



PRO Fruängen – Västertorp

Adress: Eva Bonniers gata 8, 129 54 Hägersten

E-post: fruangen-vastertorp@pro.se

Hemsida: www.pro.se/fruangen-vastertorp

Ingång på gaveln.

Org.nr: 802014-2397

Bankgiro: 5365-2491

Höstprogrammet

Avsaknaden av kök på Fruängsgården gör att vi förlägger två av höstens månadsmöten till lokalen på Agnes Lagerstedts Gata. Lokalen där är inte så stor men kök finns och det ger oss möjligheter att servera något som ska vara varmt.

Vårt höstprogram innehåller som vanligt ett stort utbud av aktiviteter. Det som inte är med är bl a den **dans** som PRO Solberga-Brännkyrka anordnar kl. 13-16 en **torsdag i varje månad** på Hägerstensåsens Medborgarhus (Riksdalervägen 2). **Entré 100 kr.** Höstens dagar är **11/9, 16/10, 13/11 och 11/12**. Mer information kan du få på både vår och deras hemsida.

En annan aktivitet att omnämna är de fantastiskt intressanta och underhållande **föredrag** som Stadsarkivet har **varje onsdag kl. 13-14, helt gratis**. Föreläsningarna kommer med nya teman varje onsdag under hösten och är antingen på Kungsklippan (T-bana till Rådhuset) eller på Sjöviksvägen 126 vid Liljeholmskajen (buss 134 från Liljeholmen). Googla på Stadsarkivet/meny/kalendarium.

Lördagen den 15 nov. mellan kl. 12-15 bjuder vi in våra äldre på Fruängsgården till kaffe och underhållning med trubaduren Stefan Lindeborg. Där tar vi tacksamt emot hjälp från Fruängsgårdens personal för att få ner alla till Samlingssalen.

Chris Åkerlund
Ordförande

Månadsträffar hösten 2025

Möten hålls i Fruängsgården Gamla Södertäljev. 5 kl. 13¹⁵
dock ej 11 nov. och 9 dec. då vi är på Agnes Lagerstedts G.

Alla möten sker i samarbete med ABF-Stockholm.

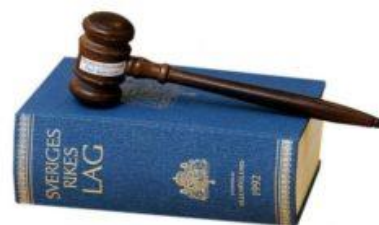
VI TRÄFFAS ANDRA TISDAGEN I MÅNADEN.



Tisdag 9 sept

Familjejuristerna Caroline Edbom och Anna Eriksson ger värdefull information om framtidsfullmakt, testamente och annat som berör oss.

Kaffe & smörgås som vanligt. Kort info från styrelsen. **Kostnad 80 kr.**
Anmäl dig senast 2/9 till Anncharlott Sjögren tfn 070-932 49 70.



Tisdag 14 okt

Vi får besök av områdeschef **Malin Hedberg** som informerar om rutiner och regler för biståndshandläggning och hjälp i hemmet. Kaffe & smörgås som vanligt. Kort info från styrelsen. **Kostnad 80 kr.** **Anmäl dig senast 7/10 till Eva Sjöholm tfn 070-320 87 77.**



Tisdag 11 nov. Budgetmöte.

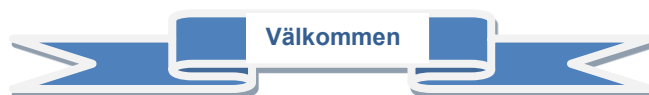
OBS! Denna gång är vi på Agnes Lagerstedts Gata 6

Vi serverar ärtsoppa, bröd och ost, kaffe ingår och punsch finns till självkostnadspris. **Kostnad 100 kr.**
Anmäl dig senast 4/11 till Ann-Sofi Romsäter tfn 073-368 45 24.



Tisdag 9 dec **Även denna gång är vi på Agnes Lagerstedts Gata 6**

Jultallrik inkl. glögg samt kaffe med kaka. Öl, Loka eller julmust ingår. **Kostnad 180 kr.** **Bindande anmälan görs till Gunnel Jannerström tfn 070-293 30 80 senast 2 dec.** eller på nov.mötet då betalning kan erläggas eller swishas.



Studier hösten 2025

Måndagar: Läs och res om Frankrike

Börjar: **Den 15 sept. kl. 10³⁰.**

Lokal: Eva Bonniers Gata 8

Ledare: Ulla Johansson tfn 070-649 37 87,
Ann-Sofi Romsäter tfn 073-368 45 24

Kostnad: **120 kr/termin**

Cirkeldeltagarna får börja med att hitta sitt målområde för att under nästa år göra en resa. Du som inte deltar i cirkeln men önskar att följa med på resan, tag kontakt med cirkelledaren för en överenskommelse.



Tisdagar: Läs och res till Västmanland

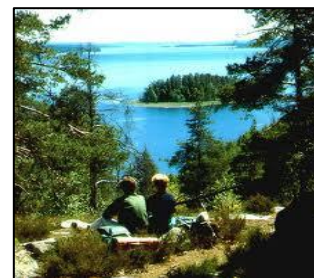
Börjar: **Den 16 sept. kl. 09³⁰.**

Lokal: Eva Bonniers Gata 8.

Ledare: Gunnel Jannerström tfn 070-293 30 80.

Kostnad: **120 kr/termin.**

Cirkeldeltagarna kommer att resa till Västmanland nästa år. Du som inte går i cirkeln men önskar följa med på resan, kontakta Eva Sjöholm, tfn 070-320 87 77.



Torsdagar: Vi spelar kort tillsammans.

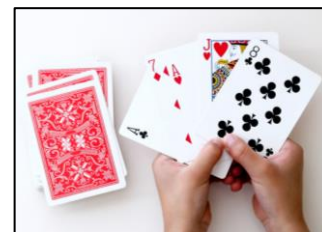
Vi spelar kort och har kul tillsammans.

Börjar: **Den 18 sept. kl. 13⁰⁰ – 15⁰⁰.**

Lokal: Eva Bonniers Gata 8.

Ledare: Anncharlott Sjögren, tfn 070-932 49 70.

Kostnad: Ingen cirkelavgift men **50 kr/termin** för kaffe.



Fredagar: Bridge

Vi spelar bridge tillsammans. Alla är välkomna och du behöver inte binda dig för att vara med varje gång. **Vi startar fredagen den 29 augusti och vi spelar på fredagar mellan kl. 10.30-14.30.**

Vi håller till i SPF lokaler på Hanna Paulis Gata 13 Du betalar en låg terminskostnad för lokalen och lite extra för kaffe. **Anmälan** görs till Anne-Marie Nilsson, tfn 076-100 75 79.



Aktiviteter / Friskvård

Bingo

Vi spelar Bingo varje tisdag kl. 11³⁰ - 14⁰⁰ på Eva Bonniers Gata 8, med början den 16 sept. (Obs! Inställt den 14 okt., 11 nov. och 9 dec då det är månadsträff.) Kaffe serveras, men bröd tar du med dig. Nya medlemmar är välkomna! Ring Birgitta Larsson tfn. 073-387 34 76 eller Ulla Åström tfn. 08-88 33 50, mobil 070-468 80 28 för anmälan och om du vill ha mer information. Ingen cirkelavgift, men 50 kr/termin för kaffe.



Boule

Vi använder inte längre Liljeholmshallen utan har boule utomhus när vädret så tillåter. Vi spelar på torsdagarna i "Nya Vippanparken" kl. 11⁰⁰ – 13⁰⁰ (ingen avgift) Vi kör i gång så fort vi kan och håller på hela hösten. För info ring Göran Jädeby, tfn 070-307 57 53.



Gymnastik

Kom och prova på! Vi har gympa på torsdagar med glada, enkla, stimulerande och sköna rörelser i kombination med bra musik, som uppmuntrar och hjälper till. Det är upplevelsen och inte prestationen som är det viktiga.



Börjar: Den 18 sept. kl. 10⁰⁰ – 10⁴⁵.
Lokal: Agnes Lagerstedts Gata 6.
Ledare: Gunnel Jannerström tf 070-293 30 80.
Kostnad: 120 kr/termin

Restaurangrabatter på lunch måndag-fredag.

Restaurang **Beirut Lounge** på övre planet i Fruängen ger oss 15% mellan kl. 13-15 och **Kaffekoppen** på samma plan ger oss 10%. **Restaurang Parma** ger 10 kr i rabatt. På **Restaurang Västertorp** får vi 10% i pensionärsrabatt på lunchen och på **Västertorps Hjärta** får du en lunch för 100 kr. Påpeka om pensionärsrabatten vid matbeställningen så blir rätt belopp inbongat.

Tänk på att:

- meddela medlemsansvarig vid ändrad adress, mailadress eller telefonnummer.
- ta med medlemskortet till våra möten.
- det finns många allergiker i vår förening – alltså ej parfym.

Vi reserverar oss för oförutsedda ändringar i programmet.

Dragets kanaleftermiddag torsdag den 28 aug.

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter båtfärden söderut, mellan Arnholmarna där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn. **Vi åker pendeltåget ner till Nynäshamn och börjar med en lunch kl. 11.30** på restaurang Kroken. **M/S Flora avgår från hamnen i Nynäshamn kl. 13** och båtturen tar ca 2 timmar inkl. guidning ombord samt kaffe med dopp. **Pris 695 kr. Anmälan och betalning görs snarast till Birgitta Ridder, tfn 073-386 30 27 eller Katarina Mogén Lundberg tfn 073-387 31 58, som håller i arrangemanget.**

Vikingamuseet på Djurgården, torsdag den 18 sept.

The Viking Museum och Restaurang Eld där vi får lunch tar oss med på en resa tillbaka till vikingatiden genom en guidad visning och den uppskattade äventyrsfärden Ragnfrids Saga. **Vi samlas vid entrén till museet, torsdagen den 18/9 kl. 11.30.** Ta T-bana till T-Centralen, sedan spårvagn 7 från Klarabergsgatan mitt emot Åhléns. Åk till hållplats Liljevalchs/Gröna Lund. Gå mot vattnet och sväng höger vid småbåtshamnen, adress Djurgårdsstrand 15. **Biljettpris 325 kr betalas på plats inkluderar lunch och visning. Anmälan görs senast den 10/9 till Katarina Mogén Lundberg tfn 073-387 31 58.**



Vrakmuseet onsdag den 22 oktober kl. 11.00

Museet öppnade 2021 och ligger nära Vasamuseet. Utställningarna på Vrak tar oss med på en spännande tidsresa och visar det världsunika kulturarv som finns bevarat i Östersjön. Guidning ger oss intressant information om de dramatiska händelser som ägt rum i vår närhet.

Vi träffas vid spärrarna till Fruängens T-bana kl. 10.00 för gemensamfärd till T-Centralen. Där tar vi sedan spårvagn 7 från Klarabergsgatan mitt emot Åhléns och åker till hållplats Liljevalchs/Gröna Lund. **Specialpris för PRO-130 kr betalas på plats. Anmälan senast den 10/10 till Ann-Sofi Romsäter, tfn 073-368 45 24.**



Ost- och vineftermiddag torsdag den 30 oktober kl. 15-18

Vi träffas i lokalen på Agnes Lagerstedts Gata 6 och har gemensam träff med alla som vill vara med. Trivsel, möte, samtal och festligt är det som fyller eftermiddagen. **Stefan Lindeborg underhåller med quiz.** Ett glas öl eller vin ingår. Dryck finns sedan till självkostnadspris. **Pris 190 kr. Bindande anmälan och betalning (t ex med swish) senast 22/10 till Gunnel Jannerström tfn 070-293 30 80.**



Då Gamla Södertäljevägen blev Abbey Road. Onsdag den 3 sept. En musikbiografi om Beatles i ord, bild & musik. Kl. 13.00

En underbar nostalgiupplevelse som Carl Magnus Palm håller i, på Fruängsgården. Entréavgift 50 kr betalas vid ankomsten kontant eller swish och då ingår kaffe & mazarin. Insläpp från kl. 12.30 **Anmälan görs till Chris Åkerlund på sms 0707 24 00 81 senast den 24 aug.** Först till kvarn gäller. Antal deltagare är begränsat.



Upptäck svensk filmhistoria i Råsunda den 8 oktober, kl. 13

På den här platsen spelades över 400 filmer in mellan åren 1920 och 1973. Här filmade stjärnor som Greta Garbo, Ingrid Bergman, Nils Poppe och Max von Sydow. Här gjorde Victor Sjöström, Mauritz Stiller och Ingmar Bergman ikoniska mästerverk. Kom med på en guidad tur i Gamla Filmstaden följt av filmklipp i Bergmansalogen serverat med fika bestående av kaffe eller te med två sorters kakor. **Mötesplats: Filmstaden-portalen onsdagen den 8 oktober. Vi träffas kl. 12.00** vid spärrarna till Fruängens T-bana för gemensam färd till Filmstaden på Greta Garbos väg 3 i Solna. **Bindande anmälan** om intresse för denna utflykt görs **till Anncharlott Sjögren** tfn 070-932 49 70 **senast den 24 sept.** Guidningen kostar 125 kr och fiket 70 kr. **Pris 195 kr betalas via swish till Anncharlott vid anmälan eller på något möte innan.** Om vi blir för få så inställs evenemanget och avgiften återbetalas.



Playhouse teater visar komedin "Högt i tak" 15 oktober

Pjäsen är skriven av en Tony Award-vinnande dramatiker Jonathan Spector. Han har vunnit många priser för sina pjäser som spelas över hela världen.

På progressiva Eureka skolan samlas en engagerad föräldrastyrelse för att fatta beslut enligt skolans stolta värdegrund: ingen ska exkluderas, alla ska med! Men när plötsligt påssjuka sprider sig bland eleverna ställs konsensuskulturen inför sin största prövning hittills: Ska alla barn vaccineras?

"Vansinnigt rolig! Skrattet gör storartad comeback på Broadway!" New York Times Playhouse teatern ligger på Drottninggatan 71A. Föreställningen är på 100 min utan paus. Vi har bokat ett antal biljetter till den **15 oktober kl. 16.00. Biljettpris 295 kr. Anmälan görs senast 15 sept. till Pia Hällbom** på tfn 070-766 63 08 eller till **Eva Sjöholm** på tfn 070-320 87 77 eller mejla eva.sjoholm@outlook.com.



Resor i höst!

Resa till Finland, 7 dagar, 6 sept. till 12 sept.

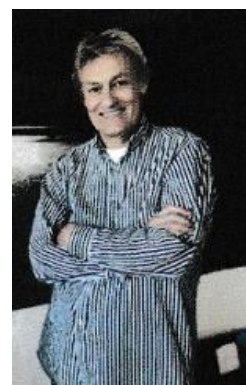
Läs- och resgruppen som under våren läste om Finland gör nu en resa dit. Resan är på en vecka och sker med Rolfs flyg och buss. Det är en fantastisk resa med start i Helsingfors och sedan besök i Borgå, som är Karelen södra port, Villmanstrand, Imatra och Nyslott denna underbara sommarstad, välkänd för sin årliga internationella operafestival. Vi fortsätter sen till Kuopio, östra Finlands största stad. Och under veckan hinner vi också besöka Jyväskylä och Tavastehus med sitt slott, som är en medeltida tegelfästning med anor från slutet av 1200-talet. Vi tar en guidad tur där och fortsätter sedan till Finlands huvudstad. Där får vi en rundtur med buss för att se några av stadens sevärdheter som Senatstorget, Storkyrkan, Uspenski-katedralen och salutorget. Därefter är det hemresa.

Du som vill hänga med Läs- och resgruppen kontakta Rolfs flyg och buss eller ordförande Chris Åkerlund, tfn 0707 2400 81. Priset är 9.975 kr och då ingår buss, 2 övernattningar i insides dubbelhytt, 4 övernattningar i dubbelrum, 6 frukostar, 1 lunch, 4 middagar och utflykter enligt program med reseledare.

Sandgrund Lars Lerin i Karlstad den 9 okt.

Lars Lerin – en av Nordens främsta akvarellmålare och författare till över 50 egna böcker har i det tidigare danspalatset Sandgrund skapat en permanent konsthall som vi stiftar närmare bekantskap med under vårt besök.

Vi avreser från Trekantsvägen 16 kl. 07.00 och Fruängstorget kl. 07.10. Färden går via Närke och vi stannar för kaffe innan vi kommer fram till Karlstad som är dagens mål. Vi får en guidad visning av Lars Lerins tavlor och sedan väntar lunch i restaurangen på närliggande Värmlands museum kl. 13.30. Efter lunch blir det mer tid för konstbesök eller gå runt i den vackra omgivningen. Sedan är det dags för hemresan där vi också får tillfälle till bensträckare och kaffe. Vi beräknas vara tillbaka i Liljeholmen/Fruängen ca kl. 20.30. Priset varierar från 915 kr och uppåt beroende på antal deltagare. **Anmälan görs senast 29 aug. till Ing-Britt Falk tfn 076-628 31 22 eller Birgitta Ridder, tfn 073-386 30 27**



Julbordskryssning med Birka Gotland den 18-19 dec.

Avresa från Vikingterminalen i Stadsgården torsdag den 18 dec. kl. 17.30 Vi träffas i terminalen kl. 16.15 då vi får våra biljetter och för gemensam ombordstigning. Sedan väntar ett dignande julbord kl. 18 med vin, öl, läsk och kaffe. Vi får under kvällen underhållning av ett showteam och en show med Winter Wonderland. Dag 2 inleds med frukost-buffé och sedan står båtens alla faciliteter oss till buds. **Pris från 910 kr per person** beroende på hytt. Åter i Stadsgården kl. 14.30. **Anmälan görs senast 5 nov till Ing-Britt Falk tfn 076-628 31 22 eller Birgitta Ridder, tfn 073-386 30 27.**



PRO Fruängen-Västertorp ansvariga år 2025

Ordförande	Chris Åkerlund	0707-24 00 81 akerlund.chris@gmail.com
Kassör Friskvårdsansvarig Cirkelledare	Gunnel Jannerström	070-293 30 80 gunnel.bengt3841@gmail.com
Studieorganisatör Kulturombud Medlemsansvarig	Anncharlott Sjögren	070-932 49 70 kea.sjogren@gmail.com
Sekreterare	Irja Jansson	070-728 83 33 irjajansson@gmail.com
Ledamot	Gunilla Törnfeldt	070-516 10 50 gmth46@outlook.com
Ledamot Kulturombud	Ann-Sofi Romsäter	073-368 45 24 anne.romsater@telia.com
Ledamot	Bert Holmström	070-338 11 39 holmstrom.bert@gmail.com
Ledamot	Ulla Andersson	070-433 02 70 ulla.fin.andersson@gmail.com
Resansvarig Kulturombud	Eva Sjöholm	070-320 87 77 eva.sjoholm@outlook.com
Resansvarig PRO-Sexan	Katarina Mogén Lundberg	073-387 31 58
Resansvarig PRO-Sexan	Ing-Britt Falk	076-628 31 22 ing-britt.falk@hotmail.com
Resansvarig PRO-Sexan	Birgitta Ridder	073-386 30 27 birgitta@ridder.se
Cirkelledare	Ulla Johansson	070-649 37 87
Bouleansvarig	Göran Jädeby	070-307 57 53 goran.jadeby@telia.com
Bingo	Birgitta Larsson	073-387 34 76
Bingo	Ulla Åström	08-88 33 50 070-468 80 28
Bridge	Anne-Marie Nilsson	076-100 75 79
Hemsidesansvarig Dataansvarig	Sune Pettersson	070-323 26 07 suneapettersson@gmail.com