

# PRO

# FRUÄNGEN – VÄSTERTORP



## Program våren 2024

i samarbete med ABF

**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



- Meddela medlemsansvarig vid ändrad adress eller ändrat telefonnummer
- Kaffe och bröd från Bakstugan i Västertorp serveras vid varje möte.
  - Lotter säljs med dragning och vinstutlämning som avslutning.
  - Det finns många allergiker i vår förening – alltså ej parfym.
  - Vi reserverar oss för oförutsedda ändringar i programmet.
    - Ta med medlemskortet till våra möten

## Medlemsinformation

Beträffande resor så finns tre av resorna kortfattat beskrivna i programmet och mer utförlig information kan fås på vår hemsida och av Eva Sjöholm som är reseansvarig i vår förening. När det gäller våra ”Läs och res” cirklar så är det cirkelledaren som har information och förhoppningsvis lägger det in på hemsidan också.

När det gäller våra utflykter och aktiviteter är det bra, om du kan reservera plats tidigt för att vara säker på att du kommer med. Vänta inte med anmälan!

Många av våra medlemmar har inte meddelat PRO sin e-postadress. Bland de som gjort det har man ibland glömt att uppdatera den. Det är bra om vi i styrelsen kan nå er med aktuell information och erbjudanden. Om din aktuella e-adress inte finns på PRO, är jag tacksam om du skickar den till oss så du kommer med på de utskick som görs. Skicka din e-adress till vår medlemsansvarige Anncharlott Sjögren, som har e-adress: [kea.sjogren@gmail.com](mailto:kea.sjogren@gmail.com)

*Chris Åkerlund*  
Ordförande

# Månadsträffar våren 2024

Möten hålls i Fruängsgården Gamla Södertäljevägen 5 kl. 13<sup>15</sup>  
Alla möten sker i samarbete med ABF-Stockholm

## VI TRÄFFAS ANDRA TISDAGEN I MÅNADEN.

**Tisdag  
13 febr**

**Sveriges Tandhygienistförening.**  
**Om munhälsa och tandvårdsstöd.** Kaffe &  
smörgås som vanligt. **Kostnad 80 kr.**  
För deltagande skall **anmälan göras till**  
**Anncharlott senast den 6 februari**  
tfn 070 - 932 49 70.



**Tisdag  
12 mars**

**Årsmötesförhandlingar**  
Semlor från Bakstugan i Västertorp  
serveras. **Ingen entréavgift. Anmälan**  
**till Gunnel Jannerström senast 5/3**  
tfn 070 - 293 30 80.



**Tisdag  
9 april**

**Stockholmsguidning**  
Stockholmsguiden Eliane Högberg  
har med sig bilder från Stockholms  
gator och torg och med inlevelse  
berättar hon om historien runt oss.  
Äppelkronor från Bakstugan i  
Västertorp serveras. **Kostnad 80 kr.**  
**Anmäl till Ann-Sofi senast 2 april**  
tfn 073 - 368 45 24 att du kommer.  
Kort information från styrelsen.



**Tisdag  
14 maj**

**Vårlunch**  
Landgång, Loka eller lättöl och kaffe med kaka.  
**Kostnad 170 kr.** Vin finns till självkostnadspris  
För deltagande skall **bindande anmälan göras**  
**till Gunnel Jannerström** tfn 070 293 30 80  
**senast 4 maj.** Inbetalning till Bg. 5365-2491  
eller Swish senast den 4 maj.



Välkommen

# Studier våren 2024

## Måndagar: Läs och res till Baltikum

Börjar: **Den 15 jan. kl. 10<sup>30</sup>.**  
Lokal: Eva Bonniers Gata 8  
Ledare: Ann-Sofie Romsäter tfn 073 368 45 24.  
Krister Karlsson tfn 070 262 28 04  
Kostnad: 110 kr/termin



Cirkeln fortsätter från hösten och nya deltagare är välkomna. Cirkeldeltagarna kommer att göra en resa till Baltikum på våren. 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 16 jan. kl. 09<sup>30</sup>.**  
Lokal: Eva Bonniers Gata 8.  
Ledare: Gunnel Jannerström tfn 070 293 30 80.  
Kostnad: 110 kr/termin.



Cirkeln fortsätter från hösten och nya deltagare är välkomna. Cirkeldeltagarna kommer att resa runt på Gotland, i mitten av augusti år. Du som inte går i cirkeln men önskar följa med på resan, kontakta Eva.

---

## Torsdagar: Vi spelar kort tillsammans.

Vi spelar kort och har kul tillsammans.

Börjar: **Den 18 jan. kl. 13<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup>.**  
Lokal: Eva Bonniers Gata 8.  
Anmälan 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 i mitten av januari och håller på till en bit in i maj månad. Vi är i gång på **fredagar kl. 10.30-14.30**. Vi håller till i SPF:s lokaler på Hanna Paulis Gata. Din kostnad är 50 kr/termin 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 16 jan. Inställt den 13 febr., 12 mars, 9 april och 14 maj** då det är



månadsträff. Kaffe serveras, men bröd tar du med dig. Nya medlemmar är välkomna. Ring Birgitta Larsson mobil 073 387 34 76 eller Ulla Åström tfn. 88 33 50, mobil 070 468 80 28 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 Vippan parken"** mellan kl. 11.<sup>00</sup> – 13.<sup>00</sup> (ingen avgift) Vi kör i gång så fort vi kan och håller på hela sommaren. För info ring Göran Jädeby, tfn 070 307 57 53.



## Gymnastik

Kom och pröva 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 18 jan. kl. 10<sup>00</sup> – 10<sup>45</sup>.**  
Lokal: Agnes Lagerstedts Gata 6.  
Ledare: Gunnel Jannerström  
tfn 070 293 30 80.  
Kostnad: 110 kr/termin



**Vill du delta i någon av cirkelarna, så måste du ta kontakt med cirkelledaren** för anmälan om deltagande. I cirkelavgiften ingår ledare från föreningen, studielitteratur betalar du själv. Cirkeln pågår ofta minst två terminer. I avgiften ingår kaffe, men bröd tar du med dig. Studiebesök och eventuella avgifter/entréer tillkommer.

---

## Restaurang Parma

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



## **PUB–eftermiddag torsdag den 7 mars kl. 15-18**

Vi träffas i lokalen på Agnes Lagerstedts Gata 6 och har gemensam träff med alla som vill vara med. Snittar och ett glas öl eller vin ingår. Dryck finns sedan till självkostnadspris. **Föranmälan som är bindande görs till Gunnel Jannerström** tfn 070 293 30 80 dit du även kan swisha **kostnaden 170 kr senast torsdagen den 29 februari.**



## **Bokcirkel, start onsdag den 17 jan. kl. 13**

Vi läser och diskuterar intressanta böcker som vi kommer överens om. Vi träffas vid 4 tillfällen under våren och vi börjar **onsdagen den 17 jan. kl. 13.** Då bestämmer vi den första boken och när vi skall ha de påföljande träffarna. Vi håller till i vår lokal på Eva Bonniers Gata 8. Ingen cirkelavgift men **25 kr/termin för kaffe.** **Anmäl dig till Christina Brodin,** tfn 070 513 33 02 eller [tina.brodin@hotmail.com](mailto:tina.brodin@hotmail.com)



## **Fjärilshuset i Haga, En tropisk regnskog.**

På Fjärilshuset Haga Ocean njuter vi av att vandra bland fritt flygande fjärilar i stora tropiska växthus och se ett av Nordens största hajakvarium som rymmer 1,2 miljoner liter vatten där färgglada fiskar simmar tillsammans med revhajar. Efter besöket så kan de som vill inta en fika eller lättare lunch på Haga Trädgårdscafé som ligger i direkt anslutning till Fjärilshuset. **Vi träffas onsdagen den 24 april, kl. 10.00** vid Fruängens T-bana utanför Pressbyrån för gemensam färd till museet. **Inträde 198 kr,** betalas på plats. **Anmälan till Anncharlott Sjögren,** tfn 070-932 49 70 **senast onsdag den 17 april.**



## **Chokladprovning onsdagen den 22 maj!**

Möt chokladfresterskan Lena som berättar om olika chokladsorter och bjuder på smakprov av dessa. En intressant och lärorik stund om chokladens historia och utbredning. Hennes delikata prover ger inblick i smakförändringar kopplat till kakaohalten. Vi avnjuter det här i **Samlingssalen på Fruängsgården den 22 maj kl.13.00.** **Kostnad 80 kr.** Vi bjuder på kaffe och vin finns till självkostnadspris. **Anmälan görs senast den 7 maj till Chris Åkerlund,** tfn 0707 24 00 81. Möjlighet till chokladinköp kommer att finnas.



## Hansers bio Stockholm – En föränderlig stad.

En alldeles ny film om Stockholms utveckling. **Hammarby sjöstad, Norra Djurgårdsstaden, Västra Kungsholmen och Hagastaden.** Hanser har dokumenterat förnyelsen i mäktiga bilder. Han har också intervjuat flera framstående arkitekter om tankarna bakom de nya stadsdelarna. Två andra Hanser filmer visas också. Det är: **Barnrikehus på Stickelbärsvägen** och **Miljonprogrammet** som producerades till en utställning på Sthlms stadsmuseum. Sammantaget får vi vara med om nästan hundra år av Stockholms förnyelse på drygt 1,5 timme. Anders Hanser är en fascinerande man som under 30 år producerat filmer och bildspel för kultur och näringsliv. Den här gången blir det på biograf Zita som ligger på Birger Jarlsgatan 37, där träffas vi **onsdagen den 20 mars kl. 11.00. Biljettpris 195 kr betalas på plats. Anmälan görs snarast dock senast 28 februari till Anncharlott Sjögren,** tfn 070-932 49 70. Om intresse finns så har området runt bion många trevliga ställen där man efteråt kan ta en fika eller förtära något tillsammans.



Stockholms modelljärnvägsklubb finns på Rosenlundsgatan 54 i Stockholm. Föreningen bygger och driver en modelljärnvägsanläggning som kallas Saxnora–Mohällarne Järnväg. Förebilden är en tänkt järnväg i Bergslagen i mitten av 1950-talet. Modellen skall ge en tidstypisk helhetsbild av såväl järnvägen som den omgivande topografin, liksom den arkitektoniska, kulturgeografiska och näringsekonomiska miljön.

**Vi träffas söndagen den 14 april, kl. 12.30** vid Fruängens T-bana utanför Pressbyrån för gemensam färd till anläggningen. **Anmälan till Gunilla Törnfeldt,** tfn 070-516 10 50, senast måndag den 1 april **Kostnad 100 kr.** betalas senast den 1 april, kontant på något möte innan eller swishas till Gunilla.

## Vårens resor förutom Baltikum och Gotland

### **Vi besöker Femörefortet och Öster Malma, tisdag den 12 mars**

På klipporna vid Östersjön i naturreservatet Femöre i Oxelösund finns den fantastiska fyrvaktarbostaden och det topphemliga Femörefortet och i närheten finns slottet Öster Malma med sina två flygelbyggnader vid stranden av Malmasjön. Vi får vi en guidad visning och åker sedan vidare till Öster Malma, där det serveras en lunchbuffé. **Avresa från Fruängen, Busstorget kl. 08.00** Beräknad hemkomst ca kl 17.00 **Pris: 995 kr.** I priset ingår: bussresa, fm kaffe med smörgås, lunchbuffé inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka samt besök och guidad visning. **Anmälan senast 7 februari till Eva Sjöholm , 070-320 87 77.**

### **Trandansen vid Hornborgarsjön, onsdagen den 10 april.**

På fälten vid Hornborgasjön samlas tranorna i tusental. Under förmiddagen kommer vi till Hornborgasjön vid sjöns sydvästra ände, där tranorna varje år stannar på fälten vid "Trandansen", för att rasta på sin väg mot häckningsplatserna längre norrut. Vi möts av en guide som under 45 minuter kommer att berätta mer om tranorna. Vi beger oss till Wrågården där sen lunch väntar. Vi kör vidare mot Jönköping där vi rundar Vätterns södra spets och fortsätter via E4:an till Mantorp där vi stannar till för kaffe med rulltårta vid Gunnes väskor. Här hittar vi också det största och mest prisvärda sortimentet av väskor, plånböcker, handskar och paraplyer och för den som vill finns möjlighet att fynda i butiken innan det är dags för den avslutande etappen hem. **Vi avreser från Busstorget, den 10 april kl 06.00** och är åter vid hemma ca kl. 21.30. **Pris 665 kr.** I priset ingår: busskaffe med fralla, besök vid Naturum Hornborgasjön, guidning vid Trandansen, lunch inklusive dryck, kaffe och liten dessert på Restaurang Wrågården, besök med kaffe med rulltårta och möjlighet till inköp vid Gunnes väskor **Anmälan senast den 10 mars till Eva Sjöholm, 070-320 87 77.**

### **Vi gör en dagsresa till Qvartinge Antik, Mariefred och Bommersvik**

**Avresa den 6 maj kl. 08.50 från Busstorget.** Vi börjar med ett besök i den anrika antikhandeln Qvartinge Antik & Café, som funnits mellan Mariefred och Taxinge slott i över 40 år. Vi bjuds på fralla och kaffe och får därefter tid att frossa i antikviteter och loppisfynd och avnjuta Qvartinges goda italienska kulglass. Vi fortsätter till Mariefred och tar oss sedan vidare med bussen till Bommersvik. På Bommersvik har statsministrar bjudit in presidenter och världsledare. Vi startar vår ankomst med att ta för oss av Bommersviks lunchbuffé. I restaurangen är det generösa panoramafönster längs hela matsalen, vilket ger en magnifik utsikt över den stilla sjön Yngern medan vi njuter av vår lunch. Vår guide möter upp för att ge oss en visning av Bommersvik och guidning med inslag av både stora politiska händelser och anekdoter. **Anmälan senast den 25 mars till Eva Sjöholm, 070-320 87 77.** **I priset 795 kr** ingår: buss, besök på Qvartinge Antik & Café inkl kaffe och ost/skink fralla, besök på Bommersvik med lunchbuffé inkl. soppa, sallad, vatten, kaffe och kaffegodis samt guidad visning på Bommersvik.

## PRO Fruängen-Västertorp ansvariga år 2024

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| Ordförande  | <b>Chris Åkerlund</b>       | 0707 - 24 00 81<br>akerlund.chris@gmail.com       |
| Kassör<br>Friskvårdsansvarig<br>Cirkelledare        | <b>Gunnel Jannerström</b>   | 070 - 293 30 80<br>gube3841@tredamer.se           |
| Studieorganisatör<br>Kulturombud<br>Medlemsansvarig | <b>Anncharlott Sjögren</b>  | 070 - 932 49 70<br>kea.sjogren@gmail.com          |
| Reseansvarig<br>PRO-Sexan                           | <b>Eva Sjöholm</b>          | 070 - 320 87 77<br>eva.sjoholm@outlook.com        |
| Reseansvarig<br>PRO-Sexan                           | <b>Britta Svensson</b>      | 073 - 076 27 35<br>brittaproliljeholmen@gmail.com |
| Kulturombud   | <b>Anne-Christine Bröms</b> | 070 - 770 46 73<br>kickibroms@gmail.com           |
| Bouleansvarig                                       | <b>Göran Jädeby</b>         | 070 - 307 57 53<br>Goran.jadeby@telia.com         |
| Bingo   | <b>Birgitta Larsson</b>     | 073 - 387 34 76                                   |
| Bingo   | <b>Ulla Åström</b>          | 08 - 88 33 50<br>070 - 468 80 28                  |
| Cirkelledare<br>Kulturombud                         | <b>Ann-Sofi Romsäter</b>    | 073 - 368 45 24<br>anne.romsater@telia.com        |
| Cirkelledare  | <b>Krister Karlsson</b>     | 070 - 262 28 04<br>stenkrister@telia.com          |
| Cirkelledare  | <b>Christina Brodin</b>     | 070 - 513 33 02<br>tina.brodin@hotmail.com        |
| Ledamot   | <b>Ulla Andersson</b>       | 070 - 433 02 70<br>ulla.fin.andersson@gmail.com   |
| Ledamot   | <b>Gunilla Törnfeldt</b>    | 070 - 516 10 50<br>gmth46@outlook.com             |
| Bridge  | <b>Anne-Marie Nilsson</b>   | 076 - 100 75 79                                   |
| Hemsidesansvarig<br>Dataansvarig                    | <b>Sune Pettersson</b>      | 070 - 323 26 07<br>suneapettersson@gmail.com      |