

# PRO

Kärrtorp och  
Björkhagen-Hammarbyhöjden

---

## Program för hösten 2024

Välkommen till höstens aktiviteter! Spara programmet! Vi skickar inte ut separata inbjudningar, men du kan se vad som är på gång i facebookgruppen Mötesplats för PRO Kärrtorp, på vår hemsida och via e-post/sms då och då. Information sätts också upp på anslagstavlor i PRO-lokalen Kärrtorpsvägen 23 och i föreningslokalen Halmstadsvägen 43.



# Kärrtorp + Björkhagen- Hammarbyhöjden = SANT

Våra båda PRO-föreningar har en lång historia och en rik verksamhet. Ändå har styrelserna landat i förslaget att slå ihop oss till EN lokalförening. På så sätt blir vi fler medlemmar och får lättare att hitta personer som vill vara med i styrelsen och ta på sig andra viktiga uppgifter. Tillsammans kommer vi också att kunna genomföra ännu fler fina aktiviteter.



Om förslaget ska bli verklighet måste beslut om sammanslagning och medlemsavgift tas på medlemsmöten inom båda föreningarna. För Björkhagen-Hammarbyhöjdens del tas frågan upp på mötet den 10 september, i Kärrtorp den 16 september. Om ni medlemmar säger ja sker sammanslagningen den 1 januari 2025.

Redan nu börjar vi ett närmare samarbete och presenterar ett gemensamt höstprogram. Du är lika välkommen till alla aktiviteter! De finns alltid nära – högst en eller två tunnelbanestationer bort. Om du är pigg och vill få lite motion – ta gärna en promenad!

Bästa hälsningar

Sussie Hellsten  
ordförande Kärrtorp

Barbro Trygg  
ordförande Björkhagen- Hammarbyhöjden

## Månadsmöten i Kärrtorp

- alltid på en måndag

Mötena hålls i Reflexen (Kärrtorpsplan, intill t-banan). Start kl 13. Kaffe/te med tilltugg. Inträde 40 kr, med chans till en liten vinst.



Måndag 16 september

### Klimatet – hur är läget och vad kan vi göra?

Professor Kevin Noone föreläser och svarar på frågor. Han är med i Researchers Desk, ett nätverk av forskare som vill samarbeta och diskutera med civilsamhället. Vi håller också medlemsmöte för att ta ställning till medlemsavgift och förslaget om sammanslagning med Björkhagen-Hammarbyhöjden.

Måndag 14 oktober

### Från operettens och musikalens estrader

Roger Jansson och Eva Magnusson, med ett långt förflutet bland annat i Stockholms Operettensemble, bjuder på ett pärlband av klassiska låtar till ackompanjemang av piano eller dragspel.

Måndag 11 november

### Ålderns vår

Psykologen Birgitta Ingridsson berättar om det friska åldrandet tillsammans med trubaduren Hans Wilhelm Löwgren.



Måndag 9 december

### Vismust och Lucia

Duon Vismust (Heike och Anders Gustafson) bjuder på svenska visor från olika tider. Och så blir det Luciatåg och sång med förskolebarn.

# Månadsmöten i Björkhagen

- alltid på en tisdag

Mötena hålls i föreningslokalen Halmstadsvägen 43 (strax bakom t-banan och centrumhuset med bibliotek). Start kl 13. Inträde och förtäring 50 kr, chans till en liten vinst på biljetten.

Tisdag 10 september

## Om PRO Kultur och medlemsmöte

Hans Kilsved berättar om PRO Kulturs verksamhet. Vi håller också medlemsmöte för att diskutera och besluta om medlemsavgift och eventuell sammanslagning med lokalföreningen Kärrtorp.



Tisdag 15 oktober

## Björksångarna underhåller

Medlemmar i PRO Björkhagen-Hammarbyhöjden och Kärrtorp är med i sånggruppen, som leds av Eva Boström.

Tisdag 12 november

## Klimat och hållbarhet

Sten-Ivan Bylund från PRO:s klimat- och hållbarhetskommitté och PRO Skarpnäck informerar.

Tisdag 10 december

## Advents- och julsånger

Björksångarna uppträder. Risgrynsgröt och skinksmörgås serveras.

# Dag för dag i våra lokaler

## Kärrtorp (Kärrtorpsvägen 23, gaveln)

Måndagar

Kl 14: Stick och snack. Start 2 september. Ledare: Eivor Svensson.

Tisdagar

Kl 11-14: Öppet hus med fika. Välkommen till en trivsamt stund med prat, fika och lottförsäljning. Pågår året runt. Ta gärna med goda vänner.

Några tillfällen blir det bildvisning. Hittills bestämt:

24 september kl 13: Två korta filmer om Inga Berfors morfar.

29 oktober kl 13: Redovisning av cirkeln Fotografering med mobilen.

Onsdagar

Kl 10: Läsecirkel. Start 4 september. Vi läser högt ur ”Djävla karlar” av Andrev Walden. Start: 1 september. Ledare: Anita Larsson.

Torsdagar

Kl 10: Fotografering med mobilen. Tider:

26 september, 3, 10, 17 och 24 oktober. Vernissage 29 oktober. För dig som vill utforska din kreativitet, ta del av givande samtal och lära dig lite mer om fotografi. Vi fotograferar efter givet tema under en kortare promenad i närområdet. Samling och avslutning i lokalen. Ledare: Elisabeth Palmberg. Anmälan: 070-7978173.



Kl 14: Bingo. Start 5 september. Ledare: Sussie Hellsten.

Lördagar

Kl 13: Lunch med egen mat. Lördagar jämna veckor (24 augusti, 7 september osv). Vi träffas och äter tillsammans. Du tar med dig det du själv vill äta.

## Björkhagen (Halmstadsvägen 43)



### Måndagar

**Kl 12:15-14:00. Akustisk musikgrupp** söker medlemmar. Verksamheten pågår. Bandet består av en handfull musikanter – gitarr, basgitarr, fiol, munspel, sång. Vi söker fler deltagare, främst på sång, melodi- och rytm-instrument. Viss färdighet förväntas. Ledare: Per Andersson. Anmälan 079-357 54 61 (vardagar kl 10-12).

### Tisdagar

**Kl 9:30: Qi gong.** Start 24 september. Avgift: 200 kr/termin. Ansvarig: Monica Nordlund, 070-954 50 80.

## I andra lokaler

### Måndagar

**Kl 10 i PRO Bagarmossens lokal Svartågatan 19. Klimatcirkel.** Start: 9 september. Vi läser och samtalar om klimatkrisen och hur vi själva kan påverka situationen. Vi läser boken **Världen som väntar** av DN:s klimatjournalist Peter Alestig. Anmälan: Ulla Lyttkens, 070-3319595, ulla.lyttkens@telia.com.

### Tisdagar

**Kl 10:30-12:30 i Markuskyrkan. Sjung med Björksångarna.** Start 17 september. Kom med om du gillar att sjunga! Ibland uppträder vi. Du behöver inte kunna läsa noter. Avgift: 225 kr (fika ingår). Ledare: Eva Boström. Anmälan: Liisa Hyvönen, 073-201 44 21.

### Onsdagar

**Kl 10:30-11:15. Balansträning. Plats: Hyresgästföreningen Fyrens lokal Söderarmsvägen 48, gaveln (nära T Kärrtorp).** Åtta tillfällen från 11 september till 30 oktober. Vi tränar alla muskler på sätt som gör att alla kan vara med. Anmälan: Elisabeth Palmberg, 070-797 81 73.



**Från kl 12:30. Canasta. Plats: Hyresgästföreningen Fyrens lokal Söderarmsvägen 48, gaveln.** Start 21 augusti. Du lär dig grunderna i det populära kortspelet och kan sedan fortsätta spela. Kontakta Yvonne Bjunér, 076-806 03 37, om du har frågor.

## Utomhus

### Måndagar

**Kl 11-13: Boule i Kärrtorpsparken (boulebanan).** Ta med egna klot! Några finns också att låna. Nybörjare är särskilt välkomna. Ledare: Bosse Moström.



### Tisdagar

**27 augusti, 10 och 17 september kl 13: Fruktplockning,** samling vid boulebanan i Kärrtorpsparken. Det finns många fina fruktträd på allmän mark. Vi plockar för husbehov, de som vill kan fortsätta och laga till något av frukten i hyresgästernas lokal på Söderarmsvägen. Anmälan: Helena Sundberg, 070-774 67 62.

### Onsdagar

**Kl 11: Långsam promenad,** samling vid Björkhagens t-banestation. Beroende på väder och önskemål bestämmer vi på plats vart vi ska gå. Ta med fika under hösten, när det blir kallare går vi på café. Ingen anmälan behövs. Kontakt: Kerstin Olofsson, 073-776 99 72.



### Torsdagar

**Kl 11-13: Boule i Kärrtorpsparken - se måndag!**

### Fredagar

**23 augusti kl 11: Vi lär oss kägelspelet mölky.** Samling vid Kärrtorpsparkens boulebanor. Alla kan vara med – rollator eller andra hjälpmedel är inget hinder. Reglerna är lätta att förstå. Om det finns intresse fortsätter vi att träffas och spela på fredagar. Kontakt: Helena Sundberg, 070-774 67 62.

## Guidade vandringar på fredagar

- **Stadsvandringar på Södermalm:** Vi samlas på Kärrtorps tunnelbanestation (perrongen) kl 10:00 och tar tåget 10:03. Det går bra att kliva på ett par minuter senare i Björkhagen eller Hammarbyhöjden – vi tar sista vagnen. Datum: **4, 11 och 25 oktober samt 1 november**. Mer detaljer kommer på anslag och facebook. Ingen anmälan behövs. Ledare: Christina Tillö, 070-844 53 54.
- **Offentlig konst på hemmaplan**, samling utanför Kärrtorps tunnelbana kl 10. **27 september** besöker vi Björkhagen, **18 oktober** Kärrtorp. Det går bra att ha rollator. Ingen anmälan behövs. Ledare: Leif Karlsson, 070-649 67 03.

## Övrigt

### PRO:s nationella friluftsdag

**Onsdag 25 september på Kärrtorps IP.** Gemensamt arrangemang med stadsdelens föreningar. Vi provar på boule, mölky, gåfotboll med mera, umgås och grillar korv. Ta gärna med fika! Mer detaljer kommer att finnas i föreningslokalerna, på facebook och i utskick.

### Pub-kvällar

Ett trivsamt sätt att umgås. Du kan köpa vin/öl (även alkoholfritt) med tillugg. I Kärrtorp kan du spela biljard.

- **Fredag 27 september kl 17-20.** Plats: Föreningslokalen i Björkhagen, Halmstadsvägen 43 (nära T Björkhagen).
- **Fredag 22 november kl 17-20.** Plats: Hyresgästföreningen Fyrens lokal Söderarmsvägen 48, gaveln (nära T Kärrtorp).

### Basar/loppis

**Lördag 12 oktober kl 10-14 i PRO-lokalen Kärrtorp.** Lämna pryglar – utom skrymmande föremål, kläder och skor – i lokalen fredag 11 oktober kl 16-18 eller under Öppet hus 30 september och 7 oktober.

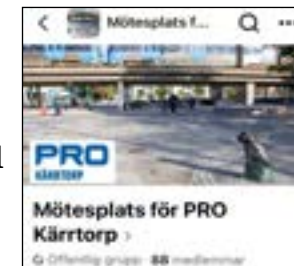
### Resor

Information om eventuella resor kommer att ges på månadsmöten, i föreningslokalerna och på andra vägar.

## Följ vad som händer

Det finns många sätt att hålla sig à jour med vad som är på gång i våra föreningar. Välj vad som passar dig bäst, eller häng med på flera!

- **Affischer/anslag:** Vi sätter upp affischer om större aktiviteter på anslagstavlor för föreningar – stanna till där!
- **Facebook: Mötesplats för PRO Kärrtorp.** Här finns information om det senaste, och du kan själv bidra med kommentarer och inlägg. Vi kommer att lägga in nyheter även från Björkhagen-Hammarbyhöjden, och vill se nya deltagare därifrån. Öppna facebook och sök på gruppens namn för att gå med!
- **Utskick:** Vid några tillfällen skickas aktuell information ut som e-post eller sms. Om du nyligen skaffat e-post får du gärna meddela ordförande eller medlemsansvarig.
- **Hemsidan <https://pro.se/karrtorp>** Här lägger vi in information om aktuella aktiviteter, i höst även om Björkhagen-Hammarbyhöjden. Du kan också gå vidare till riksorganisationens fylliga information.
- **Föreningslokalerna:** På Kärrtorpsvägen 23 och Halmstadsvägen 43 ser vi till att affischer, program och annat finns till hands.
- **Månadsmötena:** Här berättar vi om vad som är på gång och du kan träffa medlemmar i styrelserna.



## PRO Kärrtorps styrelse

Ordförande	Sussie Hellsten* sussie.hellsten2@gmail.com	073-703 23 90
Kassör	Ulrika Hedbom uhedbom@gmail.com	073-60 0855
Sekreterare	Britt-Marie Ekvall britt-marie@ekvall.nu	070-699 67 18
Studieorganisatör	Elisabeth Palmberg elisabeth_palmberg@hotmail.com	070-797 81 73
Ledamot	Leif Karlsson leif_karlsson@telia.com	070-649 67 03
	Lennart Öström ordenslelle2@gmail.com	072-51 183 91
	Monica Lundgren lundgrenmonica03@gmail.com	070-11 298 28
	Jan Johansson janjohansson54@gmail.com	073-885 50 72
	Eva Söderlund* gojjan@live.se	070-945 88 04
	Anita Larsson	070-760 84 59

Webbansvarig: Jan Johansson. Medlemsansvarig: Anne-Marie Wohlin, annemarie.wohlin@telia.com 070-576 10 44

\*=medlem i Skarpnäcks pensionärsråd.

## PRO Björkhagen-Hammarbyhöjdens styrelse

Ordförande	Barbro Trygg barbro.trygg@gmail.com	073-027 50 81
Studieorganisatör	Kerstin Olofsson kerstin1.olofsson@gmail.com	073-776 44 21
Kassör	Liisa hyvönen liisahyvonen@hotmail.com	073-201 44 21
Sekreterare	Margareta Eriksson margareta43eriksson@gmail.com	073-039 75 93
Ledamot	Eila Karlberg ledamot eila.karlber12@gmail.com	070-352 06 94
Hemsidesansvarig	Christina Rålamb	073-975 06 94

## PRO i Sverige och här

PRO är Sveriges största pensionärsorganisation. I Kärrtorp och Björkhagen-Hammarbyhöjden är vi nästan 400 medlemmar. Förutom alla aktiviteter för att skapa gemenskap, glädje och kunskap bevakar vi pensionärernas intressen. Lokalt driver vi på bland annat via Skarpnäcks pensionärsråd.

Medlemskapet ger dig tillgång både till våra lokala aktiviteter och till distriktets och riksorganisationens verksamhet. Du får bland annat den innehållsrika tidningen **PRO Pensionären (8 nr/år)**, samlingsförsäkring som gäller vid olycksfall när du

deltar i PRO:s verksamhet och många fina förmåner – **PRO Mervärde**. Missa inte **PRO:s utmärkta kostnadsfria data- och mobilsupport**, 0771-171 171, öppen vardagar kl 8-18! Andra exempel är rabatter på produkter och tjänster. De växlar – se vad som gäller nu på [www.pro.se](http://www.pro.se)

Beslut om ny gemensam medlemsavgift tas i september.

### Inte medlem än?

Det är enkelt att komma med! Fyll i ett formulär via länk på startsidan på [www.pro.se](http://www.pro.se), eller hör av dig till ordföranden i en av våra föreningar.

**BRA ATT HA  
TILL HANDS**

**Kontakta Trafikkontoret 08-651 00 00** – om dålig snöröjning/halkbekämpning, trasiga gatlyktor med mera. Du kan också göra felanmälningar och ge förslag via en mobil-app från Stockholms stad: sök på "Tyck till".

**Fixaren 08-508 15 490** - ger praktisk hjälp i hemmet för att undvika fallolyckor. Du som är 75 år och äldre kan få hjälp med till exempel att ta ner och hänga upp gardiner och byta glödlampor, utan kostnad.

**Äldre direkt 08-80 65 65** - för frågor om äldreomsorg och bistånd.

**Vårdguiden 1177** - snabb medicinsk rådgivning. Gäller även om du behöver akut hembesök av jourläkarbil.

**MISSA INTE  
HELLER**



### **Reflexen**

Reflexen är vår lokala samlingsplats för kultur. Här visas filmer (filmstudio och annan bio), operautsändningar, teater med mera. Se anslag på plats, [www.reflexen.nu](http://www.reflexen.nu) och [www.teaterreflex.se](http://www.teaterreflex.se)

### **Öppna träffpunkter för dig som är senior**

Stadsdelsnämnden driver två mötesplatser som ordnar många aktiviteter: I **Hammarbyhöjden** (i seniorboendet, vid tunnelbanans västra utgång) och i **Skarpnäck** (Skarpnäcks torg 7).

Vi samarbetar om möten och  
studieverksamhet med

