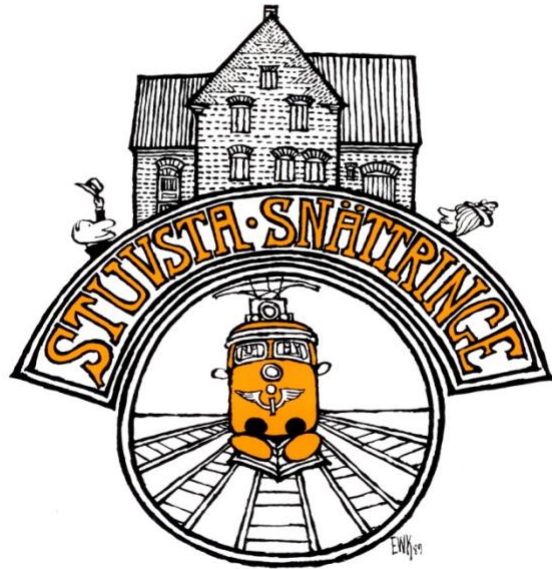


NOVEMBERTRÄFF PRO Stuvsta-Snättringe

Torsdagen den 9:e november
14.00-16.00 i Stuvstakyrkan



Välkommen till Stuvstakyrkan för en PRO-träff

Underhållning: Trubaduran **Eva Ljungman**

Mycket mera visor än rock'n'roll. Nu blickar vi framåt.

Eva Ljungman sjunger kända visor.

Inträde, kaffe och bulle: PRO bjuder

QUIZ som vanligt med blandade frågor från musik till svenska språket

Gunnels spaning

Bosse vad gör du i HPR?

Ordförande har ordet och informerar bl.a. om Budget och Verksamhetsplan för 2024. Du hittar dokumenten på [hemsidan](#).

Quiz svar och **prisutdelning**


Lottdragning och **dragning på inträdesbiljett**

Välkommen!

Kommande månadsträffar,

-14/12, En glad ton - En Huddingekör sjunger lucia- och julsånger.

Kontakt: Kjäll, 0730-88 88 91, kjall@jarvliden.com eller Kent, 070-574 82 36, kentrkotte@gmail.com

Aktiviteterna sker i samarbete med 

Ordförande har ordet

Jag och Bosse har varit på höstens upptakts-resa (17-18 oktober) med Viking Lines Cinderella. Höstens stora kampanj i distriktet är "Tillgängligt boende för äldre". Vi var drygt 100 deltagare från nästan alla föreningar i Stockholm.

Där diskuterade vi hur vi ska få igång debatten om bättre tillgängligt i bostäder för äldre med andra PRO'are, företrädare för kommuner, bygg- och bostadsföretag, hiss- och teknikleverantörer samt intresseorganisationer (alla var med på upptaktsresan).

En av de viktigaste frågorna är hur man renoverar "folkhemslimporna", så man får in hissar i dessa 3-våningslängor på ett kostnadseffektivt sätt. Lösningen verkar vara att bygga på 1-2 våningar (i lätta träkonstruktioner) och på så sätt få in fler hyresgäster i husen som kan vara med och dela på kostnaden.

Hur ser Din situation ut idag? Står du i bostadskö? Har du/ni en plan för att byta till något mer lättskött? Det skall bli intressant att följa detta arbete och vad Bosse kan göra i HPR (Huddinges PensionärsRåd).

Kjäll (0730-88 88 91)

Studiecirklar


Kontakta alltid cirkelledaren om du vill delta.

Cirkel	Mötestid	Start	Cirkelledare	Telefon
Aktier	Tisdag, 18.00-21.00	24/10	Göran Larsson	070-627 83 15
Bokcirkel	Onsdag, 13.30-16.00	13/9	Britt-Marie Bodén	070-309 12 72
Boule i vår, - Skeppsmyrans - Björnkulla	Tis. + tors. 10.00-12.00 Tors. 09.30-12.00	2/5 7/9	Ingrid Björklund	073-643 51 48
Bowling	Torsdag, 14:00-ca16:00	24/8	Sonja Areskär	070-710 35 01
Canasta	Onsdag, 13.00-16.00	13/9	Hjördis Mattsson	070-763 14 17
Engelska	Torsdag, 10.00-12.30	7/9	Inger Nilsson	070-550 45 66
Fågel- och naturskådning	Fredag 9.00-ca12.00, i skog och mark	25/8	Ilse Borgström	070-669 71 19
Matlagning	Torsdag 10.30-13.00	2/11	Kjäll Järvliden	0730-88 88 91
MåBra	Tisdag, 11.00-ca13.00	5/9	Kerstin Bretton	073-552 15 91
Målarskola	Torsdag, 13.00-17.00	31/8	Emad El-Tai	070-769 68 02
Qi-gong	Tisdag, 11.00-12.30	19/9	Leena Molin	073-681 71 25
Släktforskning	Måndag, 12.00-16.00	11/9	Bernt Lövgren	073-810 90 40
Yoga	Fredag, 11.00-12.00	15/9	Hjördis Mattsson	070-763 14 17
Vinprovning	Tisdag, 18.00-21.00	26/9	Göran Larsson	070-627 83 15

Vi introducerar nu en **matlagningskurs** för ensamma herrar, alla torsdagar i november (5 gånger). Vi startar torsdag 2 november 10.30-13.00. Vi ses i Stationshusets Väntsal (entréplan). Vi har en kock som håller i matlagningen. Menyn planerar vi tillsammans. Tanken är att gruppen fortsätter att träffas under 2024. **Anmälan till Kjäll**, platser finns!

Vår **Engelska-cirkel** behöver några fler medlemmar. Cirkeln läser ca en bok/termin. Vi läser högt för varandra, översätter och diskuterar. Kontakta Inger (se ovan) om du vill vara med.

Kontakt: Kjäll, 0730-88 88 91, kjall@jarvliden.com eller Kent, 070-574 82 36, kentrkotte@gmail.com

Aktiviteterna sker i samarbete med 

Tveka inte att höra av dig om du har förslag på nya cirklar. Det finns lediga tider i Stationshuset. Antingen saknar du en cirkel eller så vill du starta och leda en ny cirkel. Vi vill ha alla dina idéer. Olika typer av cirklar/träffar är möjliga. Att träffas en gång i veckan är det vanligaste men att ses bara några enstaka gånger är också möjligt. Kontakta Kjäll så diskuterar vi.

På gång

Du missar väl inte [Jokkmokk-dagarna](#) 26-29 oktober!

Höstterminen är i full gång på **Gymmix**. Från och med v43 får du terminskorten för halva priset. Här hittar du [schema, priser, osv.](#)

MåBra har dragit igång promenader, styrketräning, soppa och föredrag. Här hittar du [programmet](#) för hela hösten.

Film på ABF i Huddinge varannan onsdag 14.00. Det är fri entré! Här hittar du [programmet](#). Föranmälan krävs till, info.huddinge@abf.se eller ring 08-774 02 70.

Vill du veta mer om AI? Äldreopmsorgen och pensionärsorganisationerna bjuder in dig som senior i Huddinge som vill få ökad kunskap om AI. Föreläsarna Peter Braroe och Andi Kravljaca berättar om den nya tekniken. Du behöver inte anmäla dig. Vi bjuder på kaffe och frukt. Vi ses i Växthus1, Patron Pehrs väg 3, onsdag 8 november, 10.00-12.00. [Läs mer!](#)

Seniordisco lördag 11 november 2023, 19.00-23.00 i Blå Salen. Kom och låt musiken få kroppen att röra sig och låt de lurviga få svänga om. Vi spelar gamla klassiker och dansanta låtar i en salig blandning. [Läs mer!](#)

Vill du **bygga fågelholkar**? Vår snickeriansvarige Roland Svensson har lovat att ställa upp som handledare. Rolands förslag är att vi drar igång i januari. Gör en föranmälan till Roland redan nu, ring eller SMS:a, 072-713 38 20.

Kliv in i **Claude Monets förtrollande värld** under en unik konstupplevelse, där hans tidlösa mästerverk får nytt liv genom toppmodern teknik. Se nedan!

Julkonsert med TRION - Erik Linder - Fredric Wide - Ludvig Jerner. [Läs mer!](#)
Upplev julens magi på Trions mest förtrollande julkonsert! Vi ses i ABF's Blå Salen.
Tisdag 5 december, kl. 18:30. Pris: 80 kr. Biljetter köps på: www.platsbokning.se

Aktiviteter under hösten

Nedan presenteras de kultur-, rese- och friskvårdsaktiviteter som är spikade just nu. Fler aktiviteter kommer att presenteras i kommande kallelser.


Miniature Kingdom, Rolf Berg Keramik och Retuna återbruksgalleria - 16 nov



Allt är i skala 1:87. Efter drygt 12 mil och 1,5 timme angör vi Kungsör varvid kaffe och smörgås serveras på Himmelsberga Hembakt på Kungsudden. Därefter med buss till Miniature Kingdom där vi får en guidad visning.

Lunch serveras (13.30) på Pilkrogs värdshus i Eskilstuna. Efter lunchen besöker vi Rolf Bergs Keramik i Torshälla och återbruksgallerian i Retuna.

Kontakt: Kjäll, 0730-88 88 91, kjall@jarvliden.com eller Kent, 070-574 82 36, kentrkotte@gmail.com

Aktiviteterna sker i samarbete med 

Avresetid, 16 november, 08.15 från Stuvsta, Segersminnevägen 1 C

Vi är hemma igen 18.00-18.30.

Pris: 980 kr/person.

Anmälan till Anders Åhlfeldt, ring eller SMS:a, 070-797 02 00. anders.ahlfeldt@outlook.com

Sista anmälningsdag: 9/11

Monet's Garden – Följ med på en förtrollande konstupplevelse!



Kliv in i Claude Monets förtrollande värld under en unik konstupplevelse. Genom skärmar, stora projektioner, interaktiva installationer och musik dyker vi djupt ner i Monets mästerliga målningar och fascinerande färgvärldar. [Läs mer!](#)

Det unika utställningskonceptet Monet's Garden består av toppmodern teknik, som gör att du som besökare kan leva dig in i en värld av konstverk målade av den berömda impressionisten Claude Monet (1840–1926).

Vi har inte hittat någon som vill leda detta besök ... men misströsta inte. Vi föreslår att du som vill besöka utställningen köper biljetter själv till fredag 24 november. Boka biljetter för entré 11.00-11.30 och kostar 270 kr för oss som är pensionärer. Meddela Kjäll (0730-88 88 91) när du köpt, så koordinerar han alla som vill hänga på.

Julbord med Viking Line - måndag 4 december



Från Stockholm 7.45 med m/s Grace. Båtbyte i Mariehamn till m/s Glory. Tillbaka i Stockholm 18:55.

Buss avgår från Stuvsta, Segersminnevägen 1C, 6.00 och vi är hemma i Stuvsta igen ca 20.00.

Pris: 697 kr inklusive buss.

Anmälan till Anders Åhlfeldt, ring eller SMS:a, 070-797 02 00. anders.ahlfeldt@outlook.com

Julbord vid Sågbäcksgymnasiets Restaurangskola – fredag 15 december



Restaurangskolan serverar ett traditionellt julbord med massor av läckerheter såsom sill av olika inläggningar med potatis, skinka med rödkål, revbenspjäll, köttbullar och prinskorv, ost och kex med mera.

Vi har **bokat 30 platser. Först till kvarn!**

Pris: 449 kr. Betalas direkt till restaurangen med kort, Swish eller kontant. Garderobsavgift 10,- kr.

I priset ingår måltidsdryck (vatten). Starköl, vin, snaps, julmust och läsk kan beställas vid bordet och betalas av var och en.

Anmälan till Anders Åhlfeldt, ring eller SMS:a, 070-797 02 00, anders.ahlfeldt@outlook.com