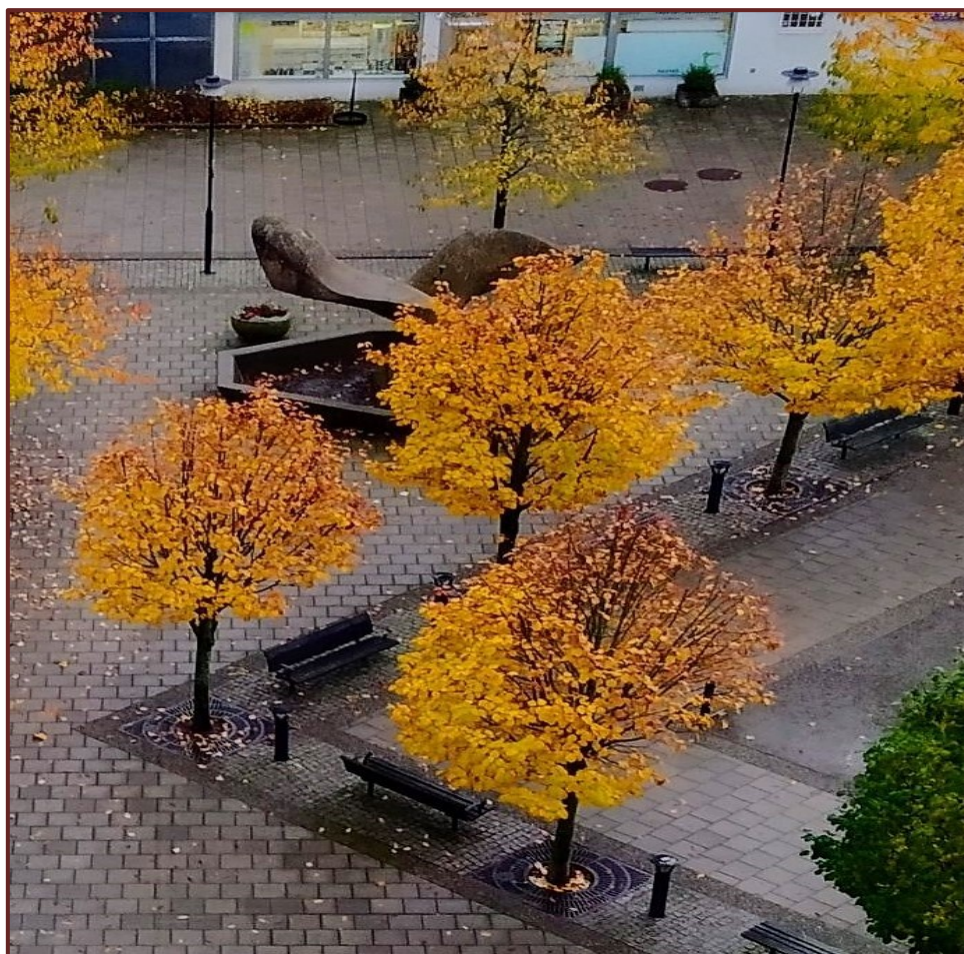


PRO

Trångsund

Höstprogram

2023



HÖSTPROGRAM 2023



Nu är det åter dags att snöra på sig skorna och delta i alla PRO:s aktiviteter. Hösten står för dörren och här kommer ett fulladdat program att botanisera i. Alla våra kunniga, kompetenta och entusiastiska funktionärer och ledare, som ger av sin tid och sig själva för att vi ska få gemenskap och upplevelser, står redo för att möta oss efter sommaren.

Du vet väl att PRO består av två delar, en social (alla aktiviteter) och en intressepolitisk (bättre pensionärliv för alla, inte partipolitik). I det här programmet hittar du den sociala delen. Den andra delen pratar vi om på våra månadsmöten eller läser om i tidningarna. När PRO varit ute och demonstrerat för högre pensioner och billigare tandvård t.ex.

Vårt eget arbete med att göra seniorlivet bättre och enklare för alla över 65 fortsätter oförtrutet. Vår kommun Huddinge har deklarerat att man vill vara en äldrevänlig kommun. En utredning har kommit fram till att äldreperspektivet i all kommunal verksamhet behöver stärkas. Senast i september skall bl.a. hemtjänsten och fritidsförvaltningen komma med förbättringsförslag. Vi bevakar och påverkar via PRO:s samorganisation och Huddinge Pensionärsråd vad som händer. Rapport kommer på våra månadsmöten under hösten.

PRO Stockholms län planerar för en bostadspolitisk offensiv där "Äldres boende" ska upp på den politiska dagordningen. För PRO handlar det om pengar men också om tillgänglighet. Du ska kunna komma ut och in utan stora ansträngningar.

Från PRO riks påtalas att pensionssystemet gör stora överskott men pengarna kan inte betalas ut till pensionärerna. Samtidigt är Sveriges pensioner de minst jämställda i Norden. Det framkom vid ett seminarium som PRO, SKPF Pensionärerna och tankesmedjan Tiden arrangerade. I en kommande rapport vill de visa hur pensionsystemet kan reformeras. PRO riks vill även att krafttag görs för att stoppa bedrägerierna mot äldre. Vi ställer krav på resurser till polisen för att lösa och förebygga brott och att bankernas hantering av våra pengar blir säkrare.

Vi vill bli flera i PRO Trångsund, ju flera vi blir, ju starkare röst när vi vill påverka och flera att umgås med på våra träffar. Ta med dina grannar och vänner till våra möten och aktiviteter. Det är alltid öppet att prova på och känna sig för innan man blir medlem. Den gamla fördomen om bara tårta och dragspel har vi väl begravt, även om vi gillar både tårta och dragspel. Numera erbjuds du allt mellan släktforskning och rock'n roll.

Vårt månadsblad PåGång har nu blivit ett måste, med nyheter, påminnelser och inspiration. Vill du ha med något? Hör av dig till Ylva Johansson som sammanställer.

God, glad höst och vi ses! Styrelsen

MÅNADSMÖTEN

Samtliga möten äger rum kl.12.00
I Mariakyrkan i Skogås.

Priset för kaffe och smörgås
vid våra månadsmöten är 30 kr.



14 september

Föreningsfrågor
Underhållning av Olle Eilestam

5 oktober

Föreningsfrågor
Underhållning

9 november, Höstmöte

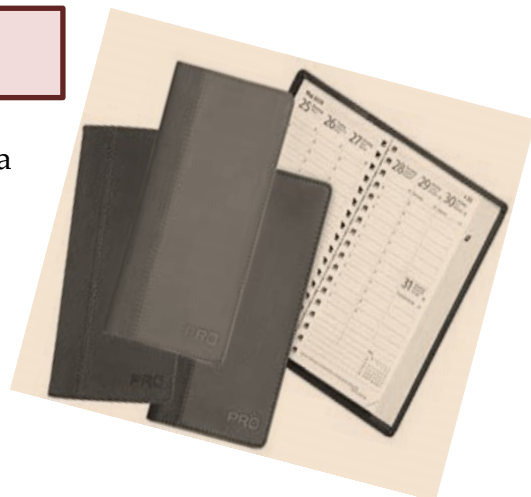
Verksamhetsplan, budget
Underhållning av Sångiorerna



Dags att beställa PRO-almanackor

2024 års PRO almanacka kan Du beställa genom att ringa
till: Britt Pettersson. Tel. 08-771 34 48 eller 070-340 54 16

Priset är 70 kr för almanacka med pärmar och 35 kr.
för inlaga utan pärmar, betalas vid leverans.
Finns i färgerna grön, lila och orange.
Beställ före 1 november



TRIVSELAKTIVITETER

TRIVSELFIKA på 11:an



Bilder från den årliga Hattparaden i maj.

Kaffe med hembakt, kanske sällskapsspel och en massa prat om ditt och datt förstås.

Plats: PRO-lokalen Tornslingan 11

Start: fredag 15 september, sedan alla fredagar kl. 13-15

OBS! undantaget fredagar med trivsellunch

Kostnad 30 kr. Varmt välkommen till lite trivsam samvaro innan helgen.

LÅNA BÖCKER I PRO-LOKALEN

Ett samarbete med Skogås bibliotek gör det möjligt för oss att låna böcker på Tornslingan 11. Ett urval av böcker finns att låna hem eller läsa på plats. Böckerna byts ut med jämna mellanrum. Lokalen säkrast öppen onsd. 12.30–16, fred. 12.30– 15.

TRIVSELLUNCHER

Fredagarna 29/9, 27/10 och 17/11 i. Vi startar kl. 12.30.

Här träffar du nya och gamla vänner över en god lunch. Det blir oftast hemlagat med kaffe och kaka enligt tradition. Du kan köpa drycker till självkostnadspris. Om du är allergisk, var snäll meddela det vid anmälan. Det blir som vanligt lotteri och annat kul.



Kostnad 80 kr. Anmäl till Gunilla Norman tel. 073-780 76 31. Anmälan är bindande

JULLUNCH

Fredag 8 december och vid många anmälningar även torsdag den 7 december. Det blir glögg, pepparkakor, traditionell julmat med dopp i grytan och det hela avslutas med kaffe, julsånger och lotterier förstås. Lämpliga drycker till självkostnadspris.

Kostnad: 130 kr. Anmälan är bindande. Anmälan till Gunilla Norman 073-780 76 31.



TRIVSELKVÄLLAR

Onsdagarna 4/10 och 8/11. Baren öppnar kl.17.30. Entré:20 kr
Välkommen till våra omtyckta "Trivselkvällar" i Stortorps Bygdegård. Här kan du köpa drycker och gott tilltugg till självkostnadspris. Du bjuds på underhållning med sång och musik med någon "hemlig gäst". Vi har darttävling med fina priser till segrande dam respektive herre. Men det viktigaste av allt är att vi har så trevligt tillsammans.

Vi behöver en föransmälan så att alla får plats.

Anmälan: Ove Johansson tel. 070- 651 13 55



VINPROVNING

Välkommen till Bygdegården den 26 oktober kl. 16.00

Vi kommer att prova fyra till fem viner tillsammans med olika tilltugg. Det kommer att bli viner, som passar till det mesta. Vi ska inte bara dricka vin och äta utan också ha trevligt tillsammans.

Kostnaden är 350 kr per person och betalas på plats.

Det går bra att swisha.

Sista anmälningsdag är den 19 oktober.

Anmälan till Margareta Vikgren, tel. 08-771 44 41, 070- 324 02 11 eller mejl mvikgren@gmail.com



STUDIER OCH CIRKLAR

Studieverksamhet och kurser för medlemmar i PRO Trångsund genomförs tillsammans med ABF Huddinge.
Kursmaterial som behålls bekostas av deltagarna.

SKAPANDE HANDARBETE

En grupp som träffas, där var och en jobbar med sina alster och byter erfarenheter.

Lokal: Eklundens seniorcenter

Tid: måndagar kl. 13.00

Start: 4 september

Anmälan: Ingrid Berglind, tel. 076-898 45 36



BRODERIGRUPPEN (tid. japanskt broderi)

Ett trevligt hantverk, där vi målar med garn.

Lokal: Eklundens seniorcenter

Tid: tisdagar kl. 13.00

Start: 5 september

Anmälan: Ingrid Skager, tel. 072-281 91 82 och Gun Jonsson, tel. 073-789 38 59



SVENSK FJÄLLVÄRLD

(tidigare landskap)

Vi läser och utbyter tankar och erfarenheter om det som intresserar oss i fjällen t.ex. växt- och djurliv, näringar, samer och platser.

Lokal: Eklundens seniorcenter

Tid: tisdagar kl. 10.00

Start: 19 september

Anmälan: Birgitta Wigle,
tel. 070-202 51 56

SLÄKTFORSKNING

Lokal: Eklundens seniorcenter

Tid: tisdagar kl. 09.30

Start: 19 september

Anmälan: Nita Norlin, tel. 070-371 61 91



ANTIKT

”Gamla ting” berättar. Vi läser och diskuterar. Kanske har vi något i våra egna gömmor, som vi funderar över.

Lokal: Eklundens seniorcenter

Tid: onsdagar kl. 10.00

Start: 4 oktober

Anmälan: Berit Palm, tel. 073-562 58 40



SJUNG MED SÅNGIORERNA



Här är kören som övar av hjärtans lust!

Kostnad: 50 kr per termin

Lokal: Stortorps bygdegård

Tid: måndagar kl. 14.00

Start: 18 september.

Vår sånggrupp ”Sångiorerna” bildades 2005. Vi sjunger för glädje och gemenskap för kroppens och själens skull. Vi har roligt och dessutom frigörs vårt ”må-bra-hormon”. Forskning har visat att även vårt immunförsvar stärks.

Ledare: Ann-Christine Wilund

Anmälan: Lena Flisager tel 070-247 41 75

Maine Henricsson tel 070-573 72 28.

GAMMELDANS

Vi har gammeldans/gillesdans i Stortorps Bygdegård. Du bör kunna dansa hambo, schottis, snoa, vals och polka. Gillesdanser är en variation på dessa.

Både män och kvinnor är välkomna, men behöver inte vara par. Vi gör en paus under passet, så ta med dig det du vill förtära då. Vill du veta mer kontakta Gunilla.

Lokal: Stortorps bygdegård

Tid: tisdagar kl. 18.30

Start: 19 september

Anmälan: Gunilla Berglund, tel. 070-409 34 35, berglundg70@gmail.com



FRISKVÅRD

Dags att börja tänka på att få i gång kroppen och knoppen efter den sköna sommaren och framför allt få den sociala kontakten som är så viktig för oss alla. Vi hör av oss om det blir förändringar.

QIGONG

Välkommen! Tillsammans tränar vi rörlighet, balans och andning. Ta med inneskor och kom med.

Lokal: Stortorps Bygdegård

Tid: tisdagar kl. 10.00

Start: 12 september

Kontakt: Annie Thudén, tel. 070-365 01 87



Annie leder oss med stor inspiration

CANASTA

Kortspel är bra för vår hjärna. Det tränar vår koncentration och vårt minne.

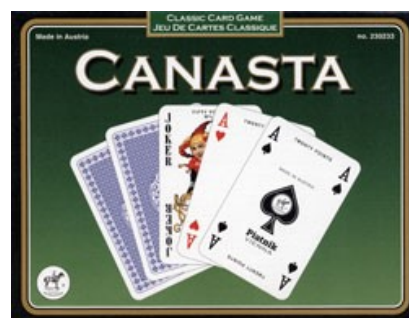
Vi är ett glatt gäng, som träffas och trivs.

Lokal: Tornslingan 11

Tid: onsdagar kl. 13.00 – 16.00

Start: 6 september

Anmälan: Elvi Westberg, tel. 08-771 37 75, 073-656 70 21 eller Gun Jonsson, tel. 073-789 38 59



PROMENADER

Alla är hjärtligt välkomna till promenader i Trångsund, med eller utan stavar. Det finns obegränsat med plats. Vi promenerar ca en timme och väljer en av två grupper utifrån dagsform. Vi avslutar våra promenader med kaffe i Stortorpsparken om vädret tillåter och beroende på årstid.

Samling: Eklundens seniorcenter

Tid: onsdagar kl. 09.30 hela året

Kontakt: Marja Häggman, tel. 070-170 86 40



Marja med en del av promenadgruppen



BANGOLF

Ta chansen att komma ut, röra på dig och umgås. Du får låna klubba och boll på plats.

Plats: Haninge Bangolf, Eriksbergsparken, norr om Brandbergens centrum i Haninge.

Tid: tisdagar kl.10.00 från maj till oktober. Exakta datum meddelas på hemsidan.

Vi samlas på Trångsunds Torg för gemensam avfärd till Haninge kl. 09.30.

Kostnad: 50 kr per gång och då ingår kaffe och kaka efteråt, plus 20 kr till chauffören.

Kontakt:Sven-Ingmar Lindström 070-3813199

QUIZ I PARKEN

Tipspromenader i Stortorpsparken, lättgånget och tillgängligt. Alla kan delta. Vi hänger frågor bland träden och de små husen. Det finns fika att köpa och vi rättar tillsammans. Fredagar kl. 10.30. Datum 11 och 18 augusti (25 augusti inställt då är det Sensommarfest).



FRILUFTSDAG

Onsdagen den 27 september.

Häng med oss till härliga Stortorpsparken mellan kl. 12.00 och 15.00.

Upplev ett smörgåsbord av aktiviteter och ta gärna med dig en kompis! Vi umgås, leker, skrattar och tar en fika. Kom i tid – anta uppmaningen. I år tar vi hjälp av Huddinge Botkyrka Korpen, som leder oss i ett anpassat cirkelpass kl. 12.00. Varmt välkommen till denna härliga start på vår dag - våga utmana dig och din kropp!



BOULE

Vi fortsätter att spela boule utomhus så länge vädret tillåter.

Plats: Stortorpsparken, Trångsund

Tid: måndagar 10.00–12.00. Kom i god tid så vi hinner lotta ihop lagen.

Vi har fikapaus i halvtid. Det finns korv och kaffe att köpa.

Vid dåligt väder ställer vi in och kommer då att kontakta dig.

Kostnad: 20 kr per gång

KM 2023 "Vårt eget föreningsmästerskap" spelas måndagarna 21/8 och 4/9. Sista måndagen är det semifinaler och final. Vi tävlar i två klasser: dam och herr.

Vi tävlar också i Huddingemästerskapet och på Sensommarfesten 25 augusti.

Under sommaren spelar vi även på Trångsundstorget en kväll i veckan, vanligtvis onsdagar. Vi har dessutom flera interna tävlingar under året.



Vi är ett 25-tal glada boulespelare, som träffas och har trevligt tillsammans. Vi hoppas att även du som vill prova på boulespelet kommer till oss. Ta med dig dina klot, vi lär dig reglerna och du kommer att få uppleva många spännande matcher. Vill du låna klot, ring Ove. Du är varmt välkommen!

Har du frågor, kontakta vår bouleansvarige, Ove Johansson, tel. 070-651 31 55

Vi hör av oss om det sker förändringar.



Här spelar vi på Trångsunds Torg

GÅ-FOTBOLL

Här får man inte springa "aja baja säger domaren" och inga tacklingar är tillåtna. Vi är ett gäng som gärna vill bli flera och spelar varje vecka på Mossen. Vi fortsätter i augusti och spelar vidare under hösten, beroende på vädret. Du är välkommen att vara med eller pröva på.

Vi behöver också en entusiastisk publik som hejar. Fika finns att köpa

Plats: Nytorps Mosse IP, Kvartettvägen 8, 142 63 Trångsund.

Tid: onsdagar kl. 13.00

Kontakt: Berit Palm, tel. 073-562 58 40

Aktiviteten bedrivs i samarbete med Skogås Trångsunds FF, som håller med utrustning (mål, bollar, lagvästar ...).



BRIDGE

Det är inte längre möjligt att spela bridge i PRO Trångsund men möjligheten finns i PRO Skogås. Kontakta Marianne Carleskog, tel. 070-441 65 84 för information.

RESOR OCH KULTUR

TYSKA KYRKAN



Tyska kyrkan eller Sankta Gertruds kyrka som den också kallas är en kyrka i Gamla Stan på Svartmannagatan. Tyska kyrkan är helgad åt Gertrud av Nivelles, de resandes och sjöfarandes skyddshelgon. Själva kyrkan är från 1500-talet, men vilar på murarna efter ett tyskt gilleshus från 1300-talet. Kyrkan räknas bland de vackraste i Sverige och tornuppen är högst av allt i Gamla Stan.



Vi får en guidad visning på ca. 1 timme, därefter räknar vi med att fika på Grilliska Huset i närheten.

Vi åker gemensamt med buss och T-bana från Skogås och Trångsund.

Tid: torsdag 21 september kl. 14.00

Kostnad: 65 kr

Anmälan senast 21 augusti

Anmälan för resor och kultur gör du till:

protrangsund.resor@gmail.com

Du kan också ringa

Ylva

070-246 57 51

Sören

070-593 07 02

Annie

070-365 01 87

Dubbelrum kan endast erbjudas om det finns någon att dela med, därför är det viktigt att anmäla sig i god tid. Vi försöker alltid pussla ihop oss, så gott det går.



MÖT STOCKHOLMAREN!

Följ med på en spännande tur genom Stockholm historia och kultur. Ända sedan Stockholm föddes har staden bebotts av stockholmare. Vi besöker olika stadsdelar och lär om Stockholmarens liv och värderingar från medeltiden till idag.

Turen startar vid Cityterminalen och vi tar oss mot medeltida Gamla stan. Vi fortsätter till 1700-talets Södermalm och åker vidare till industrialiseringens Kungsholmen. Därifrån går turen till 1950-talets folkhem i Årsta, miljonprogrammet i Östberga från 1960-talet och slutligen Hammarby sjöstad där vi hör om 2000-talets värderingar bland människorna i Stockholm. Turen avslutas på Cityterminalen.

Vi reser gemensamt med pendel till Cityterminalen där Ekmanbuss väntar.

Tid: torsdagen 19 oktober kl. 09.30

Kostnad: 490:- Detta ingår: Bussrundtur med guide och bussfika.

Anmälan: senast 7 september

Avbokningsregler för resor och kultur

Ibland blir man sjuk och kan inte följa med på resan. För sådana fall har Konsumentverket tillsammans med resebranschen utarbetat ett helt regelverk. Om du har en reseförsäkring, t.ex. i din vanliga hemförsäkring, kan du få ersättning för din kostnad till researrangören eller kostnad till vår förening. *Läkarintyg krävs alltid.*

Utflykter och studiebesök i egen regi. Din anmälan är bindande. Om det inte finns väntelista är alla kostnader delade med antalet anmälda. Vid arrangemang där vi själva står för biljetter och bokningar, måste vi alltid kräva ersättning för de delar som inte går att avboka. Vi brukar alltid anstränga oss att hitta ersättare, men någon gång har vi inte lyckats.

Avbokningskostnaden kan därför bli olika beroende på aktivitet. Minimum 50:-.

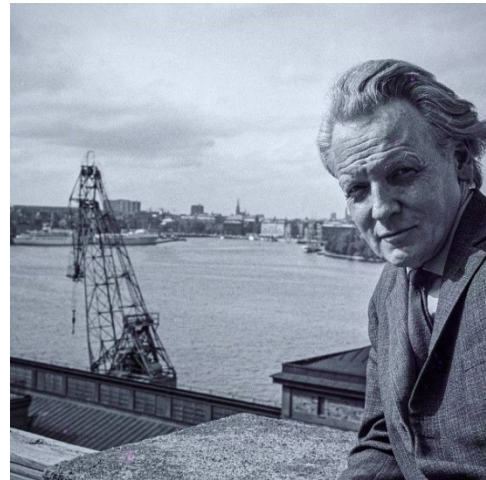
Ring oss snarast! Vi försöker gemensamt reda ut vad som gäller för just den resan. De researrangörer som vi anlitar har oftast Konsumentverkets regler och då finns de i din eller vår bokningsbekräftelse.

Det är viktigt att ha en reseförsäkring.

MINA DRÖMMARS STOCKHOLM

Vi besöker Hansers bio, Zita på Birger Jarlsgatan 37. Vi åker gemensamt pendel och buss från Skogås och Trångsund.

Efter flera år av vandringar med kameran i Stockholms innerstad, var Anders Hanser redo att redigera två nya filmer om Stockholm 2022. Till den första Mina drömmars Söder lyckades Anders få köpa loss från SVT en filminspelning från 1972 med Per Anders Fogelström, som är med och berättar. Trubaduren Ulf Bagge är en stor Per Anders Fogelström kännare. Han är både berättare och sångare framför kameran. Stockholmsguiden Michaela Jolin berättar om Södermalm, dess bebyggelse och historia.



Även i den andra filmen Portaler, tinnar och torn, som har sin början bland Gamla stans mäktiga portaler från framför allt Stormaktstiden. Från mitten av 1800-talet följer vi sedan hur ny bebyggelse växer fram på Norrmalm och Östermalm.

Tid: torsdag 16 november kl. 11.30 **Kostnad:** 195 kr **Anmälan:** senast 15 oktober



Intim musikteater med 1900-talets största kvinnliga Rock-ikon Anna Mae Bullock, allas vår Tina Turner har trollbundet människor i tre generationer med sin Rock n Roll. Cecilia Kyllinge (sångerska) och Jan-Olof Jonsson (gitarrist) bjuder på en intim musikteater med 1900-talets största kvinnliga Rock-ikon. **Plats:** Haninge Kulturhus

För de som vill, träffas vi efter teatern på kineskrognen Heng King, Poseidons torg, buffén rekommenderas. Meddela om du kommer så vi kan boka bord.

Tid: söndag 22/10 kl. 15.00

Kostnad: 200 kr

Anmälan senast 15/10

JULSHOPPA PÅ ECKERÖLINJEN

Vi njuter av bussresa, fika, shopping och stort julbord ombord på Eckerölinjen. Vi åker buss från Skogås och Trångsund redan 07.00 på morgonen till Grisslehamn. Där väntar båten som tar oss till Eckerö på Åland, kanske du tar en fika och shoppar på ditvägen. Vi går inte iland denna gång, utan vänder åter och då väntar stora julbordet på oss med alla sina läckerheter. Mätta och glada går vi sedan till väntande buss med (klirrande?) kassar och kanske tar en liten slummer på hemvägen. Hemma igen ca. 17.00.



Tid: torsdag 30 november kl. 07.00 – ca. 17.00 **Anmälan** senast 20 oktober

Kostnad: 595:-. Du får bussresa, båtresa och stort julbord.



STOCKHOLMSKAN – KVINNOLIV I STADEN

Stockholms stadsmuseum

Vi följer upp vår Stockholmsodyssé med guidad visning ca. 50 minuter om stockholmskor genom historien. Hör om roddarmadamer, pigor, fruar, lapplisor, mamseller, mätresser, änkor, tidningsbud, sömmerskor, mannekänger, spinnerskor, porträttfotografer, dalkullor, opera-sångerskor, hattmodister, lärarinnor, en drottning och många fler ur stadens historia.

Sedan kikar vi runt på egen hand och avslutar med en lunch i muséets restaurang. Vi åker gemensamt buss och T-bana från Skogås och Trångsund.

Tid: torsdagen den 25 januari

Kostnad: 95 kr. Var och en betalar sin lunch.

Anmälan: senast 12 januari

ÖVRIGT SOM HÄNDER

IT SUPPORT – PRO TRÅNGSUND

För att försöka hjälpa dig med dina eventuella IT-problem tänker vi i PRO Trångsund introducera vår egen IT-support. Det blir ingen formell undervisning utan vi försöker förklara och tillsammans med dig lösa dina akuta problem. Tilläggas bör att vi är bättre på Microsoft/Android (dator/plattor/mobil) än på Apple (Mac/iPad/iPhone).

Har du frågor eller problem kontakta någon av oss så bestämmer vi tid och plats (t ex Eklunden eller Tornslingan 11) där vi kan träffas och försöka lösa problemet. Bosse Wigle, tel. 070-674 52 10 eller Sven-Ingmar Lindström, tel. 070- 381 31 99

SENSOMMARFEST i Stortorpsparken

Fredag 25 augusti kl. 13-16

Bouleturning PRO Skogås, PRO Trångsund och SPF startar redan kl. 10.30

Program: Tipspromenad, pilkastning, fika, korv och lotterier. Underhållning med Eddie Oliva kl. 14.30.

Arrangörer SPF, PRO Skogås och Huddinge kommun



HUDDINGES SENIORDAGAR PRO Trångsund visar upp sig!

Vår förening PRO Trångsund kommer att visa upp sig. Det vill säga att alla våra verksamheter finns att delta i eller beskåda. I ett hörn finns en resebyrå i ett annat kanske det sitter några och spelar canasta och i ett tredje deltar en grupp i Qigong. Ja, detta och mycket mer, måste ses och upplevas eller hur? Parkens servering är öppen med fika, korv och glass. Alla seniorer eller de som snart ska bli är välkomna, ja även yngre nyfikna förstås. Du är speciellt inbjuden. Vi ses där.

Plats: Stortorpsparken **Tid:** fredag 8 sept. mellan kl. 11.00-14.00

PRO Trångsund visar även upp sig i Huddinge Centrum på Folkes den 7 sept. med start kl. 10.00. Även dit är du välkommen som deltagare och supporter.

PÅGÅNG föreningens månadsblad

Det innehåller aktuellt, nyheter, information och påminnelser. Alla som har en mejladress i vårt medlemssystem får det via mejl. Andra hämtar sitt exemplar vid månadsmöte eller i vår föreningslokal. Du kan själv kolla uppgifterna om dig i PRO:s medlemsregister. Gå in på www.pro.se sedan på logga in, redigera om det behövs.

Grabbarna i PRO

Till hösten räknar vi med att kunna träffas igen, alla vi pojkar, killar, gubbar, vuxna män = grabbar i vår förening. Vi som gillar att ta en bärs (det finns annat) och snacka en stund, om livet, om sport, om bilar och allt annat "viktigt". Vi hör av oss om när och var. Har du frågor eller synpunkter kontakta Carlerik Burman tel. 070-610 52 72.

PRO Trångsund har en facebook-grupp

Alla medlemmar kan skriva inlägg och lägga upp bilder. Det sista vi sett är vinnarna i den senaste bouletävlingen och glada spelare i gå-fotbollen. Här får du snabbt veta det som händer, nyheter, förändringar och erbjudanden. Ha koll på läget kan man väl säga.



Vill du vara med? Gå in på Facebook och skriv ordet PRO Trångsund i sökrutan och klicka på förstoringsglasat. Du hamnar då i vår grupp och trycker sedan på någon "gå med" eller "gilla" knapp. Grattis nu är du också med.

Skollunch för pensionärer i Trångsund

Vi är välkomna till lunch i Trångsundsskolan varje vardag kl. 12.00. Kostnaden för hösten ej klar (tidigare 43 kr). Vi meddelar i *PåGång* när vi vet. Du kan betala med swish eller kontant. Vid kontanter krävs exakt belopp, ingen möjlighet att växla eller betala tillbaka finns. Rabatthäfte för 10 ggr, finns på Skogås bibliotek. Du får dagens skollunch med sallad, bröd och dryck, mycket bra mat säger vår testpatrull. Två vanliga frågor: äter vi tillsammans med eleverna, svar ja, låter dom mycket, svar ja, men det gör ju vi också. Ladda appen SKOLMATEN och se matsedel för Trångsund.

Konsumentrådgivning till PRO-medlemmar

Nu kan du som är medlem få hjälp av Konsumentcentrum – en del av Råd & Rön. *Förlorat pengar på inställd resa? Hamnat i strid med hantverkaren? Lurad av tele-försäljare?* Alla PRO:are som behöver stöd med krångliga konsumentfrågor få hjälp..

Det här kan du få hjälp med:

- ✓ Konsumentvägledning via e-post och telefon gällande konsumenträttslig lagstiftning, information inför köp och råd vid klagomål.
- ✓ Du kan skicka in avtal eller anmälningar, till exempel till Allmänna reklamationsnämnden, om du vill få dem granskade.
- ✓ Vid behov får du också hjälp att kontakta företagen.

Kontakt: Maria Wiezell och Anna-Lena Ström på Konsumentcentrum

Tel: 08-674 43 74, mån-ons kl. 9–11 o 13–15, mail: radgivning@konsumentcentrum.se

PRO Mervärde – förmåner och erbjudanden

PRO Mervärde är förmånspaketet där vi samlar rabatter och erbjudanden – bara för dig som är medlem! Där finns rabatter på det mesta, nya glasögon, träna på Atic gym., resa med Hurtigrutten, 20% på Ellos. Ja, det är bäst att gå in och kolla så man inte missar något. Du hittar allt på PRO:s hemsida www.pro.se under Medlem.



PRO Akademin erbjuder ny kunskap, goda samtal, underhållning och trevligt sällskap.

Alla anmälningar görs till
08-774 02 70 eller

info.huddinge@abf.se

Plats: ABF-huset, Blå salen,
Kommunalvägen 26, Huddinge

Kriget i Ukraina - början till slutet för Putins regim



Den ryske presidenten trodde på en enkel och snabb seger när han beordrade anfallet på Ukraina. Men kriget har inte utvecklats som Putin räknade med, och journalisten och författaren Stig Fredrikson tror att det här blir Putins sista strid. 27 september klockan 14:00

Kunde jag följa dig

En teatermusikal om Karin Boyes liv med tonsatt poesi "Kunde jag följa dig" öppnar en reva i tiden, då när Karin levde. Vad var det som hände? Publiken lotsas genom 1900-talet och ett livsöde som under flera decennier följdes av skammens tystnad. Karins skrivna brev och kändaste dikter ges nytt liv och en kontext på ett aldrig tidigare skådat vis. 25 oktober klockan 14:00.



Huddinge pensionärskör

Fredagar 10:00-12:00 Start 29 sept.

Terminsavgift 700:- Alla kan sjunga och kören är ett fantastiskt sätt att umgås på.

Vi utlovar skoj och nya vänner. Inga förkunskaper krävs! För mer info

kontakta: Bertil 070 511 77 66

Seniorbalett

Onsdagar 10:00-11:00 9 tillfällen med start 20 september, deltagaravgift 900:- För god hälsa & hållning.
ABF Huddinges danslokal Fullersta.



Släktforskning

Nybörjarkurs Torsdagar 13:00 med start 5 okt.
7 tillfällen kostnad 1950:- Vi ger även fortsättningskurser kontakta oss om du vill veta mer info.huddinge@abf.se.

Film på ABF Huddinge, onsdagar hösten 2023

Hörslinga finns. Fri entré. För mer information om filmerna: www.huddinge.abf.se

6/9 14.00 - Där kräftorna sjunger

18/10 14.00 - A man called Otto

20/9 14.00 - En dag kommer allt bli ditt

15/11 14.00 - Till

4/10 14.00 - Bränn alla mina brev

29/11 14.00 - Kungen"

PRO
FOLKHÖGSKOLA

hos ABF i Huddinge

AKADEMISK FOLKBILDNING - en föreläsningsserie om Demokratisering i samarbete med Södertörns Högskola.

11/10, 13/9, 8/11 kl. 14:00

Hot mot demokratin - vad kan vi lära från andra länder? Adrienne Sörbom, professor i sociologi, studerar politik och globalisering samt tankesmedjornas globala konsekvenser.

80 år sedan upproret i Warszawas getto 1943 Håkan Blomqvist, docent i historia, specialiserad på arbetarrörelsen, socialism, rasism och antisemitism.

Är antisociala rörelser den nya sociala rörelsen? Kjell Östberg, professor emeritus vid Samtidshistoriska institutet, har studerat demokratiseringsprocesser och nya och gamla sociala rörelser.



TRYGGARE SENIORLIV

Väntjänsten

Väntjänsten i Huddinge vill bryta isoleringen för ensamma äldre i kommunen. Vi kan följa med dig på promenad eller läkarbesök. Du kan också ringa oss om du bara vill ha någon att prata med. Tjänsten är kostnadsfri och till för alla seniorer i kommunen. Om du vill ha hjälp behöver du ringa minst fyra dagar i förväg. Ring under vår telefontid eller lämna ett meddelande på telefonsvararen så ringer vi upp dig. Bakom Väntjänsten står Huddinge kommun, SPF, Civilförsvarsförbundet, Röda Korset, PRO och Svenska kyrkan.

Tel. 070-1985295

Telefontid: måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Trygghetsringningen

Trygghetsringningen är en kostnadsfri larmfunktion till alla seniorer i kommunen som bor ensamma. Ingen ska behöva bli liggande ensam hemma sjuk eller skadad utan att få hjälp. För att registrera dig hos oss ska du ringa 0739 36 37 48.

Anhörig Huddinge

En resurs för anhöriga i Huddinge kommun.

Huddinge kommun erbjuder stöd till personer som vårdar närstående som är långvarigt sjuka, äldre, funktionsnedsatta, lider av psykisk ohälsa eller har missbruksproblem. Du får allmän information, vägledning, avlastning och hjälp av kommunens anhörigsamordnare.

Anhörigkonsulent tel. 08-505 336 35 eller anhörigsamordnare tel. 08-535 336 36

Händige fixaren

Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kan få gratis hjälp med t.ex. att ta ner saker från vinden, sätta upp gardiner, halksäkra mattor, byta proppar osv. (inte städa eller rensa ogräs, tråkigt nog). Ring 08-535 312 60, tel.tid fredagar 08.00-09.00.

Gratis datasupport

Ingen fråga är för liten eller för stor, här får alla PRO-re gratis tålmodig hjälp med problemen, vardagar kl. 08.00-18.00. Ring 0771-171 171.



VIKTIGA TELEFONNUMMER

Alarm	112
Vårdguiden	1177
Polisiära frågor och tips	114 14
Olyckor, strömavbrott, m.m.	113 13
Huddinges servicecenter väg, vatten, el o. socialt	08 535 300 00
Huge – felanmälan	08 502 360 10
Trångsunds vårdcentral	08-123 454 00
Skogås vårdcentral	08-578 383 80
Närakuten Handen	08-123 362 06
Närakuten Huddinge sjukhus	08-585 807 04
Huddinge sjukhus, Karolinska	08-585 800 00
Folktandvården Skogås	08-123 168 60
Apoteket Trångsund	08-771 09 72
Apoteket Skogås	0771 450 450
Nix - nej till försäljare i fast telefon och mobil	0772 280 000
SL kundtjänst	08-600 10 00
SL trygghetscentral	020-120 25 25
Eklundens seniorträff	08 535 354 29
Serenadens seniorträff	08-535 348 90



STYRELSE OCH ANDRA MED UPPDRAG

Ordförande:	Birgitta Berg	birgitta.s.berg@gmail.com	070-732 87 34
Vice ordf.:	Margareta Vikgren	mvikgren@gmail.com	070-324 02 11
Sekreterare:	Margareta Lövne	margareta.lovne@telia.com	076-142 49 10
Kassör:	Carita Eriksson	caritaeriksson3@gmail.com	070-899 34 97
Ledamot:	Annie Thudén	annie.thuden1@gmail.com	070-365 01 87
Ledamot:	Ove Johansson	ove086053142@telia.com	070-651 13 55
Ledamot:	Sven-Ingmar Lindström	sveningmarlindstrom@gmail.com	070-381 31 99
Revisorer:	Gunnar Flisager	neawickon@gmail.com	08-771 95 88
	Anita Derkert	aderkert@hotmail.com	076-164 10 80
Ersättare:	Vakant		
	Vakant		
Valberedning:	Vakant		
	Vakant		
Försäkringsfrågor:	Bo Wigle	bo@wigle.se	070-674 52 10
Medlemsansvarig:	Carlerik Burman	carlerik.burman@gmail.com	070-610 52 72
Medlemsregister:	Carlerik Burman	carlerik.burman@gmail.com	070-610 52 72
Studieorganisatör:	Margareta Vikgren	mvikgren@gmail.com	070-324 02 11
Studiekommittén:	Margareta Vikgren	mvikgren@gmail.com	070-324 92 11
	Lena Flisager	neawickon@gmail.com	070-247 41 75
	Berit Palm	berit.palm@hotmail.se	073-562 58 40
Cirkelledare:	Ingrid Berglind	ingrid.berglind@gmail.com	076-898 45 36
	Ingrid Skager		072-281 91 82
	Gun Jonsson	gun.jonsson35@gmail.com	073-789 38 59
	Birgitta Wigle	birgitta@wigle.se	070-202 51 56
	Nita Norlin	n.norlin@hotmail.com	070-371 61 91
	Berit Palm	berit.palm@hotmail.se	073-562 58 40
	Lena Flisager	neawickon@gmail.com	070-247 41 75
	Maine Henricsson	henricsson.maine@gmail.com	070-573 72 28
PRO-kontakt:	Stig Englund	stigaxel@hotmail.com	070-670 21 32
Kontaktombud:	Mona Holmstrand	mona@treudden.se	073-091 40 58
	Anita Bjuremark	ab.bjuremark@telia.com	070-697 67 46
	Lena Flisager	neawickon@gmail.com	070-247 41 75
	Stig Englund	stigaxel@hotmail.com	070-670 21 32
	Monica Norefeldt	monicanorefeldtd@icloud.com	070-367 14 65
Konsumentombud:	Annie Thudén	annie.thuden1@gmail.com	070-365 01 87
Kalenderombud:	Britt Pettersson	pettersson.britt@icloud.com	070-340 54 16
Trafikombud:	Stig Englund	stigaxel@hotmail.com	070-670 21 32
Hemsidan:	Yvonne Rask	yvoras@hotmail.com	070-274 95 25
	Sven-Ingmar Lindström	sveningmarlindstrom@gmail.com	070-381 31 99

Redaktionskommittén:			
	Ylva Johansson	ylva086053142@telia.com	070-246 57 51
	Yvonne Rask	yvoras@hotmail.com	070-274 95 25
Friskvårdskommittén:			
	Annie Thudén, samk	annie.thuden1@gmail.com	070-365 01 87
Bangolf	Sven-Ingmar Lindström	sveningmarlindstrom@gmail.com	070-381 31 99
Boule:	Ove Johansson, Yvonne Rask Birgitta Berg	ove086053142@telia.com yvoras@hotmail.com birgitta.s.berg@gmail.com	070-651 13 55 070-274 95 25 070-732 87 34
Canasta:	Elvy Westberg Gun Jonsson	elvi.westberg@gmail.com gun.jonsson35@gmail.com	08-771 37 75 073-789 38 59
Gammeldans:	Gunilla Berglund	berglundg70@gmail.com	070-409 34 35
Promenader:	Marja Häggman	marjahaggman6@gmail.com	070-170 86 40
Qigong:	Annie Thudén	annie.thuden1@gmail.com	070-365 01 87
Gå-fotboll	Berit Palm	berit.palm@hotmail.se	073-562 58 40
Trivselkommittén:	Monica Karlsson, samk Gunilla Norman Ove Johansson Inga Grandelius Vivianne Bast	monica.isa.karlsson@gmail.com gunilla.norman41@gmail.com ove086053142@telia.com inga.grandelius@hotmail.com vivianne.bast@telia.com	070-648 08 66 073-780 76 31 070-651 13 55 070-725 29 17 070-225 04 41
Resor och kultur:	Ylva Johansson Sören Löwgren Annie Thudén	ylva086053142@telia.com sorenlowgren@hotmail.com annie.thuden1@gmail.com	070-246 57 51 070-593 07 02 070-365 01 87
Mötesvärdinnor:	Anita Derkert Inger Haglund Maine Henricsson Laila Schwartz	aderkert@hotmail.com haglund.inger44@gmail.com henricsson.maine@gmail.com laila.schwartz22@gmail.com	076-164 10 80 073-808 99 33 070-573 72 28 070-715 81 60
Trivselfika 11:an:	Britt-Marie Lindström Kristina Österberg Inger Haglund	brittis.lindstrom@gmail.com kristina.osterberg1955@gmail.com haglund.inger44@gmail.com	070-487 12 01 076-104 35 93 073-808 99 33
Värdinnor i kök	Inger Werner Elsie Widlund Kerstin Lindh Christina Cederquist Anita Lidman	inger.werner@hotmail.com elsiewidlun5@gmail.com klindh361@gmail.com cederquistchristina@gmail.com anita.lidman@live.se	076-261 95 66 073-575 99 08 08-771 24 55 073-321 50 33 073-961 14 30

PRO Trångsund är medlem i FONUS, vilket ger 500 kr,
till anhörig vid begravning via Fonus. Upplysningar
lämnas av föreningens ordförande Birgitta Berg



ICA

i Skogås och Trångsund stöder vår verksamhet med priser till våra lotterier och varor till våra aktiviteter. Dessutom har de båda rabatter för alla seniorer.

ICA Trångsund

Seniorrabatt 5% gäller för dig som är 65 år eller äldre och har ICA-kort.

Gäller tisdag-fredag kl. 07.00 - 14.00

ICA Skogås

Seniorrabatt 5% gäller för dig som är 65 år eller äldre och har ICA-kort.

Gäller ett köp valfri dag (och tid) i veckan, när du handlar för över 150 kr.

Är du ny medlem?

Varmt välkommen, vi hoppas du finner något i vårt program som passar dig. Har du frågor eller vill ha sällskap till någon aktivitet, ta kontakt med styrelsen eller aktivitetsledaren. Vi lotsar in dig i vår gemenskap när du vill.



PRO TRÅNGSUND

Ordförande tel. 070-732 87 34

e-post: trang sund@pro.se

Hemsida: www.pro.se/trangsund

Plus Girokonto: 86 93 95-4

Organisationsnr: 812800-5553

Swish: 123 204 28 10