

**Postadress:**

PRO Fruängen – Västertorp  
Eva Bonniers Gata 8  
129 54 Hägersten

**E-post:** fruangen-vastertorp@pro.se**Hemsida:** [www.pro.se/fruangen-vastertorp](http://www.pro.se/fruangen-vastertorp)**Besöksadress:**

Eva Bonniers Gata 8.

Ingång på gaveln

**Org.nr:** 802014-2397**Bankgiro:** 5365-2491

---

## Höstprogrammet

### Jorden runt på 100 minuter, Film på Hansers bio

Filmen följer delvis den svenska fregatten Vanadis världsomsegling 1883-1885 och vi besöker bl.a. Eldlandet, Patagonien, Galapagos, Påskön, Borneo, Japan, Marocko och Papua Guinea där Anders Hanser möter Hulifolket. Våra PRO-föreningar som ingår i PRO-sexan är också inbjudna att till föreställningen.



Efter filmen finns möjlighet för dem som vill att följa med till Odd Fellow och där inta en lättare lunch eller räksmörgås med lämplig dryck och då samtidigt se en del av husets fantastiska lokaler.

Anders Hanser visar sina filmer på någon utav Sthlms biografer. Den här gången blir det på biograf Zita som ligger på Birger Jarlsgatan 37, **tisdagen 3 oktober kl. 11.00**. Biljettpris **195 kr**. Vi träffas vid bion. **Anmälan görs till Anncharlott Sjögren, senast den 18 september.**

# Månadsträffar hösten 2023

Möten hålls i Fruängsgården Gamla Södertäljevägen 5 kl. 13<sup>15</sup>  
dock ej den 12 dec. då vi är på Agnes Lagerstedts Gata.  
Alla möten sker i samarbete med ABF-Stockholm



## VI TRÄFFAS ANDRA TISDAGEN I MÅNADEN.

**Tisdag  
12 sept.**

**Seniorshopp visar och säljer från sin stora kollektion. Kaffe & smörgås som vanligt. Kostnad 70 kr. Vi behöver veta hur många som kommer så meddela Gunnel Jannerström tfn 070 293 30 80 senast 6 sept. Kort info från styrelsen.**



**Tisdag  
10 okt**

**Sveriges Tandhygienistförening. Om munhälsa och tandvårdsstöd. Kaffe & smörgås som vanligt. Kostnad 70 kr. För deltagande skall anmälan göras till Anncharlott senast den 3 oktober tfn 070 - 932 49 70.**



**Tisdag  
14 nov.**

**Älskade visor, pop&rock från 50-talet till idag Underhållning med trubaduren Simon Stålspets. Därefter kaffe & smörgås som vanligt tillsammans med vårt Budgetmöte. Anmäl till Ann-Sofi senast 7 nov tfn 073 - 368 45 24 att du kommer. Kostnad 100 kr.**



**Tisdag  
12 dec**

**Denna gång är vi på Agnes Lagerstedts Gata 6 Jultallrik inkl. glögg samt kaffe med kaka. Öl, Loka eller julmust ingår. Kostnad 170 kr. För deltagande skall föransmälan, som är bindande, göras till Gunnel senast 5 dec. eller på nov.mötet då betalning kan erläggas eller swisha 170 kr till Gunnel, tfn 070 293 3080**



# Studier hösten 2023

## Måndagar: Läs och res till Baltikum

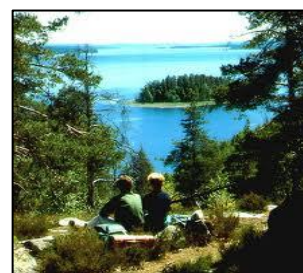
Börjar: **Den 18 sept. kl. 10<sup>30</sup>.**  
Lokal: Eva Bonniers Gata 8  
Ledare: Ann-Sofi Romsäter tfn 073 - 368 45 24  
Krister Karlsson tfn 070 – 262 28 04  
Kostnad: 120 kr/termin



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 Gotland

Börjar: **Den 19 sept. kl. 09<sup>30</sup>.**  
Lokal: Eva Bonniers Gata 8.  
Ledare: Gunnel Jannerström tfn 070 - 293 30 80.  
Kostnad: 120 kr/termin.

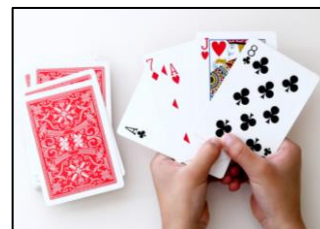


Cirkeldeltagarna kommer att resa till Gotland nästa år. Du som inte går i cirkeln men önskar följa med på resan, kontakta Eva Sjöholm.

## Torsdagar: Vi spelar kort tillsammans.

Vi spelar kort och har kul tillsammans.

Börjar: **Den 21 sept. kl. 13<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup>.**  
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 25 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 20 kr per gång för kaffe. **Anmälan** görs till Anne-Marie Nilsson, tfn 076 100 75 79.



# Aktiviteter / Friskvård

## Bingo

Vi spelar Bingo **varje tisdag kl. 11<sup>30</sup> - 14<sup>00</sup>** på Eva Bonniers Gata 8, med **början den 19 sept.** (Obs! **Inställt den 10 okt., 14 nov. och 12 dec** då det är månadsträff.) Kaffe serveras, men bröd tar du med dig. Nya medlemmar är välkomna! Ring Ulla Åström tfn 88 33 50, mobil 070 - 468 80 28 eller Ulla Hedlund tfn 070 408 45 37 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" mellan kl. 11.<sup>00</sup> – 13.<sup>00</sup>** (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 21 sept. kl. 10<sup>00</sup> – 10<sup>45</sup>.**  
Lokal: Agnes Lagerstedts Gata 6.  
Ledare: Gunnel Jannerström tf 070 - 293 30 80.  
Kostnad: 120 kr/termin



## Restaurang Parma

Vi PRO:are ses på restaurang Parma i Fruängen varje onsdag kl. 14. Vi har där som pensionärer 10% rabatt på maten varje dag, men uppge det vid matbeställningen så blir rätt belopp inbongat.



## Tänk på att:

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

## **PUB–eftermiddag torsdag den 19 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. Snittar och ett glas öl eller vin ingår. Dryck finns sedan till självkostnadspris. Pris 170 kr som swishas till Gunnel senast den 12/10. **Föranmälan som är bindande görs till Gunnel Jannerström senast torsdagen den 12 okt.** tfn 070 293 30 80.



## **Räkfrossa–eftermiddag torsdag den 23 nov. kl. 15-18**

Vi träffas i lokalen på Agnes Lagerstedts Gata 6 och har en gemensam räkafton. Räkor i mängd bröd och smör finns på bordet. Lämplig dryck finns till självkostnadspris. Kostnad 170 kr inkl. ett glas vin swishas till Ann-Sofi Romsäter senast den 16/11. **Anmälan senast den 16 nov.** görs till Ann-Sofi Romsäter, som håller i arrangemanget, tfn 073 - 368 45 24. **Anmälan är bindande.**



## **Dansmuseet torsdag den 9 november kl. 12.**

Välkommen till en spännande visning av utställningen om Svenska Baletten 100 år. En berättelse om drömmar som gick i uppfyllelse, kärlek, dans och sena kvällar i 1920-talets Paris. Dansmuseet bjuder på visningen och vi betalar bara entrébiljetten: pensionär 100 kr. **Vi träffas vid Fruängens T-bana kl. 11** för gemensamfärd till museet på Drottninggatan 17. Efter visningen har vi möjlighet att boka bord i bistron kl. 13 för en gemensam lunch för de som vill. **Anmälan senast den 26 oktober** till Anncharlott tfn 070 – 932 49 70.

## **Prins Eugens Waldemarsudde, vårt vackraste konstmuseum.**

Ernst Josephson (1851–1906) var under sin levnad en av Sveriges mest nyskapande konstnärer som tidigt opponerade sig mot den akademiska traditionen. I sitt måleri kom han att förena ett realistiskt manér med inslag från romantiken, symbolismen, sagan och ett expressionistiskt uttryck. På utställningen presenteras Josephsons mångfacetterade skapande utifrån ett helhets-perspektiv. Det blir den första större presentationen av konstnärens verk på över tjugo år och lyfter fram hans måleri, teckningskonst, poesi och musik. Kostnad 150 kr. Om du har Kulturarvskortet brukar det bli runt halva priset. **Vi samlas kl. 11<sup>00</sup>, onsdagen den 27 sept.** vid Fruängens T-bana för gemensam färd till Djurgården. **Anmälan senast 20/9** till Ann-Sofi Romsäter, tfn 073 368 45 24.

Kaffe och bröd från Bakstugan i Västertorp serveras vid varje möte.

Lotter säljs med dragning och vinstutlänning som avslutning.

Vi reserverar oss för oförutsedda ändringar i programmet.

# Resor i höst!

---

## Julbord på Eckerölinjen med PRO Sexan 5 dec

**Avresa från Fruängstorget i Fruängen kl. 06:50 samt Trekantsvägen 16 i Liljeholmen kl. 07:00**

Vi börjar dagen med en bussresa upp till Grisslehamn där vi får komma ombord på M/S Eckerö. När fartyget avgår klockan 10:00 finns tid för shopping i Taxfree-butiken ombord medan vi färdas genom den vackra skärgården mot Eckerö på Åland.

När fartyget klockan 12:30 svensk tid vänder mot Grisslehamn sätter vi oss ner i Buffé Bornholm för att frossa i Eckerölinjens julbord. Några av de åländska delikatesser som tar plats på julbordet är julkorv, köttbullar och rullsylta från Dahlmans, inlagd strömming från Bergmans fisk och svartbröd från Ålandsbagarn. Från Roslagen hittar du bland annat prinskorv från Roslagskött, laxmousse från Fogdölax, Bröderna Linussons kalvsylta samt gravad och varmrökt lax från Roslagsfisk. Julskinkan kommer från Sandby Gård i norra Roslagen. Mätta och belättna är vi klockan 14:30 tillbaka i Grisslehamn igen och vi påbörjar vår resa tillbaka hem.

### I priset ingår:

- Bussresa t/r
- Båtresa Grisslehamn-Eckerö med Eckerölinjen t/r
- Julbord exkl. dryck i Buffé Bornholm på återresan

**Pris 551 kr. Anmälan görs till Eva Sjöholm senast 20 okt på tfn 070 – 320 87 77 eller mejla [eva.sjoholm@outlook.com](mailto:eva.sjoholm@outlook.com) Faktura skickas från Björcks resor efter sista anm.dag där även upphämtningstid för bussen anges. Obs! Ta med giltig id-handling.**

---

## Dagsresa till Uppsala med PRO Sexan 16 okt

Vi startar med förmiddagsfika med kaffe/te och smörgås på Odinsborg där guiden möter upp oss.

Därefter får vi tillsammans med en lokalguide resa genom och se Uppsala från bussen. Vi börjar vid Gamla Uppsala högar som var en livlig plats med sammankomster för politiska beslut, handel och blot under forntiden. Platsen var även boplatser till dåtidens Sveakungar. Sedan går turen genom de moderna delarna av Uppsala med Resecentrum, Uppsala Konsert & Kongress samt det historiska Uppsala med Carolina Rediviva, Uppsala Slott, Museum Gustavianum, Botaniska trädgården samt visning av Uppsala Domkyrka. Efter rundturen njuter vi av en lunch i historisk Uppsalamiljö.

Efter lunch besöker vi Bror Hjorts hus som är ett konstmuseum i Uppsala. Museet är inrymt i Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé där han var verksam i 25 år. Efter konstnärens död omvandlas det till museum. Bror Hjorths Hus har den största och mest representativa samlingen av Bror Hjorths konst. Bostaden och ateljén är fyllda av målningar, skulpturer, reliefer och teckningar samt förarbeten och skisser till konstnärens många offentliga uppdrag. Möbler och böcker berättar om och fördjupar bilden av ett rikt konstnärsliv.

Efter detta besök säger vi adjö till Uppsala för denna gång och åker hemåt. Åter i hemorten ca 17:00.

**Vi avreser från Fruängstorget kl. 08.30 och Trekantsvägen 16 kl. 08.45 den 16 okt.**

**Pris 995 kr.** I priset ingår bussresa under dagen, förmiddagsfika med kaffe/te och smörgås på Odinsborg. Bussguidning inkl visning av Uppsala Domkyrka, lunch i historisk Uppsalamiljö med varmrätt, smör, bröd, sallad samt kaffe. Besök i Bror Hjorts hus.

### Anmälan sker till Pro Sexan

Eva Sjöholm, per tel 070-320 87 77 alt. via e-post [eva.sjoholm@outlook.com](mailto:eva.sjoholm@outlook.com) eller till Pia Hällbom, per tel 070-766 63 08 alt. via e-post [pia-kjell@telia.com](mailto:pia-kjell@telia.com) **senast 4 september.** Faktura skickas från Björcks Resor efter sista anmälningsdag.

---



## Uppsala slott & Uppsala högar

### Nynäshamns skärgård och Dragets kanal Måndag 4 september

*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 äter lunch på restaurang Kroken i Nynäshamn och efter lunchen stiger vi ombord på M/S Flora för en 2 timmars guidad båttur där det serveras kaffe med dopp.

När vi är åter i hamnen tar vi oss till Nynäs Rökeri för ett besök. Här arbetar rökeriets rökmästare med att förädla fisk. Fisken säljs i rökeriets Fiskaffär där man hittar allt från färsk fisk, sillar och såser, rökt och inlagt i alla sorter och former. Allt du kan behöva för en lunch eller middag med äkta hantverk och med smak av skärgården.



**Pris: 995 kr.** I priset ingår bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, sallad, kaffe och kaka, båttur 2 tim. inkl kaffe, besök på Nynäs rökeri. **Resan är fulltecknad men restplatser kan uppstå.**

Avresa från **Fruängen, Busstorget** kl 10,15  
**Liljeholmen, Trekantsvägen 16** kl 10,30  
Beräknad hemkomst ca kl 17,00

Anmälan: Senast 2 augusti 2023  
till Pia Hällbom PRO Liljeholmen  
Mobil: 070 766 63 08  
E-post: pia-kjell@telia.com  
eller Eva Sjöholm PRO Sexan  
Mobil: 070 320 87 77  
E-post: eva.sjoholm@outlook.com  
Faktura kommer från Resekompaniet

## PRO Fruängen-Västertorp ansvariga år 2023

Ordförande	<b>Chris Åkerlund</b>	0707 - 24 00 81 <a href="mailto:akerlund.chris@gmail.com">akerlund.chris@gmail.com</a>
Kassör Friskvårdsansvarig Cirkelledare	<b>Gunnel Jannerström</b>	070 - 293 30 80 <a href="mailto:gube3841@tredamer.se">gube3841@tredamer.se</a>
Studieorganisatör Kulturombud Medlemsansvarig	<b>Anncharlott Sjögren</b>	070 - 932 49 70 <a href="mailto:kea.sjogren@gmail.com">kea.sjogren@gmail.com</a>
Resansvarig PRO-Sexan	<b>Eva Sjöholm</b>	070 - 320 87 77 <a href="mailto:eva.sjoholm@outlook.com">eva.sjoholm@outlook.com</a>
Resansvarig PRO-Sexan	<b>Pia Hällbom</b>	070 - 766 63 08 <a href="mailto:pia-kjell@telia.com">pia-kjell@telia.com</a>
Kulturombud	<b>Anne-Christine Bröms</b>	070 - 770 46 73 <a href="mailto:kickibroms@gmail.com">kickibroms@gmail.com</a>
Bouleansvarig	<b>Göran Jädeby</b>	070 - 307 57 53 <a href="mailto:Goran.jadeby@telia.com">Goran.jadeby@telia.com</a>
Bingo	<b>Ulla Hedlund</b>	070 - 408 45 37
Bingo	<b>Ulla Åström</b>	08 - 88 33 50 070 - 468 80 28
Cirkelledare Kulturombud	<b>Ann-Sofi Romsäter</b>	073 - 368 45 24 <a href="mailto:anne.romsater@telia.com">anne.romsater@telia.com</a>
Cirkelledare	<b>Krister Karlsson</b>	070 - 262 28 04 <a href="mailto:stenkrister@telia.com">stenkrister@telia.com</a>
Ledamot	<b>Ulla Andersson</b>	070 - 433 02 70 <a href="mailto:ulla.fin.andersson@gmail.com">ulla.fin.andersson@gmail.com</a>
Ledamot	<b>Gunilla Törnfeldt</b>	070 - 516 10 50 <a href="mailto:gmth46@outlook.com">gmth46@outlook.com</a>
Bridge	<b>Anne-Marie Nilsson</b>	076 - 100 75 79
Hemsidesansvarig Dataansvarig	<b>Sune Pettersson</b>	070 - 323 26 07 <a href="mailto:suneapettersson@gmail.com">suneapettersson@gmail.com</a>