

PRO

Älvsjö-Herrängen
Medlemsblad hösten 2023

**Godtemplargården,
Trumslagargatan 10 Älvsjö**



Det finns en handikappvänlig ingång vid sidan av huset.
Tänk på att det är parkeringsförbud på den jämna sidan av gatan.

Närmaste hållplats för buss 144 är Skyttesplan och för buss 163 Långbrodalsvägen.

Aktuell information, kaffe och lotterier vid varje träff.
På inträdesbiljetten kan du vinna ett pris.

På månadsträffar utan uppträdande kostar kaffe och kaka 25 kr.

Torsdagen den 7 september kl.13.00

Säsongsstart

En tandhygienist informerar

Kaffe och kaka 25 kr

Torsdagen den 5 oktober kl. 13.00

Höstmöte med QUIZ

Kaffe och kaka 25 kr

Torsdagen den 2 november kl.13.00

Pecke, den sjungande polisen underhåller

Inträde 50 kr

Torsdagen den 7 december kl 13.00

Säsongsavslut, barn från Långbrodalsskolan sjunger julvisor

Kaffe och kaka 25 kr



Nationell friluftsdag

Onsdag 27 september 2023 kl 13.00

Plats: Älvsjö scoutlokal, Herrängsvägen 3, Älvsjö

Varmkorv, kaffe, tipspromenad och lotter.

Ingen anmälan



Räkfrossa

Tisdag den 17 oktober 2023 kl. 13.00

Räkor, bröd, tillbehör, 1 glas vin eller öl. Kaffe & kaka. Pris: 150 kr.

Plats: Älvsjö Scoutgård, Herrängsvägen 3, Älvsjö

Anmälan kan göras på månadsträffarna,

E-post: toriwestin@telia.com eller 0708-30 36 36



Pub eftermiddag

Tisdag den 21 november 2023 kl. 13.00

Öl, vin och tilltugg.

Pris: 100 kr

Plats: Älvsjö Scoutgård, Herrängsvägen 3, Älvsjö

Anmälan kan göras på månadsträffarna,

E-post: toriwestin@telia.com eller 0708-30 36 36



E-post

E-post, elektronisk post, även kallad *e-brev*, *e-mail*, eller *mejl*, är en av de ursprungliga typerna av meddelandebefordran över bland annat Internet.

Det kännetecknas av högre tillförlitlighet än andra typer av elektroniska meddelanden. E-post är en av de äldsta kommunikationstjänsterna på internet och har en dominerande ställning bland internetanvändares kommunikationskanaler.

I medlemssystemet Harald kan e-postadress registreras för varje medlem. Vi kan via e-post sända information direkt till alla om händelser, t.ex. möten eller aktiviteter. Därför är det viktigt att alla har rätt e-postadress inskrivet.

Resor

Information om våra resor finns på vår hemsida: pro.se/alvsjo-herrangen.

Du kan även kontakta vår reseorganisatör för information om våra resor.

Nynäshamn och Dragets kanal

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård..

Resfakta: Pris 995 kronor. Avresa den 4 september 2023.

Avresa: Fruängen busstorget kl 10.15 åter ca kl 17.00

Anmälan 2 augusti till Pia Hällbom Tel. 070-766 63 08

E-post: pia-kjell@telia.com

Eva Sjöholm Tel. 070-320 87 77

E-post: eva.sjoholm@outlook.com

Dagsresa till Uppsala

Bussguidning, en lokal guide tar oss runt i Uppsala med bla visning av Uppsala Domkyrka, efter lunch besöker vi Bror Hjorts hus.

Resfakta: Pris 955 kronor. Avresa den 16 oktober 2023.

Avresa: Fruängen busstorget kl. 08.30 åter ca kl 17.00

Anmälan 4 september till Eva Sjöholm Tel. 070-320 87 77

E-post: eva.sjoholm@outlook.com

Pia Hällbom Tel. 070-766 63 08

E-post: pia-kjell@telia.com

Julbord på Eckerölinjen

En trevlig julbordskryssning med Eckerölinjen över dagen

Resfakta: Pris 551 kronor. Avresa den 5 december 2023.

Avresa: Fruängen busstorget kl. 06.50

Anmälan 20 oktober till Eva Sjöholm Tel. 070-320 87 77

E-post: eva.sjoholm@outlook.com

Pia Hällbom Tel. 070-766 63 08

E-post: pia-kjell@telia.com

Aktiviteter

De flesta aktiviteterna och cirklarna bedrivs på Scoutgården

Herrängsvägen 3 Älvsjö (Ingång från gården)

Buss 141 och 144 Långsjö torg.

Boule

På sommaren spelar vi varje tisdag kl. 10.00 på bollplanen vid Herrängens Gård.

Höst och vår spelar vi i Liljeholmshallen, Mejerivägen 4, på torsdagar kl. 13.00 - 15.00

För inomhusspel kontakta Daisy Hagman, tel. 08-86 69 66.



Yoga

Vi prövar på yoga tisdagen den 10 oktober kl 10.00 i Scoutlokalen.

Ingen anmälan

Kontakt: Sune Pettersson, tel 070 323 26 07

Bridge

Tid: kl. 10.00, måndagar och onsdagar

Start den 6 september

Nybörjare är välkomna.

Kontakt: Ola Klasson, tel. 070-972 50 37

Hans Andersson, tel. 070-730 53 45

Avgift: 100 kr för 10 gånger



Musiklyssning

Torsdagar (varannan vecka) start den 28 september

Kontakta Hildegard Hansing tel. 070-240 97 21

Avgift: 50 kr.

Hansens bio 3 oktober

Vi ser Anders Hansers film Jorden runt på 100 minuter klockan 11 på biografen Zita, Birger Jarlsgatan 37. Pris 195 kronor. Efter filmen kan de som vill gå ut och äta tillsammans. Anmälan till Inger Forsman

Sittgymnastik

Vi tränar för att förbättra hälsan med stor vikt på koncentration och perception.

Tid: kl 10.50, start den 20 september

Ledare: Anne-Marie Lundgren, tel. 073-849 56 60

Avgift: 100 kr för 12 gånger, Qi Gong ingår i avgiften

Studiecirklar

Qi Gong för nybörjare och de som vill repetera mer.

Tid: kl 11.15, start den 20 september

Ledare: Anne-Marie Lundgren, tel. 073-849 56 60

Avgift: 100 kr för 12 gånger, sittgymnastiken ingår i avgiften

Älvsjös historia i bilder

Under hösten anordnar vi en studiecirkel där vi kommer med utgångspunkt från ett bildspel med foton se och diskutera Älvsjös utveckling under 1900-talet.

Tid: kl 14:00, start måndagen den 18 september 2023, Scoutgården

Avgift: 50 kr för 5 gånger

Ledare: Thord Bergström och Sune Pettersson.

Anmälan: ePost: suneapettersson@gmail.com, mobil: 070-3232607



ABF

Alla kulturaktiviteter sker i samarbete med ABF i Stockholm



Styrelse och övriga förtroendevalda



Inger Forsman
Ordförande
072-200 82 88
inger195@gmail.com



Ann-Britt Stahre
Sekreterare
070-577 57 17
annbrittstarhe@gmail.com



Tori Westin
Kassör
070-830 36 36
toriwestin@telia.com

Studieorganisatör
Vakant



Sune Pettersson
Ledamot
070-323 26 07
suneapettersson@gmail.com



Eva Sjöholm
Ledamot
070-320 87 77
eva.sjoholm@outlook.com



Ola Klasson
Ersättare
070-972 50 37



Agda Björck
Ersättare
070-631 19 60
agda.bjorck@gmail.com

Revisorer

Daisy Hagman
08-86 69 66
Gerd Lundqvist
070-336 65 90

Kaffekommitté

Inga-Lill Gustavsson
08-716 41 71
Lena Westerberg
070-566 13 47

Konsumentombud

Daisy Hagman
08-86 69 66
Inger Forsman
072-200 82 88

Boule

Daisy Hagman
08-86 69 66

Medlemsansvarig

Sune Pettersson
070-323 26 07

Webbansvarig

Sune Pettersson
070-323 26 07

Valberedning

Vakant

PRO

**Samorganisation
Stockholm**
Inger Forsman

Reseorganisatör

Eva Sjöholm
070-320 87 77

PRO Distrikt Stockholm

Inger Forsman

Övrigt

Fixartjänst för 75+

Du som bor i Stockholms stad och har fyllt 75 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor via vår vaktmästarservice.

Vaktmästarservice kan du få även om du har hemtjänst.

Exempel på sysslor

Vaktmästarservice omfattar vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer, exempelvis tunga lyft, klättra på stegar och liknande. Ett syfte är att förebygga

Bära upp och ner saker från vind eller källare. Fästa sladdar

Byta glödlampor, säkringar eller gardiner.

Vaktmästarservice omfattar inte trädgårdsskötsel, fönsterputsning eller arbete som kräver någon form av auktorisation. Personlig omvårdnad ingår inte heller.

Du kan få vaktmästarservice i högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är avgiftsfri.

Du bokar hjälpen genom att kontakta Mats Kölnäs 08-508 23 664, telefontid 08.00-10.00. E-post: mats.kolnas@stockholm.se

Kontakta PRO IT-support för kostnadsfri datasupport för PRO:s föreningar och medlemmar. Supporten gäller exempelvis operativsystem, bredband, internet, brandväggar/säkerhet, Office-program och navigering på PRO:s webbplats.

Öppen vardagar 08.00-18.00. PRO IT - support, tel. 0771 171 171

PRO Älvsjö-Herrängen

c/o Inger Forsman

Drögvägen 8

125 33 Älvsjö

Tel. 072-200 82 88

Pg 98 65 05-6

E-post: alvsjo-herrangen@pro.se

Webb: pro.se/alvsjo-herrangen