

PRO Sofia

Välkommen våren och sommaren 2024

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.



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

PRO samarbetar med



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, 45 kr, samt lotter. **Mötet börjar kl. 13.00**. Våra möten äger rum på **Borgmästargatan 11**. Kaffekommitté och värdar är Barbro Askenborg, Sirkka Nissfolk, Bosse Mellbin och Kennet Åberg. Samtal kring borden med kaffe och smörgås vid varje möte!

9 januari. Vårupptakt med New Generation som underhåller oss med svängig och medryckande musik från popens stortid.

13 februari. Södermalmsparkernas vänner. Bitte Liberg, ordförande, som fick Söders eget kulturpris – Magnoliapriset 2023 – berättar om våra parker.

12 mars. Årsmöte med sedvanliga ärenden som val av styrelse, revisorer och valberedning. **Representant från PRO Riks** berättar om vad som är på gång i PRO.

9 april. Klimatkrisen ur ett historiskt och framtida perspektiv. Gudrun Walla som studerar miljöhistoria vid KTH.

14 maj. Vi avslutar vårterminen med **Trio Brava** som bjuder på en liten sommarkonsert. Trio Bravas tre sopraner studerar på Stockholms Operahögskola.

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!

Välkommen till PRO Sofias aktiviteter!

Social stavgång. Torsdagar kl. 10.30-ca 12.00. Samling vid Barnängsbryggan med eller utan stavar. **Pågår året om!**
Ledare: Anne-Christine Viljanen, 070 378 38 79,
ac.viljanen@gmail.com.

Canasta. Fredagar kl. 13.30-17.30. **Pågår hela året.** På Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44.
Anmälan till Monica Ström, 076 189 61 62, mstrom015@gmail.com
Kostnad: **120 kr**, som betalas till PRO Sofias pg 84 13 73-4 med angivande av namn och "canasta".

Biogrupp. Det är tredje torsdagen i varje månad som vi kommer att ses på biografen Victoria (Götgatan) och du får ett mejl eller sms söndagen innan med uppgift om viken film vi ska se och vilken tid vi behöver träffas. Det är dagtid, mestadels förmiddag eller eftermiddag. Från **18 januari** till juni och från september till december.

- Ingen föransmälan.
- Vi köper biljetter och sitter tillsammans.
- Efteråt blir det fika och eftersnack för de som vill.

Anmälan till ingridcekirge@gmail.com eller sms 076 310 94 98.

Bokcirkel. Vi träffas sju måndagar under våren, 13.30 till 15.00, på café Kupan Östgötagatan 67 C och fördjupar oss i romanen "Stacken" av Annika Norlin.

Vi börjar med att träffas på Kupan den **5 februari** 13.30 då boken överlämnas och vi bekantar oss med den och varandra och går igenom planen för läsningen.

Efterföljande datum: 19 februari, 4 mars, 18 mars, uppehåll till 15 april, 29 april och avslut 13 maj.

Intresseanmälan till samtalsledare Ingrid Cekirge,
ingridcekirge@gmail.com eller sms 076 310 94 98 senast den 8 januari.

Boule. Onsdagar kl. 10.30-12.30. Startar **10 april** och pågår hela sommaren i Anna Linds Park.

Ledare: Rune Gustafsson, 070 978 18 00,
runegustafsson425@gmail.com.

Sommartisdagarna i Vita bergen på kafé Kajsas i Parken, Stora Mejtens Gränd 16, fortsätter med start 4 juni till och med 27 augusti. Var och en köper det hon/han vill äta och dricka. Vi har PRO-rabatt. Vi ses där kl. 14.00!

Har du frågor, kontakta Berith Granath, granath.berith@gmail.com



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 eller **swishar till 123 145 68 47**.



Kultur och andra upplevelser

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

Konstgallerier i city

Vi samlas på olika platser i city för att gå runt på olika gallerier i närheten. Anmälan görs till Gunilla Fransson, tel 070 352 07 76 eller via gunifran@gmail.com. Eftersom det kan förekomma trappor bör man kunna gå ganska obehindrat. Vandringarna kommer att genomföras torsdagarna den 8 februari, 7 mars samt den 4 april. Vi startar kl. 13 och avslutar med ett cafébesök för den som vill.

Konståkning i tunnelbanan 8 februari

Torsdagen den 8 februari kl. 14.00 -15.30. Vi får en guidad visning av konsten i Tunnelbanan Blå Linjen.

Mötesplats: T-bana Kungsträdgården, biljetthallen mot Arsenalsgatan/Kungsträdgården.

Obs alla måste ha giltig färdbiljett!

Gruppstorlek: Högst 25 personer. Om vi blir färre än 15 ställs det in.

Anmälan: senast den 20 januari till Lien Berg, PRO Högalid, 070 452 12 91 eller lien.berg@hotmail.com, uppge namn, telefonnummer och e-postadress.

Kostnad: 120 kr per person, som betalas in till PRO Högalid, pg 441 16 54-9 senast den 31 januari. Uppge namn och "Tunnelbanan".

Visning av Bååtska Palatset 21 mars

Torsdagen den 21 mars kl. 13.00.

Vi kör en repris av förra årets populära besök på Bååtska Palatset – frimurarordens vackra och okända palats – Blasieholmsgatan 6, bakom Grand Hotell. Samling utanför palatset kl. 12.45.

Anmälan: Liselotte Brundin, liselotte.brundin1@outlook.com eller 070 228 23 54 senast 1 mars. Begränsat antal platser. Vid intresseanmälan får ni information om ni fått plats, bekräftelse och uppmaning att betala en avgift på 110 kronor, till PRO Högalid, plusgiro 441 16 54-9 senast den 17 mars. Vid betalning, ange ditt namn och Bååtska.

Guldfoajen – lunchkonsert 27 mars

Vi har 15 biljetter till lunchkonserten i Guldfoajen onsdag den 27 mars kl. 11.30. Plats: Operan, Gustav Adolfs Torg 2. Pris: 340 kronor. Skönsjungande sång och pianomusik av Brahms. Vill du boka in dig, sms:a till Katarina Lovén, PRO Katarina, 073 922 22 31 eller katarina.loven@gmail.com. Betalning till PRO Katarina, pg 797 746-5.

Guidad visning av Riksdagshuset vecka 15 i april

Datum för visningen är preliminärt vecka 15 i april. Definitivt datum, sista anmälningdatum, mm, publiceras på föreningarnas hemsidor i början av året. Kontaktperson Lena Schölin, PRO Högalid, 070 845 43 23, lena.scholin@gmail.com

Hornsgatans historia – vandring 17 april

Här finns historiska och vackra byggnader som rymmer fascinerande historier som Peter Frisk på sitt medryckande sätt kan berätta om. Om Hornsgatspuckeln, Maria Magdalena kyrka, Bellman, Mariatorget, Swedenborg m.m. Vandring den 17 april med start vid restaurang Blå dörren kl. 13.00 Anmälan till Per Rudin, PRO Maria, 070 826 82 03, senast den 12 april. Kostnad 200 kr/person.

Trafikregionrådet Anton Fendert 17 april

Trafikregionrådet Anton Fendert i den styrande mittenkoalitionen i Region Stockholm kommer till möteslokalen Svärdet på Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44 A kl. 13.00 den 17 april. Han berättar för oss om trafikpolitiken med ett pensionärsperspektiv. Ingen anmälan behövs. Frågor om träffen kan ställas till Åsa Sohlman, PRO Högalid, sasohlman@outlook.com

Julius hus 18 april

Julius hus uppfördes av Julius Westerdahl år 1889, som spisbrödsfabrik och privatbostad.

Julius salonger är bevarade i samarbete med Stockholms Stadsmuseum. Överallt i Julius hus hittar man vackra detaljer som visar tidens hantverksskicklighet.

Visningen tar ca 1,5 timme. Kostnad för visning är 150 kr/person.

Det finns hiss vid ingång från gården. Vi har 10-20 platser.

Adress: Bondegatan 21.

Tid: Torsdagen den 18 april 2024 kl. kl.13.50.

Anmälan senast den 2 april till Christina Rogala på christina@rogala.com eller sms till 070 237 23 60.

Betala till PRO Sofias plusgiro 84 13 73-4 senast 2 april. Ange ditt namn och Julius hus.

Midsommarkransen – vandring 24 april

En historisk vandring i Midsommarkransen under ledning av Birgitta Dahl. Birgitta har god kännedom om området och vi får intressanta berättelser under promenaden. Vi möts i T-banan (utanför spärrarna) kl. 13.00 där Birgitta möter upp! Anmälan till Lisbeth Gustad, PRO Katarina, tel/sms 070 347 90 56 OBS! Inställes vid regn!

Judiska museet 25 april – om en minoritet, för majoriteten

Judiska Museet har öppnat i Sveriges äldsta bevarade Synagoga mitt i Gamla Stan. Man vill göra det svensk-judiska kulturarvet tillgängligt för fler. En tidsresa för det judiska kulturarbetet genom svensk historia. Samtidskonsten har också en självklar plats, som påminnelse om länken mellan då och nu.

Adress: Själagårdsgatan 19, Gamla Stan i Stockholm.

Kostnad: Entré för pensionärer är 80 kronor. Entrén betalas personligen i kassan.

Tid: Torsdagen den 25 april, kl. 13.00.

Kontaktperson vid besöket är Siw Warstedt, PRO Sofia, mobil 073 540 07 60. Intresseanmälan sänds till siw@warstedt.eu.

Götgatans historia – vandring 16 maj

Häng med på en underhållande vandring med Peter Frisk på Götgatan. Med start från Mariagränd i norr tar han oss med på en spännande tur med intressanta historier om en av stans mest varierade storgator, Söders pulsåder, Götgatan. Vandring den 16 maj med start kl. 14.00. Anmälan till Per Rudin, PRO Maria, 070 826 82 03, senast den 13 maj. Kostnad 200 kr/person.

Snus- och Tändsticksmuseet 17 maj

Vi besöker Gubbyllan på Skansen och får en visning med fokus på Tändsticksmuseet. Vi träffas kl.12.15 vid huvudentrén till Skansen för att gemensamt gå till Gubbyllan för en visning av museet. Tändstickans historia är svensk industrihistoria. Vi har 20 platser och kostnaden är 100 kr/person och entré till Skansen ingår.

Efter visningen kan man fika eller äta på Gubbyllan eller gå en promenad på Skansen och kolla vad våren har att erbjuda.

Obs! museet har inte hiss.

Anmälan senast den 3 maj till Christina Rogala på christina@rogala.com eller sms till 070 237 23 60.

Betala till PRO Sofias plusgiro 84 13 73-4 senast 3 maj. Ange ditt namn och Tändsticksmuseet.

Vårens och sommarens resor med PRO:s innerstadsgrupp

Premiärtur med Birka Gotland i påskveckan

När detta programblad trycks i december 2023 har vi ingen mer information än att första turen ska äga rum i påskveckan.

Maj Lovén har reserverat en bokning. I slutet av januari 2024 vet hon troligen mer.

Researrangörer: Viking Line och Björcks resor som fakturerar.

Intresseanmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, 073 392 97 21 eller

majlo1946@gmail.com i slutet av januari. Så snart mer detaljer är klara så publiceras det på föreningarnas hemsidor.

Hemlig resa 30 maj

Varken pris eller avresetid är klart i skrivande stund. Vi startar från Göta Lejon, Götgatan 55. En dag fylld med gammalt och nytt, historia och nutid och många sevärdheter. Intresseanmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, 073 392 97 21 eller majlo1946@gmail.com senast 28 april. Tidig intresseanmälan rekommenderas.

Researrangör: Högbergs Buss som fakturerar varje deltagare.

Midnattssolens land med Kiruna, Ishotellet, Inlandsbanan onsdag 17 – måndag 22 juli

Pris: 12 650 kronor, tillägg enkelrum 1 660 kronor. I priset ingår bussresa, del i dubbelrum, 5 middagar, 5 frukostar, 1 lunch, Guide i LKAB:s gruva, linbanan Aurora Sky Station, entré och guide i Ishotellet, guide i Jukkasjärvi sameviste inkl lunch, Inlandsbanan Gällivare – Jokkmokk, Ájtte Museum med guide samt reseledare. Detaljerat dagsprogram samt intresseanmälan görs senast 6 maj till Christina Borr, PRO Maria, borr.christina@gmail.com eller 070 585 54 13. Researrangör: Högbergs Buss som fakturerar varje deltagare.

Annorlunda Åland 2 – 5 september

Vi åker till Åbo, kliver av tidigt morgonen därpå. Guidning i Åbo och vi fortsätter till Osnäs. Därifrån åker vi vägfärja till Åva och övernattar på pensionat Gullvivan. Morgonen därpå lämnar vi denna ö och fortsätter till Ålands fastland. Vi åker senare med båt från Mariehamn mot Stockholm som vi kommer till 18.55.

Researrangörer: Viking Line och Björcks resor som fakturerar. Intresseanmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, 073 392 97 21 eller majlo1946@gmail.com i slutet av januari.

Så snart mer detaljer är klara så publiceras det på föreningarnas hemsidor.

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

Samlingsplatser och samverkan

Katarina-Sofia Väntjänst är en förening, där PRO Sofia och Katarina samarbetar med SPF-Seniorerna. Föreningens syfte är att motverka oönskad ensamhet för boende på Södermalm.

Mötesplatsen är Nytorgsträffen, stadsdelsnämndens öppna verksamhet på Nytorgsgatan 44.

PRO Sofias kontaktperson är Birgit Skoglund, 070 995 59 39.

Läs mer www.nytorgstraffen.stockholm.se

Röda Korsets café och second hand-butik, Östgötagatan 67 C, tel. 08 702 08 40.

Tellus fritidscenter, Lignagatan 8, är till för alla seniorer i Stockholm. Fritidscentret bjuder på film och mycket annat.

Ring 08 508 128 06 eller se kultur.stockholm/tellus-fritidscenter.

Tanto seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A.

Ring 08 508 128 08 eller se kultur.stockholm/tanto-seniorloкус.

PRO-föreningarna Högalid, Katarina, Maria och Sofia bildar

Framtidsgruppen Södermalm 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 2024 är Karin Bergman.

IT och kurser

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

o Du kan kontakta **SeniorNets IT-café, Kanelbullen**,

Rosenlundsgatan 44 A, på 08 694 82 33 eller

<https://sns0.se/kanelbullen>.

o **Tellus bibliotek**. På onsdagar kl. 13.30-15.30 finns Tellus IT-värd på plats. Kontakta biblioteket på telefon 08 508 312 24 eller

tellus.ssb@stockholm.se.

o Här hittar du **PRO:s Folkhögskola i Gysinge och Huddinge**

<https://profolkhogskola.se/>

PRO Sofia, c/o Berith Granath, Åsögatan 166, 116 32 Stockholm.
sofia.stockholm@pro.se. Plusgiro 84 13 73-4, Swish 123 145 6847.



Sofia kyrka.

PRO Sofia

Tryck: JustNu