

PRO Tullinge

höstprogram 2026

omväxlande aktiviteter

Välkommen till

mötesplatsen Elgentorp



Välkommen till en aktiv och innehållsrik höst

Välkommen till höstens aktiviteter 2026 hos PRO Tullinge. Programmet för hösten med PRO Tullinge och Mötesplatsen Elgentorp bjuder på en rad spännande och varierande aktiviteter för olika intressen, för dig som pensionär.

Söndagen den 13 september är det allmänna val. Vi vet att äldres problem och specifika frågor inte alls får den uppmärksamhet som behövs för att lyfta fram och få gehör för våra krav. När du använder din demokratiska röst kryssa då en pensionär på valsedeln. Vi är nämligen mycket underrepresenterade i alla demokratiska församlingar. Vi utgör trots allt 29 procent av landets röstberättigade. Men andra ord en stor och viktig väljargrupp.

Hans Richardsson ordförande PRO Tullinge



PRO Tullinges styrelse: Frv. Hans Richardsson, Eva Berggren, Håkan Brantskog, Ove Jansson, Peter Forsman, Elisabeth Vollmer, Eva Enmark och Tiina Bergman. Saknas på bilden gör Birgitta Strinnlund, Eva Wikberg och Birgitta Eriksson.

Generationers styrka – Aktiviteter för unga och seniorer tillsammans!

I höst väntar roliga, inspirerande och meningsfulla aktiviteter där seniorer och ungdomar möts över generationsgränserna. Träning, tävlingar, pyssel och sociala aktiviteter är några av de inslag som står på programmet. Generationers styrka är ett generationsöverskridande projekt som drivs av Tullinge Fotboll i samarbete med PRO Tullinge, Karolinska Institutet och flera andra aktörer, med stöd från Allmänna Arvsfonden. Projektet skapar möten mellan generationer genom aktiviteter där gemenskap, glädje och mänskliga möten står i centrum. Kontakt: Eva Malmsten, PRO Tullinges koordinator i projektet. mejl: malmsten52@gmail.com telefon: 073 659 91 97

Så startar vi en Youtube kanal

Under ledning av filmaren Birger Nilsson får vi lära oss hur vi startar en YouTube kanal. Tanken är att vi själva i PRO Tullinge ska försöka få igång en sådan kanal under hösten. Det blir tre tillfällen, varannan vecka, på fredagar kl 10 på Elgentorp.

Start: 4/9, 18/9, 2/10

Kontakt: tullinge@pro.se

Nyhet



Körsång med vår egen kör

Vår egen PRO-kör i Tullinge träffas varje torsdagseftermiddag. Vi har en bred repertoar och vill gärna ha fler deltagare. Kom med, det finns plats för dig också!

Start :Torsdag 3 september kl 13.00 –14.30

Lokal: Stora Ateljén



Aktuellt -Forum för samhällsfrågor

PRO och valet 2026

Samtal med några lokalpolitiker i Tullinge om våra viktigaste frågor inför valet 13 september på temat: Att leva som äldre i Tullinge.

Tid: Måndag 24 augusti kl 10-11.30 Kvällsvägen 1. (kommunlokalen)

Vad händer efter valet?

Valanalys mån 21/9 kl 14

Civilförsvar

Dennis Postol berättar mån

5 /10 på Elgentorp kl 14

Övriga möten samma tid och plats. 2/11, 7/12



Trädgårdsgrupp -på Elgentorp

Gillar du att vara tillsammans med andra och träffas för att prata trädgård samt pyssla om i trädgården är det här något för dig. Vi träffas varje vecka. Ta gärna med kaffekorg. **Ledare: Eva Wikberg. tel 070-3179123 Måndagar kl 13-15. Pågår. Nya deltagare Välkomna!**



Brantbrinkspromenad och gym

Tillsammans med andra får du uppleva fina promenader i härlig natur. Du går i egen takt och med stavar om du vill. Längd på promenaderna är cirka 3-5 km. Under promenaden stannar vi för gemensam fika med medhavd förtäring. Under vintern har vi istället styrketräning inomhus i Ishallens gym vid Brantbrink onsdagar kl 10.00

Ledare: Ewa Skytt inomhus och Peter Forsman utomhus.
Höstpromenaderna startar torsdag 27 augusti kl 9.30 vid Brantbrink. IP.



Qi-Gong

Konsten att träna livsenergi. En kinesisk träningsform för både kropp och själ som skapades för flera tusen år sedan i syfte att förebygga och bota sjukdom samt stärka livsenergi. Ses varje vecka.

Ledare: Birgitta Eriksson.

Onsdagar kl 10.00. Start 2 september

Lokal: Stora Ateljén

Sittgympa - Sittyoga

Upplev fördelarna av en mångsidig träning som kombinerar motion och social samvaro för att främja både fysisk och mental hälsa.

Ses varje vecka.

Start: 31 augusti

Måndagar kl 10.00

Ledare: Jolanta Selin

Kontakt: 070-7406813

Mail: jolnet@me.com



Linedance

Linedance är en dans med amerikanskt ursprung, som från början av 1970-talet, när dansformen fick ett uppsving, dansades till countrymusik, men numera förekommer de flesta musikstilar och det produceras många danser till radions topplistor. **Anmälan till brittgarmaeus@hotmail.com Inga hala skor! Fri klädsel. Terminsavgift 350 kr swish 123 398 6452**

Ledare: Yvonne Sjöberg

Start: 30 /9 10 gånger på

Onsdagar. Nybörjare

kl 12.30 –13.30 Fortsätt-

ningskurs 13.30-15.00



Zumba gold för seniorer

Zumba Gold för seniorer är en modifierad version av Zumba-dansen, och är speciellt utformad för seniorer. Passet är 45 minuter per vecka.

Start : Tisdag den 25 augusti kl 10.00

PRO medlemmar rabatt: 1 200kr. (ord. 1500 kr).

Max 12 st. Lokal: Stora Ateljén

Ledare och anmälan: Patricia Alvarado.

Swish: 123 109 29 23 tel 070-9651714

mail: admin@movewithpatricia.net

Vi syr och stickar !

Cirkeln bygger på att lära varandra olika stickmönster, broderier och handarbeten. Cirkeln brukar ta fram alster till försäljning, gåvor och lotterivinster vid våra tillställningar.

Ledare: Solveig

Nicklasson.

Varannan torsdag kl 10-

12.15 Start 20/8

Lokal: Styrelserummet



Ut och cykla i Botkyrka

Vill du ut och cykla med andra PRO:are? I höst fortsätter vi inspirerade av vårens turer. Vi utgår från Elgentorp och cyklar till olika platser i Botkyrka.

Start fredagen 4 september kl 10.00.

Vi kör varannan vecka i höst. Vi är ute max tre timmar inklusive fika.

Obligatoriskt är cykelhjälm!

Ledare: Eva Berggren: dageab@gmail.com



Spela Boule vid Elgentorp

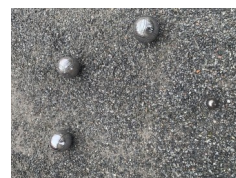
Onsdagar kl 14-16 spelar vi Boule på boulebanan vid Elgentorpsparken.

Start 19 augusti

Välkommen!

Ledare: Dorothee Wurtz

Tel: 076-711 22 71



Målarcirklar

Vi målar i olja och akryl samt akvarell i vår målarateljé i Elgentorp tisdagar och torsdagar varje vecka. Anmäl gärna ditt intresse till PRO Tullinge så återkopplar vi till dig.

Tisdagar kl 12-15. Ledare: Else-Marie Kovacs.

Start: 1 september. Fulltecknad.

Torsdagar kl 12-15.

Ledare: Merja Kanerva.

Start: 3 september

Torsdagar kl 15-18.

Ledare: Else-Marie Kovacs.

Fulltecknad.

Start: 3 september

Lokal: Målarateljén plan 2.



Stickjunta

Nybörjare, intresserade eller mer erfarna med att sticka är välkomna till en träff sista onsdagen i månaden.

Ledare: Birgitta Eriksson.

Start Onsdag 2 september, en gång per månad. kl 18.00-20.

Lokal: Styrelserummet

Bokcirkel

Kärt barn har många namn – läsecirkel, bokcirkel, bokklubb. Enkelt beskrivet är en bokcirkel en grupp människor som diskuterar böcker och litteratur.

Ledare: Inger Edlund.

Varannan tisdag kl 13.30 -15.00.

Start: 18 augusti

Lokal: Gamla kontoret

AI –Möjligheter och problem

Vad är egentligen artificiell intelligens –AI? Vad innebär det för dagens samhälle och kan vi använda oss av AI i vårt vardagsliv? Vi diskuterar för och nackdelar. Vi går igenom användning för text, bild och musik. Vi träffas tre gånger till att börja med. Därefter finns möjlighet att prova på i grupper om två personer per dator vid ett fjärde tillfälle.

Ledare: Lennart Axhamn

Start: Tisdag 22 september kl 10.00 –13.00

Cirkeln är varannan vecka samma dag och tid: 22/9, 6/10, 20/10 . Lokal: Styrelserummet

Lär känna din mobil

Bli säkrare på att hantera din mobil eller platta. Det finns många områden att testa och bli bekväm med.

Ledare: Britt Arenander

Varannan tisdag 13.00–15.00

Start 8 september

Lokal: Styrelserummet *Nyhet*

Filosofi och samhället

Reflektera och filosofera över angelägna frågor. Vi lever i en värld som genomgår allt snabbare förändringar och som ställer oss inför allt större utmaningar. Gruppen bestämmer tillsammans vilka frågor som känns angelägna vid varje cirkeltillfälle. Platser kvar!

Ledare: Tilmann Wurtz

Måndagar kl 13-15. Start: 24 augusti

Lokal: Styrelserummet

Konversationsengelska

Innehållet anpassas efter kunskapsnivån. Det kan tex handla om att recensera böcker eller tala om egna minnen.

Ledare: Paulina Tegeland.

tel:0733 304072

Varje onsdag kl 9.30-11.00

Start: 19 augusti

OBS Lokal är i Brf Akvarellen

Tullinge förr och nu

Vi lär oss om Tullinges historia från förr och det som händer i Tullinge idag och knyter samman historien och nutid.

Ledare: Leif Bergman

Varannan onsdag, jämna

Veckor. kl 10 -12. 15

Start: 30 september

Fem gånger

Lokal: Styrelserummet

mail:lokalbref@gmail.com

tel:070-594 51 59



Vi spelar Bridge

Bridgecirkeln fortsätter där vi lär oss spela bridge

Ledare: Dorothee Wurtz

Torsd kl 13.30 start 20 augusti.

Lokal: Gamla kontoret

Vandring längs Tullingesjön

Höstens utflykter

Torsdagen 10 september kl 10.00 träffas vi på parkeringen vid Madens dagvattenpark i Tullinge. Där gäller P-skiva. Vi tittar närmare på fågellivet där. Vi fortsätter upp till Huddingevägen till gamla Tullinge station och går ned på Hamringevägen till fd gjuteriet och vidare via vattenparken mot Vita villorna och Munktrappan. Vi avslutar i Hamringe med fika i hyresgästlokalen. Cirka 2,5 km gångväg Maren-Vita Villorna. Ingen föranmälan. Frågor kontakta peter.w.forsman@gmail.com



Gemensamma luncher med PRO i Botkyrka en fredag i månaden

21 Augusti Eldtomta café Grödinge, **11 september** Grekiska grill & bar i Tumba, **16 oktober** Restaurang Tullen i Tullinge, **20 november** Hallunda Folkets hus. Anmälan till **Elisabeth Vollmer**: elisabethvollmer5@gmail.com

Svamputflykt i Tullinge

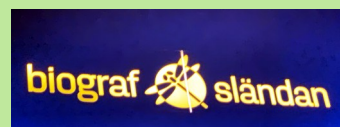
Onsdagen den 16 september blir det svamputflykt i Tullingseskogarna. Vi träffas klockan 10.00 vid Orienteringsstugan vid Brantbrink. Vi delger varandras svampkunskaper. Ta med fika. Vi är ute i ca tre timmar. Kontakt Elisabeth Vollmer.

Skyddsrumsvandring i Tullinge

Onsdagen 30 september samling vid Elgentorp kl 10.00. Vi går ned till Falkbergsskolan där vi får en visning av Falkbergsskolas skyddsrum. Ingen föranmälan.

Besök Biograf Sländan i Riksten

Fredagen 16 oktober kl 14.00 Vi ser en aktuell film på Biograf Sländan, Eklundshofsvägen 22. Buss 721, 721X. –egen bil på gården, P-tillstånd i kassan. Pris 130 kr med fika och inträde till biograftekniska museet. Anmäl senast 9 oktober till Anna Wahlsten, anguwa65@gmail.com alt 070-560 56 33



Julbord på Lida

Välkommen till PRO Tullinges julbord på Lida. **Fredagen 4 december klockan 12.30 Medlemspris 525 kr.** Anmälan görs senast 23 november till tullinge@pro.se



Resegruppen i PRO Tullinge

Vi har ett samarbete i PRO Botkyrka där vi erbjuder olika gemensamma resor. Info ges om aktuella resor via mail och sociala medier. Kontakt: Elisabeth Vollmer.

MÅ BRA – Inspiration heldag 9 oktober

En heldag med välmående, aktiviteter, lunch och mellanmål. Meditation, Sittyoga, Qigong, Handvård med massage under ledning av **Anita Säfbom**. Information om dagens måltider. Demo hur du får igång Lymfan och Glymfmassage. Dagen avslutas med ett lotteri. OBS! Begränsat antal deltagare, 18 st Tid kl 10-16.30 Inspirationsdagen kostar 150 kr som betalas till PRO, swish 123 398 64 52. I priset ingår aktiviteter, måltider och dryck + lott.

Anmälan sker direkt till Anita Säfboms brevlåda på Palettvägen 7. Skriv Må Bra Inspiration, ditt namn tel och ev matallergier. Lägg anmälan i ett kuvert. Anita ringer upp och bekräftar!

Kulturtisdag på Trädgårdstorp kl 14.00 - cirka 16.00

Underhållning i hembygdsgården Trädgårdstorp, Trädgårdstorpssvägen 52 i Tullinge, där vi tar emot max 100 besökare. Även öppet för allmänheten som betalar 175 kr för inträde medan PRO-medlemmar betalar 150 kr. I priset ingår fika med bröd. Insläpp är en halvtimme före (13.30). Biljetter säljs på plats (swish eller cash).



Rockfolket

Bandet Rockfolket har funnits i olika tappningar sedan rocken kom till Sverige. De bjuder på låtar med mycket sväng och nostalgi.

Tid: 15 september kl 14.00



Underhållning med Martin Svensson

I oktober 2025 hade vi ett bejublat framträdande av underhållaren Martin Svensson med mycket igenkänning och många skratt. På begäran kommer han nu tillbaka.

Tid: 6 Oktober kl 14.00



Bulls trio är tillbaka

Lokala favoriterna Bulls trio är tillbaka under ledning av Håkan Norman. Det blir gamla godingar från 60-talet och framåt!

Tid 10 november kl 14.00.



Inför julen med Lars Edvall och Emma Nilsson

Lars Edvall och Emma Nilsson bjuder på stämningsfull musik i julens tecken, både klassiker och nyskrivet. Emma är mest känd från the Real Group men även som sångerska i Let's Dance. Lars är sångare, pianist, kompositör och körledare. Han har bla skrivit 7 "mellobidrag.

Tid: 15 december kl 14.00



Auktion och Loppis på Trädgårdstorp 30 augusti

Söndagen 30 augusti är det åter dags för auktion och Loppis på Trädgårdstorp i i samarbete med Botkyrka Hembygdsgille mellan kl 12-15. Visning av auktionsföremål kl 13. Auktion kl 14. Fika finns att köpa. Ett antal loppisbord finns att hyra för 150 kr. Eget bord 100 kr. Det går bra att anmäla sig för deltagande på Loppisen till tullinge@pro.se senast den 21 augusti. Ange namn och tel samt vilken typ av bord det gäller.



Elgentorpsträffen fredagar kl 14.00 - cirka 16.00

Blandat innehåll av karaktären berättelser, föredrag, information, Tullingeaktuella frågor, underhållning. Ingår alltid kaffe med dopp. Fika från 13.30. Entré 70 kr kronor. Fredagar kl 14.00 (om inget annat anges).



Fredagen 21 augusti –Surströmmingskalas på Elgentorp kl 12.00

Surströmming till självkostnadspris. Anmälan till tullinge@pro.se senast 18/8.

Fredagen 28 augusti -Presentation av höstprogrammet

Höstens första Elgentorpsträff blir en genomgång av höstprogrammet fram till jul. Det finns möjligheter att anmäla sig till våra program och cirklar samt ställa frågor till olika ansvariga. Vi visar också vår film om verksamheten på Elgentorp.



Fredagen 11 september -Carl Magnus Palm om Ted Gärdestad

Carl-Magnus Palm återkommer och berättar om den folkkära artisten Ted Gärdestad och hans fortfarande populära låtskatt.

Fredagen 25 september—Vad döljer sig bakom dörrarna på Elgentorp?

Kultursamordnare Åsa Anderljung berättar om Tullinges historia och framväxt och om Elgentorps historia. Dessutom: konstutställning, tipspromenad och visning av vår nya film om PRO på Elgentorp. Vi bjuder på bullfest och tårta förstås! OBS tiden kl 13-16. Åsa Anderljung 14-15. Arrangemanget ingår i Seniorveckan.

Fredagen 23 oktober Krämpor– leder, höfter och knän

Praktikertjänst berättar om hur vi kan hantera våra krämpor som seniorer.

Fredagen 6 november Botvid—den förste svensken

Maja Hagerman som skrivit boken Botvid – den förste svensken berättar om personen Botvids liv i Botkyrka för 1000 år sedan.



Fredagen 20 november Quiz med musik

Leif Johannessson är åter med sitt populära quiz med musik. Sedvanlig servering.

Fredagen den 11 december Gamla Tullingebilder

Vi får besök av Lars Almgren, gammal Tullingebo, som visar sina Tullingebilder.

Fredagen 18 december Tema Elgentorp –vad händer inför 2027

PRO Tullinge har haft verksamhet på Elgentorp sedan 2010 men vad händer 2027?

Hjärt-lungräddning i samarbete med Riksförbundet HjärtLung Botkyrka

Fredag 4 och 18 september kl 13.00 är det kurs i hjärt-och lungräddning med instruktörer. Max 10 pers per gång. Anmälan till tullinge@pro.se

Höstmöte

Fredagen 30 oktober kl 14.00 på Elgentorp bjuder vi in till höstmöte med dialog om Verksamhetsplanen 2027 för PRO Tullinge. Vi bjuder på fika. Välkommen!

Bli medlem i PRO Tullinge!

Enklaste sättet att bli medlem är att gå in på pro.se och klicka på Bli medlem och följa instruktionerna. Medlemsavgiften är 360 kr per år, Bg 5330-3871. Då ingår tidningen PRO Pensionären, möjlighet till förmånliga försäkringar, samt PRO Mervärde med erbjudanden som tex gymmet Actic som finns i Tullinge centrum. Det finns även lokala förmåner som Tullinge Blommor som ger 10 procent.

Avgift och betalning

Alla PRO Tullinges egna cirklar är i princip avgiftsfria. Visst kursmaterial kan ha ett pris. För Kulturtisdagar är entrén minst 150 kronor och för Elgentorpsträffen är entrén minst 70 kronor, men servering av kaffe mm. ingår. Betalning sker enklast via swish 123 398 64 52. Vi tar även kontanter.

Anmälan till cirklar

Du anmäler dig enklast till våra cirklar genom att kontakta cirkelledaren direkt eller genom att skicka ett mail till tullinge@pro.se

Vid frågor kontakta vår cirkelansvariga Elisabeth Vollmer, tel 070-1409323, mail: elisabethvollmer5@gmail.com

Kontakt

Mejl: tullinge@pro.se Adress: Palettvägen 15, 146 30 Tullinge

Hemsida: www.pro.se/tullinge Facebook: PROtullinge, Instagram: pro_tullinge

Ladda gärna ned PRO-appen—Mitt PRO, finns både för Iphone och Android.

Ordförande: Hans Richardsson, telefon 070-336 99 09, mail: hans.richardsson@me.com

Ändringar i programmet

Innehåll, angivna dagar och tider för olika evenemang kan komma att ändras och nya programpunkter kan tillkomma. Det går bra att komma med förslag. Detta kommuniceras i så fall i första hand via mail och sms. Det går också bra att ta del av verksamheten på PRO Tullinges hemsida och PRO Tullinges facebooksidea.



I samarbete med

