guru425@comhem.se.

Stavgång. Onsdagar kl. 10.30-ca 12.00. Samling vid Barnängsbryggan med eller utan stavar. Pågår från sista onsdagen i augusti t.o.m. sista onsdagen i maj.

Ledare: Anne-Christine Viljanen, 070 378 38 79, ac.viljanen@telia.com.

Bridge. Onsdagar kl. 10.00-ca 13.30 på Tegelviksgatan 87. Pågår 22 augusti till och med 11 december. Deltagarna bör ha grundkunskaper.

Ledare: Per Isaksson, 076 826 89 52. Kostnad: **120 kr**.

Canasta. Fredagar kl. 13.30-17.30. Pågår hela året. På Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44. Nya deltagare är välkomna.

Ledare: Maria Roos, 076 831 74 46. Kostnad: **120 kr**.

Biogrupp för att se kvalitetsfilm på Viktoria på Götgatan, den tredje torsdagen i varje månad med start 19 september.

Ledare: Britt Rydberg, 070 734 02 18, brittryd@outlook.com.

Bokcirkel. Det första mötet i bokcirkeln äger rum torsdag 19 september kl. 14.00-16.00 på Båtbyggargatan 17 i Sickla Udde. Vi läser boken "Midaq Alley" av Nobelpristagaren Naguib Mahfouz. Inköp eller

Lån av bok står deltagarna själva för.

Ledare: Akram Monfared Arya, 070 682 38 98, arya@arya.se.



Intresserad av samtidskonst? Följ med på vernissage i Gallerierna på Hornsgatan, en gång per månad på lördagar kl. 12.00. Anmäl dig till Margita Karlsson, 070 339 62 56, margita.karlsson40@gmail.com.

Trappa upp och trappa ner/stadsvandring på östra Södermalm. Vi promenerar i våra trappor och gör historiska nedslag vid fyra tillfällen under hösten, onsdagar 18 och 25 september och 2 och 9 oktober kl. 14.00. Anmälan till Britt Rydberg, 070 734 02 18 eller Margita Karlsson, 070 339 62 56.

o o

Vill du bli cirkelledare? Du kan utgå från egen kunskap eller använda dig av studiematerial från PRO och ABF. Vi erbjuder dig utbildning och stöd i uppdraget, om du så önskar. Intresserad? Hör av dig till studieorganisatör Akram Monfared Arya, 070 682 38 98, arya@arya.se.

Anmälan till aktiviteter görs till ledaren. Inbetalning av avgifter sätts in på PRO Sofias **pg 84 13 73-4**, om inget annat angivits. Märk talongen med aktiviteten du valt och ditt namn. Samma uppgifter om du använder Internetbanken.

Kultur och andra upplevelser

Vi samarbetar med övriga PRO-föreningar på Södermalm och i Gamla Stan. Därför ska ibland anmälan och betalning ske till andra föreningar. Sker i samarbete med ABF Stockholm.

Obs! Anmälan tidigast 2 september!

Måndag 23 september kl. 13.30 (se även 18 november), **Ivar Lo muséet**, Bastugatan 21. Ivar Lo Johansson, en av våra mest uppmärksammade proletärförfattare, flyttade in på Bastugatan 1934 och bodde där till sin död 1990. Hans bostads- och arbetslägenheter har stått oförändrade sedan dess. Vi får en guidad visning och höra om hans liv och verk. Begränsat antal platser, företräde för dem som står kvar från vårens väntelista. Efteråt kan vi fika på det mysiga caféet runt hörnet. Samling kl. 13.20 på Bastugatan 21. **Pris 100 kr** betalas på plats – jämna pengar. Anmälan till Åsa Sohlman, PRO Högalid, sasohlman@outlook.com, mobil 070 656 96 03 senast 16 september.



Torsdag 26 september kl. 13.00, Stadshuset, Ragnar Östbergs Plan 1/ Hantverkargatan. Stockholms stadshus är ett av Sveriges mest ikoniska byggnadsverk, som stod färdigbyggt 1923. Arkitekten Ragnar Östberg var inspirerad av Italien och Venedig, och han menade att arkitekturen och konsten hör ihop. På vår visning får vi se Blå hallen, Gyllene salen, Rådssalen och mycket mer. Samling kl. 12.50 på Borggården. **Pris 100 kr**. Anmälan till Ulla Ericsson, PRO Sofia, larsochulla@hotmail.com, eller 076 237 88 61. Betalning senast 13 september till PRO Sofia pg 84 13 73-4.

Måndag 30 september kl. 11.00, Marabouparken. Vi får en

kombinationsvisning av skulpturparken, utställningen i konsthallen med den norska konstnären Liv Bugge, och Hilding Linnqvistrummet. Till Marabouparken tar man tvärbanan till hållplats Bällsta bro och 6 minuters promenad på Lövströms allé, eller T-banan till Solna, uppgång Solna Strand, och därifrån buss 512 till hållplats Marabouparken. Efter visningen kan den som vill fika eller äta lunch på restaurang Parkliv. Samling vid muséets ingång kl.10.50. **Pris 100 kr**, betalas på plats – jämna pengar. Anmälan till Kerstin Ström Nielsen, PRO Högalid, kerstinstromnielsen@hotmail.com, eller 073 204 00 38 senast 16 september. Ange om anmälan gäller visningen eller både visning och restaurangbesök.

Onsdag 2 oktober kl. 14.00, Själagårdsgatan 13, Gamla stan. **Jazz och Evergreens med en twist** med Cecilia R Ray, jazz- och soulsångerska och Frank Rönningen, pianist, låtskrivare och sångare. Frank har spelat och skrivit låtar med Cecilia i många år, vilket märks på glädjen och engagemanget. Härlig musik som avslutas med några välkända sånger att sjunga allsång till. **Pris 100 kr**. Anmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, majloven@comhem.se, eller 073 392 97 21. Betalning senast 20 september till PRO Katarina pg 79 77 46-5.

Onsdag 9 oktober kl. 13.00, Gamla Riksarkivet på Riddarholmen. Visning av en unik ämbetsbyggnad som är ett av få bevarade 1800-talshus av sin art i Europa. Hela byggnaden renoverades 2009-2011. Det gamla storslagna Riksarkivet blev snabbt för litet för att rymma alla handlingar och arkivdepåer, så efter flytt till andra ställen gjordes få förändringar i huset och tiden tycks ha stått still sedan 1891. **Visning och kaffe med dopp pris 100 kr**. Samling kl. 12.50 utanför ingången Birger Jarls Torg 2 A. Anmälan till Ulla Ericsson, PRO Sofia, larsochulla@hotmail.com, eller 076 237 88 61. Betalning senast 26 september till PRO Sofia pg 84 13 73-4.

Onsdag 16 oktober kl. 11.00, Tumba Bruksmuseum, Botkyrka. Här startade Riksbanken tillverkning av sedelpapper 1755 och här har hundratals människor levt och arbetat. Se hur handpapperstillverkning går till och lär mer om vår svenska sedelhistoria. **Pris 150 kr**. I priset ingår entré, 2 timmar guidad visning av utställningens 4 olika byggnader inom bruksområdet och gemensam fika i caféet. Från Södra station kl. 10.23 tåg 40 till Tumba, därefter buss 725 till Tumba Bruksmuseum. Anmälan till Robert James, PRO Maria, r.williamjames@gmail.com, eller 073 981 76 64. Betalning senast 7

oktober till PRO Maria pg 11 58 73-2.

Tisdag 29 oktober kl. 11.30, Judiska muséet, Själagårdsgatan 19, Gamla stan. Utställningen väver samman judarnas historia i Sverige under 250 år, och rymmer många erfarenheter av att hitta sin plats i ett nytt land, med den judiska tankevärlden och judendomens praktik. Samtidskonsten har också en självklar plats i utställningen, som en påminnelse om länken mellan då och nu. **Pris 80 kr offentlig visning**, betalas på plats. **Obs!** Inga stora väskor får tas med! Anmälan till Robert James, PRO Maria, r.williamjames@gmail.com, eller 073 981 76 64 senast 22 oktober.

Tisdag 29 oktober kl. 13.00, Stadsmuséet, Ryssgården, Slussen. Vi får en guidad visning av muséet, som har varit under renovering i flera år. Samling vid ingången kl. 12.40. **Pris 50 kr.** Anmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, majloven@comhem.se, eller 073 392 97 21. Betalning senast 17 oktober till PRO Katarina pg 79 77 46-5.

Måndag 4 november kl. 13.00, konsten i Riksdagshuset, Riksgatan 1. Samling utanför entrén kl. 12.40. Väskor och ytterkläder låses in i förvaringsskåp av säkerhetsskäl (krävs en 10-krona som returneras). **Fri entré.** Anmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, majloven@comhem.se, eller 073 392 97 21 senast 21 oktober.



Onsdag 6 november kl. 13.00, Stuckatörens våning (genom Stadsmuséet), David Bagares Gata 10. Axel Notini var en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. Hans eget hus är utsmyckat med stuckatur både in- och utvändigt. Idag är stuckaturen

återställd i ursprungligt skick och våningen är inredd som ett typiskt borgerligt hem. Huset har trappor, ingen hiss. **Pris 150 kr.** Anmälan till Ulla Ericsson, PRO Sofia, larsochulla@hotmail.com, eller 076 237 88 61. Betalning senast 24 oktober till PRO Sofia pg 84 13 73-4.

Tisdag 12 november kl. 10.00, Ragnars skapelse. Vi besöker Stockholms Stadshus och får en guidad visning av Linnéa Sally genom praktfulla Blå Hallen, Gyllene Salen, Prinsens galleri m.fl. rum. Lunch serveras i Stadshuskällaren. Dagen avrundas med en liten á capella konsert med Linnéa Sally som är både auktoriserad stockholmsguide och sångerska/violinist. **Pris 620 kr.** Samling kl. 10.00 i Stadshusets huvudentré, Hantverkargatan 1, i valvet utanför shopen. Avslut c:a 14.30. Anmälan till Annika Andersson, PRO Årsta, 070 430 83 21 eller nitte1946@gmail.com senast 22 oktober. Betalning till PRO Årsta pg 49 55 87-8 senast 28 oktober.

Måndag 18 november kl. 13.30 (se även 23 september) **Ivar Lo muséet**, Bastugatan 21. Visning för er som inte fick plats på tidigare visningar. **Pris 100 kr**, betalas på plats med jämna pengar. Anmälan till Åsa Sohlman, PRO Högalid, sasohlman@outlook.com, eller 070 656 96 03 senast 11 november.

Onsdag 20 november kl. 14.00, Cabaret, Själagårdsgatan 13, Gamla stan. Morgit d.v.s. Mona Rosell, sång, violin, piano och cittra och Birgit Ljungberg, sång, dans och koreografi presenterar en Cabaret fylld med sång och dans, glädje och humor. **Pris 100 kr.** Anmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, majloven@comhem.se, eller 073 392 97 21. Betalning senast 6 november till PRO Katarina pg 79 77 46-5.

Höstens/vinterns och ett par av vårens resor med PRO:s innerstadsgrupp

Onsdag 25 september. Träffa djuren på Samstorps Gård innan en härlig skärgårdskryssning. Pris 775 kr. Välkommen att följa med på en oförglömlig resa bland dovhjort, kronhjort, mufflonfår, vildsvin och visenter. Här följer vi med in i vilthägnat och får möta djuren på riktigt nära håll. Efter den guideade visningen får vi njuta av den vackra skärgården medan m/s Rosella tar oss till Åland och tillbaka. **I priset ingår:** Bussresa, båtresa Kapellskär-Mariehamn t/r med Rosella, guidead visning samt kaffe och smörgås på Samstorps Gård, Bistro buffé inkl. vin/öl/läsk och kaffe. **För information** kontakta Anita Nordin Vik, 076 800 98 29 eller anita.nordin.vik@hotmail.com. Arrangör: Björcks resor.

Måndag 30 september. Smaka på Bergslagen. Pris 1 490 kr. Tidig morgon åker vi mot Bergslagen och börjar med ett besök på Grythyttte Qwarn där vi får en delikatessprovning av lokala råvaror. Därefter åker vi till Måltidens Hus i Norden som är ett centrum för måltidskunskap. Här får vi en rundtur och lunch. Därefter beger vi oss till Grythyttans vin, som tillverkar vin och glögg av vilda bär och frukter från Bergslagen och fjällen. En guidead tur avslutas med vinprovning. Sedan åker vi till Bredsjö som tillverkar osten Bredsjö Blå som görs av fårmjök. Provsmaeking i det egna ostcaféet. Åter i Stockholm sen eftermiddag. **I priset ingår:** Provsmaekingar och besök enl. program, lunch och bussresa. **Anmälan och information** om betalning: Lena Pettersson, PRO Norrmalm, 070 578 67 69 eller lana.i.pettersson@gmail.com. Arrangör: Ekmanresor.

Tisdag 1 oktober. Författarträff med Herman Lindqvist på m/s Rosella. Pris 375 kr. Buss från Cityterminalen kl. 08.00 till Kapellskär. C:a kl. 09.45 går vi ombord på m/s Rosella. Kl. 10.00 berättar dagens författare om sitt författarskap och sin senaste bok. Båten avgår kl. 12.00. Då äter vi Bistro buffé inkl. vin, öl, läsk och kaffe. Kl. 17.30 åter i Kapellskär och bussen kör oss till Stockholm dit vi kommer c:a 19.15. **Anmälan senast 31 augusti** till Maj Lovén, PRO Katarina, maj.loven@comhem.se eller 073 392 97 21. Arrangör: Viking Line och Björcks resor som fakturerar deltagarna.

Torsdag 3 oktober-fredag 4 oktober. Mariehamn med fokus på Sveriges och Finlands långvariga och nuvarande relation inkl. hur

FN bidrog till att lösa Ålandsfrågan. Diplomaten Anders Lidén medverkar på utresan till Mariehamn. Buffémiddag som Claes Hammar, Sveriges generalkonsul på Åland inbjuder till. Guidad visning av Ålands Sjöfartsmuseum och Museifartyget Pommern. **I priset ingår:** föreläsning av Anders Lidén och buffélunch med drycker på utresan, boende en natt i enkel- eller dubbelrum med frukost på Hotell Cikada (www.cikada.aland.fi), buffémiddag på Sveriges Generalkonsulat, guidad visning av Ålands Sjöfartsmuseum och fartyget Pommern, 2-rätters kryssningsmiddag exkl. drycker på hemresan. **Utresa kl. 07.45 den 3 oktober** med Viking Grace. Hem från Mariehamn kl. 14.25 (finsk tid) den 4 oktober med Viking Amorella. I Stockholm kl. 18.55 **Pris per person i delat dubbelrum 140 euro (c:a 1 500 sek). Pris per person enkelrum 170 euro (c:a 1 820 sek).** Valutan i svenska kronor gällde den 7 juni 2019. **Information och intresseanmälan** till Berith Granath, PRO Sofia, berith.granath@bredband.net eller 070 453 22 80 **senast den 1 september.** Betalning senast 10 september till PRO Sofia pg 84 13 73-4. Arrangör: Ålands Turist & Konferens AB och Viking Line.

Tisdag 15 oktober-onsdag 16 oktober. Skaldjursfest på Birka Cruises. **Pris:** Singel i Seaview Komfort 980 kr, del i Seaview Komfort 820 kr/person, Singel i Cabin Standard 830 kr, del i Cabin Standard 670 kr/person. **I priset ingår:** Kryssning, hytt i vald kategori, skaldjursbuffé i Compagniet exl. dryck, frukostbuffé i Sjösalen. **Intresseanmälan:** Maj Lovén, PRO Katarina, 073 392 97 21 eller maj.loven@comhem.se **senast 13 september.** Arrangör: Birka Cruises och Björcks resor som fakturerar deltagarna.

Tisdag 5 november. Författarträff med Göran Greider på m/s Rosella. **Pris 375 kr.** Buss från Cityterminalen kl. **08.00** till Kapellskär. C:a kl. 09.45 går vi ombord på m/s Rosella. Kl. 10.00 berättar dagens författare om sitt författarskap och sin senaste bok. Båten avgår kl. 12.00. Då äter vi Bistro buffé inkl. vin, öl, läsk och kaffe. Kl. 17.30 åter i Kapellskär och bussen kör oss till Stockholm dit vi kommer c:a 19.15. Anmälan **senast 4 oktober** till Maj Lovén, PRO Katarina, maj.loven@comhem.se eller 073 392 97 21. Arrangör: Viking Line och Björcks resor som fakturerar deltagarna.

Fredag 8 november. Lars Lerins Sandgrund i Karlstad. Prel. pris 825-865 kr beroende på antal deltagare. **Samling** på Stockholms centralstation kl. **08.40.** Tåget avgår kl. 09.10, kaffe och kanelbulle på utresan. Tåget ankommer Karlstad kl. 12.14. Promenad till Lerins

konsthall Sandgrund. Kaffe med lunchmacka på caféet i konsthallen. Gruppvisning och egen tid på Sandgrund eller i Karlstad. Tåget från Karlstad avgår kl. 17.17. Den som vill köper något att äta eller dricka i tågets bistro. Ingår inte i priset. Ankomst Stockholm kl. 20.20.

Information och anmälan till Berith Granath, PRO Sofia, 070 453 22 80 eller berith.granath@bredband.net **senast 20 september**. Betalning senast 27 september till PRO Sofia pg 84 13 73-4. Ange namn och vad betalningen gäller.

Torsdag 28 november. Julbord på m/s Rosella. Pris 369 kr. Vi åker buss till Kapellskär och stiger ombord på båten. Ombord intar vi Viking buffé julbord inkl. vin/öl och kaffe. **Samling 1:** Vid apoteket på Hjälmarsvägen kl. 9.15, bussen avgår 9.30. **Samling 2:** Cityterminalen kl. 10.00, bussen avgår 10.15. Åter Cityterminalen c:a 19.15, Årsta c:a 19:30. **Anmälan med namn, adress och personnummer** (ååmmdd) till Annika Andersson, PRO Årsta, 070 430 83 21 eller nitte1946@gmail.com **senast 18 oktober**. Medtag legitimation. Arrangörer: Viking Line och Björcks resor. Björcks resor fakturerar deltagarna.

Söndag 8 december. Julbordsshow på Artipelag. Pris 995 kr. Cirkus Cirkör står för Artipelags traditionsenliga julbordsshow med artister i absolut världsklass. Showen varvas med ett traditionellt julbord som står uppdukad under hela sittningen och showen. **I priset ingår:** Julshow med Cirkus Cirkör, traditionellt julbord och dessertbord, kaffe, fri garderob, bussresa. **Anmälan och information** om betalning: Lena Pettersson, PRO Normalm, 070 578 67 69 eller lena.i.pettersson@gmail.com. Arrangör: Ekmanresor.

Våren 2020

Lördag 28 mars-lördag 4 april 2020. Bouleresa till Andalusien. Vill du spela boule med nya och gamla vänner på stranden i Sydspanien? I mars reser vi till charmiga kuststaden Almuñécar för att under en vecka spela boule på San Cristobal-stranden under ledning av Nisse

Ekander. Du rekommenderas att ta med dina egna bouleklot. **Pris från 7 490 kr. I priset ingår:** Flyg till Málaga t/r, transfer t/r, del i enrumslägenhet på Chinasol 7 nätter, välkomstdrink, halvpension (frukost och middag), boulespel 4 dagar, halvdagsutflykt till Nerja och grottorna i Frigiliana, guidad stadspromenad i Almuñécar, PRO-medlemsresors värdinna och bouleledare. **Tillägg:** enrumslägenhet för 1 person 950 kronor. **Detaljerad information:** Kim Åsberg, PRO Kungsholmen, 070 851 06 25 eller kimasb@hotmail.com.

Lördag 18 april-lördag 25 april 2020. Dramatiska Korsika. På denna resa får du uppleva hela Korsika. De vackra vindlande bergen och kustens många pärlor. Vi äter och dricker gott och provsmakar lokalproducerade specialiteter såsom ost, vin, olivolja och charkuterier. Dessutom en hel del kultur. Naturligtvis besöker vi Napoleons födelsestad Ajaccio och huset han föddes i! **Detaljerad veckoplan** skickas på begäran. **Pris c:a 14 950 kr, tillägg enkelrum c:a 2 300 kr. I priset ingår:** Flyg Arlanda-Bastia t/r, rundresa 8 dagar, del i dubbelrum med frukost (2 nätter i Calvi, 2 nätter i Ajaccio, 2 nätter i Bonifacio, 1 natt i Bastia), 2 luncher inkl. 1 glas vin/vatten, 6 middagar inkl. 1 glas vin/vatten, vinprovning, besök på olivgård, rundturer i Ajaccio, Calvi, Bonifacio, Bastia, båttur vid Bonifacio, övriga besök enl. program. **Information och intresseanmälan:** Lena Pettersson, PRO Norrmalm, 070 578 67 69 eller lena.i.pettersson@gmail.com. Arrangör: Reseskaparna.

Sök fler resor hos några av PRO:s samarbetsparter.

PRO Resor	www.promedlemsresor.se
Grand Tours	www.grandtours.se
Tallink Silja	www.tallinksilja.se/seniorresor
Viking Line	www.vikingline.se/konferens-och-gruppresor/pensionar-senior/privat/

Uppdaterad information och fler resor hittar du på www.pro.se/sofia!
Obs! Med reservation för ev. ändringar och tryckfel i programmet!

KATARINA-SOFIA VÄNTJÄNST är en förening, där SPF-Seniorerna Sofia och Katarina, PRO Sofia och Katarina arbetar tillsammans med stadsdelens Väntjänst för boende på Södermalm. Mötesplatsen är Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44, för dig som vill träffa andra i närområdet. Du kan äta lunch varje vardag och festlunch en fredag i månaden. Anmäl dig på telefon 08 508 13 577. På Nytorgsträffen kan du också hitta aktiviteter av olika slag och träffar för anhöriga. Vår kontaktperson är Birgit Skoglund, 070 995 59 39.

Läs mer www.nytorgstraffen.stockholm.se

Volontärer behövs alltid. Hör gärna av dig till Birgit Skoglund och gör ett besök på Nytorgsträffen!

o o

Röda korsets mötesplats Kupan Södermalm, Östgötagatan 67 C, erbjuder olika kostnadsfria aktiviteter för seniorer, som t ex sittande yoga och handarbetscafé. För datum och tider se www.facebook.com/motesplatskupansodermalm

Tellus fritidscenter, Lignagatan 8, är till för alla pensionärer i Stockholm. Fritidscentret bjuder på film och mycket annat. Tel. 08 410 712 80 eller se på www.tellusfritidscenter.se/

Några av alla medlemsförmåner:

- Tidningen **PRO pensionären** kommer ut med 8 fullspäckade nr/år!
- Resor med **Grand Tours** och **PRO Medlemsresor**.
- Teckna **PRO olycksfallsförsäkring**, endast 22 kr/månad.

IT/Kurser

- Använd dig av **PRO datasupport** när du kör fast i ditt datajobb. Ring 0771 171 171, vard. 08.00-18.00, support@pro.se.

- Du vet väl att PRO:s medlemsregister, **Hjördis**, har en medlemsportal. Där kan du kontrollera dina personuppgifter. På vår start-sida, www.pro.se/sofia, finns det, en bit ner, länk till portalen och information om hur du loggar in.
- Du kan kontakta **SeniorNets IT-café, Kanelbullen**, Rosenlundsgatan 44 A, på 08 694 82 33 eller göra ett besök vard. kl. 13.00-16.00, mot en låg kostnad, om du behöver datorstöd eller en kurs. Se <https://snso.se/kanelbullen>
- **Tellus IT-Café**. Gunilla och Eva hjälper till med enklare IT-handledning. Vill du ha mer hjälp så finns IT-vårdar måndag kl. 14.00-16.00, tisdag kl. 13.30-16.00 och onsdag kl. 13.30-16.00. Boka tid på telefon 08-508 308 60. Läs mer www.tellusfritidscenter.se/
- Här hittar du **PRO:s Folkhögskola** i **Gysinge** och **Huddinge** <https://profolkhogskola.se/>



PRO-föreningarna Högalid, Katarina, Maria, Sofia och Gamla Stan bildar **Framtidsgruppen Södermalm och Gamla Stan** och samarbetar kring verksamheter och äldrefrågor. Föreningen samarbetar också med andra pensionärsföreningar i stadsdelens pensionärsråd, **SPR**, och kommunens pensionärsråd **KPR**. PRO Sofias representant i SPR är Britt Rydberg.

Styrelse och funktionärer fram till årsmötet i mars 2020

Berith Granath	Ordförande	070 453 22 80 berith.granath@bredband.net
Birgit Skoglund	Vice ordförande	070 995 59 39
Anne-Christine Viljanen	Kassör/Friskvård	070 378 38 79
Siv Byqvist	Sekreterare	070 214 17 45
Akram Monfared Arya	Studieorganisatör	070 682 38 98
Fereshteh Zangenehpour	Medlemsansvarig	073 717 07 41
Britt Rydberg	Ledamot/SPR	070 734 02 18
Bo Mellbin	Ledamot	076 765 38 15
Gunnar Ljungqvist	Ersättare/webbansvarig	070 875 80 09

Webbansvarig:	Gunnar Ljungqvist	070 875 80 09
Kulturansvarig:	Ulla Ericsson	076 237 88 61
Trafikansvarig:	Monica Lindqvist	073 434 33 70
Lotteriansvarig:	Vakant	

Konsumentfrågor: Pia Axell, 070 401 01 69 och Gun Sandquist, 070 940 69 75 och Solveig Svanbom 070 339 06 10.

Revisorer: Tomas Riben, Viking Lindberg och Lennart Pilarp.

Valberedning: Jan-Erik Wigren, sammankallande, 070 588 40 10, Rune Gustafsson, 070 978 18 00 och Christer Larsson, 070 242 80 75.

I PRO-distriktets kommittéer ingår:

Gun Sandquist	kommunalpolitik	070 940 69 75
Gun Gustafsson	studier	070 956 64 30

PRO Sofia, c/o Berith Granath, Åsögatan 166, 116 32 Stockholm.
sofia.stockholm@pro.se, **Plusgiro** 84 13 73-4



Den 8 november 2019 besöker PRO Sofia Lars Lerins konsthall Sandgrund i Karlstad.

PRO

Tryck: Åsö Föreningsråd 08 644 72 10