

**PRO**  
Fullersta



Fullersta gård

# **PROGRAMBLAD**

## **Våren 2024**



Foto: Lars Olsson

---

# Våren 2024

## *Hej alla vänner!*

Nu är det dags att presentera vårens program. Det som Du kan läsa här är det som är planerat vid tryckningen av programmet. Som Du vet kan det dyka upp mer under terminen, håll utkik på mail, hemsidan och på våra månadsträffar. Där kan du anmäla dig till teaterbesök, spontana utflykter, bio m.m. Jag är säker på att det finns både roliga och intressanta saker för Dig, som Du kan hänga med på.

Under månadsträffarna vill vi ha god underhållning och intressanta föreläsningar. Det är också viktigt att träffa vänner, prata och få en god kopp kaffe. Ta gärna med en vän eller väninna. Föreningen bjuder din kamrat på det första inträdet. Nya medlemmar behövs, de är varmt välkomna i vårt glada lag.

Ta kontakt med någon i styrelsen om du har en ide´ eller fler om hur vi kan förbättra eller utöka vår verksamhet. Du är välkommen att vara med på något av våra styrelsemöten.

Månadsmötena blir som vanligt i ABF:s studiehem, Kommunalvägen 27, Blå salen. Klockan 13.00-15.00 på följande datum:

***Måndag 22 januari***

***Måndag 19 februari***

***Måndag 18 mars Årsmöte***

***Måndag 22 april***

***Måndag 20 maj***

***Våravslutningen blir den 30 maj***

***kl.15.00-17.00 på ABF***

Se innehåll på  
respektive möte  
på mittuppslaget

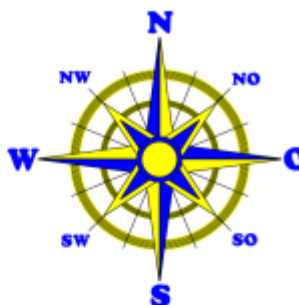


**Välkommen och VÅL MÖTT!**

Eva Berglund-Carlén

# **SAM:s resor som planeras för 2024**

Huddinge SAM-reseorganisation består av resesamordnare från Centrala Huddinge, Skogås, Vårby Gård/Flemingsberg, Fullersta, Stuvsta/Snätringe och Segeltorp.



## ***SAM resor våren 2024.***

- > Drottningholms slott och Långholmen. 18 mars. 1.325:-
- > Kungsvägen Finland. Helsingfors, Hangö, Åbo. 2 - 4 april. 3.157:-
- > Väddö Gårdsmejeri och Albert Engströmmuseet i Grisslehamn. 13 maj. 1.250:-
- > Åland. 30 – 31 maj.
- > Norrtälje Bränneri. 5 juni.
- > Värskäl Gård och Magdakullan. 13 juni. 995:-

**Något för dig?**  
Hör av dig

## ***SAM resor planerade hösten 2024.***

- > Tumba bruksmuseum och Sturehovs slott. Aug. 1.075:-
- > Norska Fjäll o Fjordar. 6 – 11 sept. 13.375:-
- > Godegård och Brunneby Musteri. Sept. 1.250:-
- > Karl Fredrik på Eklaholm och Mandelmanns Trädgårdar. Sept.
- > Porten till paradiset - Dalarö. Okt. 1.275:-
- > London eller annat resmål i Storbritannien. Okt.
- > Julbordskryssning. December.

Närmare information om resorna lämnas vid Månadsträffarna och på hemsidan. Anmälan kan ske (om inget annat anges) vid månadsträffar, på mail eller telefon till föreningens reseombud som är:

Jonas Ström, [jonas\\_kista@hotmail.com](mailto:jonas_kista@hotmail.com), 0700-243433  
Nisse Carlén, [halleberget@telia.com](mailto:halleberget@telia.com), 073-0414233  
Eva Berglund-Carlén, [casa.eva@outlook.com](mailto:casa.eva@outlook.com), 070-1902902

## Träffas och umgås!

### *Kafferepet / fredagsfika*

Varje fredag mellan klockan 13.00 och 15.00 kan du fika i föreningslokalen, Sjödalstorget 3A, 1 tr  
**Kaffe med dopp serveras för 40:-**  
Vi börjar den 26 januari och håller på till den 24 maj.  
Välkomna till en trevlig pratstund.  
**OBS. Långfredagen den 29 mars är det inget fredagsfika.**



### *Sopplunch*

Vi fortsätter med sopplunchen under våren och tror att intresse finns för att äta en lättare lunch tillsammans. Vår lokal erbjuder möjligheten att koka en soppa och i all enkelhet avnjuta den tillsammans. Vi träffas i vår föreningslokal. Soppa med tilltugg till en kostnad av 60 kr.  
Vi startar den 13 februari kl 13-15  
Anmälan lämnas till Anne Marie Hallberg tel: 070 228 19 58 senast dagen innan





# Vinprovning



## VINPROVNING

Det blir tre vinprovningar under våren  
Vi startar alltid klockan 16.00 i vår föreningslokal under gemytliga former. Vi lär oss lite bakgrund, historia och tillverknings sätt för regioner och länder vars viner vi testar. Vi talar även om vinkultur i stort samt lite om vett och etikett. Efter provningen serveras en enklare förtäring tillsammans med resterande vin som provats. Max 12 deltagare, först till kvarn. Pris 250 kronor  
Anmälan till Lars Olsson tfn: 070 524 25 85 eller [larsohlsson@live.com](mailto:larsohlsson@live.com)

**Datum:**

**14 februari: Venetoområdet i Norra Italien**

**7 mars: Vita viner från Tyskland och Österrike**

**17 april: Rhône dalen i Frankrike**



# Vårens studiecirklar

## **Schack**

Nu finns det möjlighet för dig som på nytt vill grunna över finurliga drag att komma och spela ett parti av det gamla fina spelet schack som enligt de flesta forskare har sitt ursprung i Indien på 500-talet. På plats finns Pran Malhotra för att hjälpa dig till rätta. Schackbräde och pjäser finns att tillgå.



Vi träffas varannan vecka på tisdagar mellan kl 14 och 16 med start den 20 februari. Lokal meddelas senare. Anmälan till Pran Malhotra på mejl: pran.malhotra@yahoo.com

## **Kultur och natur i Norden**

Vi kommer att söka oss till platser som vi i gruppen finner intressanta att veta mer om. Vi läser, diskuterar och reser som förut, men utifrån önskemål från tidigare deltagare kommer vi att inrikta oss på kortare och flera resor. Målet kan bli flera områden under en termin, exempelvis huvudstäder i vår närhet, våra grannländer samt kultur och världsarv.



Vi träffas på torsdagar kl 13.00–15.00 med start den 1 februari.

Plats för första träffen är troligen PRO-lokalen Sjödalstorget 3A. Därefter får vi återkomma.

Anmäl dig till någon av ledarna: Kerstin Roswall, tel: 070 738 4628

Anne-Marie Hallberg, tel: 070 228 1958

# Aktiviteter

## Bridge för dig som kan

Du som har spelat bridge tidigare men saknat möjligheter att spela med andra är välkommen till vår bridgegrupp. Vi spelar tillsammans på tisdagar från klockan 11.00 till ca 15.00 i lokalen på Kyrkängsbacken 14. Ring Marianne som planerar att vi blir jämna par innan du kommer. Du behöver inte ha en partner för att delta utan får om det går hjälp med detta av ansvariga.



**Kontakta Marianne Nilsson, tfn 0706 441 705**



### ***Bowling***

Följ med till Heron City den 27 februari! Mellan kl 12.00 och 13.00 spelar vi på två banor. Kostnad: 60 kronor per person. Efteråt kan vi äta eller fika tillsammans.

Buss 710 går från Huddinge centrum, läge M, kl 10.50. Vi samlas vid hållplatsen i god tid innan.

Anmälan till Pran Malhotra på mejl: [pran.malhotra@yahoo.com](mailto:pran.malhotra@yahoo.com)

# Månadsmöten

## **Måndag 22 januari**

**Emil Grönvall och Istria som** beskriver sig så här:

Vi heter Istria och Emil och är en duo från Stockholm med rötter från Åland, Finland och Chile. Vi kallar oss för leduo och repertoaren består av svenskt/pop/soul/jazz/disco/cafélounge samt radiohits.

Vi har spelat tillsammans i nästan 10 år och har under den tiden utvecklat vårt eget sätt att musicera på och hittat det sound vi vill ha. Vi gillar att göra om låtar på olika sätt och försöker göra det mer spännande än bara gitarr och sång.

Tillsammans skapar vi en härlig musikstund med hög igenkänningsfaktor.

Livemusik är för oss levande och det älskar vi!



## **Måndag 19 februari**

**Marie Louise Arvidsson** Biståndshandläggare på kommunen kommer till oss och talar om vad Huddinge kommun har att erbjuda. Hon har fått tid för att tala med oss om allt från boende till andra aktiviteter som håller oss igång. Huddinge som är en "Äldrevänlig kommun" har många pensionärer som är aktiva men även många ensamboende.

Tänk över vad du önskar på ålderns höst och ta upp det i en utlovad frågestund vid anförandets slut. Vi ska ha ett aktivt möte.



# Månadsmöten

## **Måndag 18 mars Årsmöte**

uppträder gör **Micke Nannini** som presenterar sig så här:

Trubadur sedan 1986. Då började jag spela, bla. på Grönajägaren. Baccivapen och olika pubar i Stockholm. Sedan spreds sig jobben, över stor del av Sverige. Jag har varierad musikkatalog: Från Taube till nyare pop och dans.

Jag är uppväxt i Huddinge, i Epa huset. Morsan jobba som herrfrisör på



## **Månadsmöte 22/4**

Vi får besök av hälsopedagog **Ellica Mattsson Österlund**. Hon kommer att tala om för oss hur vi håller oss pigga och rörliga upp i åren. Hon kommer också att presentera ett varierat utbud av olika aktiviteter och grupper som vi kan delta i.



## **Måndag 20 maj**

Denna gång har vi tur, **Wojtek Rutkowski** gästar oss igen.

Senast han var hos oss var 2021. Han har fått fria händer att sätta ihop en underbar musikstund för oss. Vi har fullt förtroende för denna virtuos som med elegans framför allt från jazz till Tjajkovskij. **Kom och njut**



# Aktiviteter



## **Utflykt den 25/4, "Favorit i repris"**

Vi åker till Ropsten och tar SL-båt till Djurgården, Allmänna Gränd. Där äter vi lunch på valfri krog t.ex. Skroten som gjorde stor succé förra våren.

Samling på Huddinge station ca. kl 10.00 (mer detaljer kommer)



## **Friskvård, Boule**

Du som vill spela boule är välkommen att spela med i Centrala Huddinges boulegång. De spelar hela året, på vintern från mitten av september till sista veckan i april Bjönkullahallen, tisdagar och torsdagar kl.9.30-12.00. Det kostar 20 kr. per gång. Buss 712 från Huddinge. Ta med fika till pausen.

På sommaren spelar man i Sjödalsparken, gratis.

Ta kontakt med: Eva Clasberg tel. 070 5469573 eller Thor Geiryd tel. 070 8965429

# TTeater

Vi börjar våren med ett besök på Stadsteatern med **"Matilda the musical"** som är ett visuellt och musikaliskt skådespel baserat på Roald Dahls barnbok Matilda där hon gör revolt mot vuxenvärlden tillsammans med sina skolkamrater. För regi och koreografi svarar Fredrik Benke Rydman. En stor ensemble med dansare, sångare och mycket musik. Vi får ta del av en mäktig föreställning.

Senare i vår besöker vi åter "Play House" och ser "Vi gjorde vårt bästa" en rolig



och smärtsam berättelse om relationer. På Scen: Samuel Fröler, Ester Claesson, Gunilla Orvelius, Johanna Lascano och Åke Arvidsson.

Vi följer även utbudet på Huddinge Riksteaters förening och återkommer med flera utbud som vi presenterar på våra månadsmöten.

Du som är intresserad av att följa med kontakta våra teaterombud: Anne-Marie Hallberg, tel: 070 228 19 58 eller Birgitta Warberg, tel: 076 172 57 45 Teaterbiljetterna betalas senast 14 dagar efter föreställningen på förening-

## Konstutflykter

Stockholm ger fantastiska möjligheter att ta del av ett brett konstutbud. Många utställningar på våra museer ger även internationell uppmärksamhet för innehåll och omfattning. Vi har därför för avsikt att åka med jämna mellanrum och se de intressantaste utställningarna. Eftersom utbudet förändras under verksamhetsåret kommer vi att genomföra besöket utifrån de aktuella öppettiderna. Är du intresserad kontakt Eva Berglund Carlén tel: 070 190 29 02 och anmäl ditt intresse.





# Vårens studiecirklar

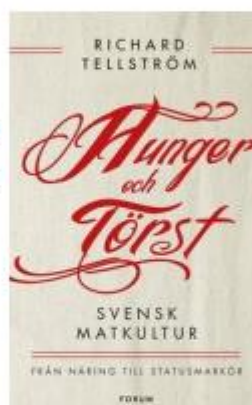
*Vill du vara med? Kontakta ledaren för respektive cirkel. Har du frågor? Vänd dig gärna till Lisbeth Davidsson, tfn 070 396 57 85 eller via mejl [lisbethdavidsson48@gmail.com](mailto:lisbethdavidsson48@gmail.com).*

## **Minns du dina måltider?**

*I den här gruppen tar vi avstamp i Richard Tellströms bok Hunger och Törst när vi samtalar om våra egna goda och dåliga minnen av mat och måltidstraditioner. Varje dag, genom hela livet, uttrycker vi vår kulturella tillhörighet med det vi äter.*

*Vårens träffar med Birgitta Warberg som ledare startar onsdagen den 7 februari. Vi träffas varannan vecka, fem gånger, kl 10–12.*

*Plats meddelas senare. Anmäl dig till Birgitta, tel: 076 172 5745.*



## **Litteraturcirkel**

*Vi väljer gemensamt de böcker vi vill läsa. Vi läser böckerna hemma och träffas därefter på torsdagar en gång i månaden kl 10–12 för att prata om det vi har läst. Start torsdagen den 11 januari kl 10.00.*

*Plats för första träffen är PRO-lokalen Sjödalstorget 3A. Därefter får vi återkomma. Anmälan till Ulla Beckman tel: 073 833 5513 eller [ulla.beckman39@gmail.com](mailto:ulla.beckman39@gmail.com)*



# Motion

## Medlemspromenader VT 2024

27 mars	Reimersholme 3,5 km
3 april	Alby 4 km
10 april	Hammarby Sjöstad 3,4 km NY
17 april	Inställd
24 april	Gladö Kvarn 3,8 km
1 maj	Magelungens strandpromenad 4,4 km NY
8 maj	Fittja 4 km
15 maj	Slätmossen 4 km
22 maj	Mörtsjön 3,8 km Backigt, ojämnt
29 maj	Djurgårdsbrunnsviken 4,9 km



Samling onsdagar kl 10:00 utanför arbetsförmedlingen. Ta alltid med SL-kort, sittunderlag och lättare matsäck, vid halt väglag även broddar. **Helene Ström 073-933 02 09** (Höstterminen 2024 börjar 28 augusti.)

## Promenader och fikaträffar med PRO Centrala Huddinge

Onsdagar 24 januari till 15 maj

Vi träffas vid Sjödalen Seniorträff Sjödalsvägen 14 kl. 10. Ring 08 5353 09 70 vid porten för att bli insläppt eller knacka på från gården på baksidan.

Vi börjar med fika. Kaffe/te/bulle/smörgås serveras till ett lågt pris.

Därefter tar vi en promenad för de som vill.

Promenaderna anpassas till deltagarnas förmåga och rådande väder.

Vi rör oss i närområdet promenerar högst ett par km. Den som inte kan/vill promenera kan fortsätta umgås i lokalen.

Föranmälan krävs inte men gör det gärna ändå till Gunnar Viktorsson på tfn 073 983 47 86



# Pubträffar

Pubkvällarna har blivit mycket populära. Vi fortsätter att träffas i våra lokaler. Samtliga träffar startar klockan 16.00. Öl och vin serveras till självkostnadspris. Dessutom serveras tilltugg i form av en landgång eller matrik smörgås eller maträtt, pris ca 100-140 kronor. OBS vill ni ha tilltugg måste ni föränmäla detta minst tre dagar innan respektive träff till Eva Berglund Carlén på tfn: 070 190 29 02. Vill ni bara ta nått glas och prata en stund är det bara att komma.



## Följande träffar är inplanerade:

**24 januari**

**21 februari**

**15 mars**

## Tumba bio



Tumba bio visar film på dagtid för oss äldre. Det är ofta de senaste uppmärksammade filmerna som visas. Innan visningen serveras kaffe med dopp. Nu planerar vi att en gång i månaden åka till Tumba och se filmerna. Vill du följa med? Kontakta Runa Johansson  
Tel: 070 272 73 70 för att få veta datum och vilken film som visas.



# Vi byter lokal

När programmet gick i tryck visste vi inte exakt när men att vi skulle flytta till Sjödalsvägen 5B, 1. Troligen sker flytten i mitten av februari. Info kommer på hemsidan och på medlemsmöten när vi vet mer. Även cirkel- och aktivitetsledare kommer att informera sina deltagare om vad som gäller. Den nya lokalen kommer att vara likvärdig med det vi har idag.



**Viktigt!!!** Du har väl lämnat din mailadress till föreningen. Om inte, skicka den till [fullersta@pro.se](mailto:fullersta@pro.se), så får du informationen snabbare. Har du fått ny mailadress måste du meddela det också

# PRO Fullersta information

## Styrelsen och övrigt förtroendevalda:

Ordförande:	Eva Berglund-Carlén	070-275 2516
Kassör:	Lars Olsson	070-524 2585
Sekreterare:	Lisbeth Davidsson	070-396 5785
Studieorganisatör:	Lisbeth Davidsson	070-396 5785
Ledamot/Kulturansvarig:	Anne-Marie Hallberg	070-228 1958
Ledamot:	Runa Johansson	070-272 7379
Ledamot:	Per Henrik Gustavsson	070-205 0433
Suppleant:	Pran Malhorta	070-798 3914
Suppleant:	Vakant	

Styrelsen sammanträder 1 gång per månad (Januari –maj)

Ansvarig för medlemsregister och hemsida: Lars Nyqvist, 070-735 2259

## Resegruppen:

Styrelsens representant: Eva Berglund-Carlén

Hemsida:

Telefon:

Adress:

Sjödalsstorget 3A

Bankgiro:

E-post:  
fullersta@pro.se

**V**i har alla en törst att släcka.  
**PRO Fullersta kan hjälpa dig om det gäller kunskap och upplevelser m.m.**



Elsa visar vägen