

# PRO Vantör

Nr 1 – 2023



## Medlemsblad för PRO-medlemmar i Högdalen, Bandhagen, Örby, Rågsved och Hagsätra

Postadress: **PRO Vantör, Harpsundsvägen 147,  
124 58 Bandhagen**

E-post: [vantor@pro.se](mailto:vantor@pro.se)

Telefon: **0708-99 91 98** (Riffa Hänninen)

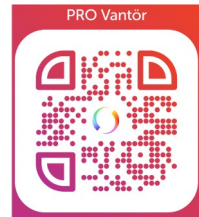
Hemsida: [www.pro.se/vantor](http://www.pro.se/vantor)

Facebook: **PRO Vantör**

Org-nr: **802018-0017**

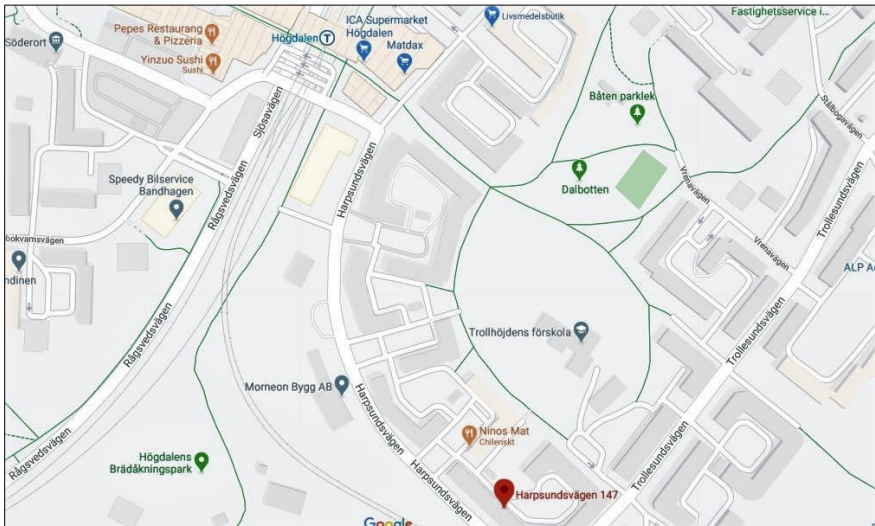
PG: **19 27 79-7**

Swish: **123 133 28 73**



swish 123 133 28 73

**Här hittar du vår PRO-lokal på Harpsundsvägen 147, Högdalen:**  
ingång både från gården och Harpsundsvägen; (T)-Högdalen & buss 143, 165 och 167



## Kära medlemmar i PRO Vantör!

Vi i styrelsen önskar er alla ett gott nytt PRO-år!

Vi har en aktiv PRO-höst bakom oss och hoppas att våra cirklar och andra aktiviteter lockar er även under 2023. Under hösten införde vi fler "Öppet hus"-träffar för att ge er en möjlighet att träffas vid en kopp fika i PRO-lokalen. **Öppet hus**-träffar är markerade med rött och det krävs ingen anmälan till dessa träffar.

De flesta aktiviteter startar i mitten av januari, vecka 3. Vi påminner om aktivitetsstarterna per e-post eller SMS samt på PRO Vantörs hemsida och Facebook-grupp.

Vi har fått önskemål om en konstcirkel och därför startas en ny cirkel för er som vill komma i gång med målning/teckning (startdatum ej klart). Nytt är också från april Utegympa på Dalbottens utegym och Gåfotboll för seniorer i samarbete med Rågsveds IF.

Vi är öppna för förslag till nya aktiviteter, men behöver fler funktionärer som kan ansvara för dem. Det finns kortlekar och schackbräden i PRO-lokalen, om det t.ex. finns intresse för att träffas för att spela på måndag eftermiddagar.

Glädjande nog når vi nu nästan 80 % av våra medlemmar per e-post eller SMS (SMS skickas bara till dem som inte har en e-postadress). Om du inte fått meddelanden från oss per e-post eller SMS saknas din e-postadress eller mobilnummer i PRO:s medlemsregister. Kontakta oss i så fall.

Medlemsavgiften för 2023 är 390 kr. Av dessa 390 kr går 200 kr till PRO Riks, 60 kr till PRO Stockholms Län och 130 kr till PRO Vantör. Medlemskortet för 2023 och inbetalningsavin för medlemsavgiften får ni som inte har autogiro tillsammans med nästa PROpensionären i början av februari.

Hoppas vi ses på våra aktiviteter!

Med vänlig hälsning

Riffa Hänninen, ordförande PRO Vantör

**PS: Vänligen spara detta medlemsblad tills ni fått nästa medlemsblad.**

		
<b>INGRID OCH MARINAS FOTVÅRD</b> <b>5 % PRO-rabatt på fotbehandling</b>		
Skebokvarnsvägen 312 Högdalen	Mån-fre 09.00 - 17.00	Tidsbokning 08-99 78 00 <a href="mailto:marina.ekstrand@live.se">marina.ekstrand@live.se</a>

# Medlemsmöten

i Vantörs kyrkas församlingssal, ingång från Önskehemsgatan 21-25, Högdalen

**Månadens första måndag kl 12.30**

Kaffe med smörgås, á 50 kr. Lotterier.

**Måndag 6 februari**

**Måndag 6 mars: årsmöte**

**Måndag 3 april**

**Måndag 8 maj**

**Måndag 4 september**

**Måndag 2 oktober**

**Måndag 6 november**

**Måndag 4 december**

*(program meddelas senare)*



För att vi ska veta hur många smörgåsar som behövs vänligen anmäl dig till [vantor@pro.se](mailto:vantor@pro.se) eller Ralph Isaksson, 070-672 35 99, eller Riffa Hänninen, 0708-99 91 98.

Aktuell information cirklar, möten och andra aktiviteter finns på [www.pro.se/vantor](http://www.pro.se/vantor) och i Facebook-gruppen **PRO Vantör**



## Går ni i flytt- och säljtankar?

Anlita då din lokala mäklare för en lyckad, trygg och lönsam bostadsaffär. **ERA Hem Mäklarna** har många års erfarenhet av att förmedla boende i alla dess former i Högdalen, Örby, Rågsved, Bandhagen och Hagsätra. Vi får i all ödmjukhet titulera oss som lokala experter.

**Michael Fryer** 076-555 98 55

**Bengt Aresik** 070-797 92 20

**Dan Cramling** 070-495 41 96

**Rangstaplan 11** (Högdalen Centrum)

**Växel:** 08-559 052 30

**Hemsida:** [www.erasweden.com/kontor/hogdalen](http://www.erasweden.com/kontor/hogdalen)



# Aktivitetsskalender måndag-fredag 2023

Måndag

Tisdag

Onsdag

09:00			
10:00	Bridge 09:30–13:00		Bridge 09:30–13:00
11:00			Apr-s Utegr 10:00
12:00		Sittyoga 1 11:00–12:00	
13:00	Mdl-möte 6/2, 6/3, 3/4, 8/5, 4/9, 2/10, 6/11 & 4/12 12:30–14:30	Öppet hus: PRO Ca 12:00–14:00	Sittyoga 2 12:00–13:00
14:00		Konstcirkel 14:00–16:00	Öppet hus: PRO eller utan hand 13:00–14:30
15:00			Bokcirkel 14:00–15:30
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

**ANDRA**  
SECOND  
HAND **VARVET** i Högdalen

**Överskottet går till  
barn- & ungdomsverksamhet  
samt långtidsarbetslösa och seniorer.**

Öppet måndag–fredag 10–19 · lördag 10–16  
Högdalsgången 17 · Tel 08-727 67 73

GILLA OSS PÅ FACEBOOK!  [www.andravarvethogdalen.se](http://www.andravarvethogdalen.se)

## Torsdag

## Fredag

Apr-sep  
Boule  
10:00-11:00  
Öppet hus: IT-support  
10:00-11:00

Läsecirkel  
10:30-12:30

Sista torsdag i mån: Boktips till kaffe  
11:30-12:30

Öppet hus: våfflor eller ärtsoppa  
12:30-14:30

PROmenader året runt  
13:30-15:00

After PROmenad  
15:00-16:00

Vinprovning (1 cirkel/termin)  
17:00-19:00

Släktforskning  
10:00-12:15

Matlagning för herrar sista fredagen  
i jan-apr & sep-nov  
11:00-13:00

Matlagning för damer näst sista  
fredagen i jan-apr & sep-nov  
13:00-16:00

PROpubar, påskfest, midsommarfest,  
surströmmingsfest, kräft-/skaldjurs-  
kalas, julfest  
16:00-19:00

# STOCKHOLMS STÖRSTA SECOND HAND

## År avor mottages tacksamt

Prydnadssaker, möbler, husgeråd, teknik, kläder m.m.

Personal med lastbil  
kommer och hämtar, utan kostnad.

# Cirklar och övriga aktiviteter

i PRO-lokalen, Harpsundsvägen 147, Högdalen, om inget annat uppges

## Bridge

Måndagar och onsdagar kl 09.30 – 13.00

Anmälan till Bertil Löfgren, 070-628 91 11

Vid intresse för kurs i bridge anmäl dig till Sven Sundin, 070-380 33 57, [sven.e.sundin@gmail.com](mailto:sven.e.sundin@gmail.com)



## Videoledd sitt yoga/gympa

Tisdagar kl 11.00 – 12.00 med Doris Idén, 076-316 14 64

och kl 12.00-13.00 med Birgitta Gustafsson, 070-277 33 28



## Öppet hus: PRO Café

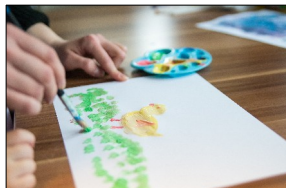
Tisdagar kl 12.00 - 14.00

Värd: Anita Eliasson, 076-836 32 90

## Konstcirkel

Tisdagar kl 14.00 – 16.00

Värd: Marie Louise Moell, 073-502 23 63



## Öppet hus: IT-support

Onsdagar kl 10.00 - 12.00

Behöver du hjälp med din telefon, platta, dator eller e-post, bank-ID, swish, Kivra mm. - välkommen!

Värdar: Ralph Isaksson, 070-672 35 99, [ralphisaksson9@gmail.com](mailto:ralphisaksson9@gmail.com) & Bengt Karlsson, SeniorNet



## Öppet hus: PRO Café – ”stickcafé” med eller utan handarbete

Onsdagar kl 13.00 - 14.30

Värd: Ami Pettersson, 070-864 66 80, [ami.pettersson@outlook.com](mailto:ami.pettersson@outlook.com)



## Bokcirkel

Onsdagar kl 14.00 – 15.30

Ledare: Elisabet Lindberg, 070-885 74 12, [eli.lindberg56@gmail.com](mailto:eli.lindberg56@gmail.com)

## Läsecirkel

Torsdagar kl 10.30 – 12.30

Ledare: Helena Broberg, 073-988 81 00, [georginabroskan@gmail.com](mailto:georginabroskan@gmail.com)



## Öppet hus: Boktips till kaffet

Sista torsdagen i månaden kl 11.30 – 12.30 i samarbete med Högdalens bibliotek.

Kaffe med bulle 20 kr som på alla våra caféer och cirklar.

## Öppet hus: Ärtsoppa eller våfflor

Torsdagar kl 12.30 – 14.30

Ärtsoppa med ostmacka, å 40 kr, inkl. kaffe och kaka, och för den som önskar, fläskpannkaka, å 20 kr.

För-/sensommar: våfflor med sylt, kaffe och kaka, å 40 kr.



**Öppet hus = ingen anmälan - Cirkelavgift 100 kr/termin (vinprovning 500 kr)**

## PROmenad & After PROmenad

Torsdagar, året runt, med start kl 13.30 vid Högdalskyrkan utanför (T)-Högdalen. Efteråt "After PROmenad" på Restaurang Yin.  
PROmenadledare Ulf Gran, 070-889 72 25, [uffe@yo-yo.se](mailto:uffe@yo-yo.se)



## Släktforskning

Fredagar kl 10.00 – 12.15

Cirkelledare: Riffa Hänninen, 0708-99 91 98, [riffa.hanninen@outlook.com](mailto:riffa.hanninen@outlook.com)

## Matlagning för herrar

Sista fredagen i jan-apr & sep-nov kl 11.00 – 13.00

Värd: Ralph Isaksson, 070-672 35 99, [ralphisaksson9@gmail.com](mailto:ralphisaksson9@gmail.com)



## Matlagning för damer

Näst sista fredagen i jan-apr & sep-nov kl 13.00 – 16.00

Värd: Helena Broberg, 073-988 81 00, [georginabroskan@gmail.com](mailto:georginabroskan@gmail.com)

## Försök inte lura mig

Måndagar kl 10.00. Utbildning om hur äldre personer kan skydda sig mot bedrägerier.

Anmälan till: Lars Wallin, 073-440 23 00, [lars.wallin@bredband.net](mailto:lars.wallin@bredband.net)

## Vinprovning

Cirkelledare: Lars Wallin, 073-440 23 00

## Boule

Onsdagar kl 10.00 - 12.00 på Dalbottens boulebana i Högdalen – i april-september när vädret tillåter.



## Utegympa

Varannan onsdag, ojämna veckor, kl 10.00 - 12.00 på Dalbottens utegym i Högdalen – i april-september när vädret tillåter.

Sammankallande för boule och utegympa: Helena Broberg, 073-988 81 00 \_

## Gåfotboll för seniorer

Rågsveds IF planerar för uppstart av gåfotboll med efterföljande fika på Hagsåtra IP våren 2023.

Intresseanmälan till Riffa Hänninen, 0708-99 91 98



## PROpubar, fester, resor, cirkelstarter

Vi informerar på hemsidan och Facebook samt per e-post och SMS, när det är aktuellt med PROpubträffar, fester, resor och aktivitetsstarter.

## Hjärtligt välkommen!



**Alla cirklar och kulturarrangemang i samarbete med**

### PRO Trippelskräpet-lotter

finns att köpa på medlemsmötena och andra träffar av Anita Eliasson, 076-836 32 90 och Ralph Isaksson, 070-672 35 99.

Pris: 25 kr/lott. 100 kr/5 lotter.

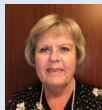
**Ta med en vän som blir medlem så bjuder vi på en PRO Trippelskräpet-lott.**

## PRO Vantörs styrelse



**Riffa Hänninen**  
ordförande/redaktör hemsida,  
Facebook och medlemsblad

[riffa.hanninen@outlook.com](mailto:riffa.hanninen@outlook.com)  
0708-99 91 98



**Ami Pettersson**  
sekreterare

[ami.pettersson@outlook.com](mailto:ami.pettersson@outlook.com)  
070-864 66 80



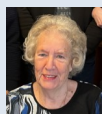
**Ralph Isaksson**  
kassör/medlemsansvarig &  
styrelseledamot PRO Stockholms län

[ralphisaksson9@gmail.com](mailto:ralphisaksson9@gmail.com)  
070-672 35 99



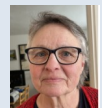
**Ulf Gran**  
ledamot/försäkringsansvarig & ordf  
Enskede-Årsta-Vantörs Pensionärsråd

[uffe@yo-yo.se](mailto:uffe@yo-yo.se)  
070-889 72 25



**Anita Eliasson**  
ledamot & ersättare Enskede-Årsta-  
Vantörs Pensionärsråd

[anita.m.eliasson@gmail.com](mailto:anita.m.eliasson@gmail.com)  
076-836 32 90



**Helena Broberg**  
ledamot/friskvårdsansvarig

[georginabroskan@gmail.com](mailto:georginabroskan@gmail.com)  
073-988 81 00



**Lars Wallin**  
ledamot

[lars.wallin@bredband.net](mailto:lars.wallin@bredband.net)  
073-440 23 00

# Mat Dax

HÖKARÄNGEN HAGSÄTRA HÖGDALEN

[www.matdax.se](http://www.matdax.se)