

PRO

Älvsjö-Herrängen

Medlemsblad våren 2020

Del av Älvsjö Centrum i början av 1930-talet

Träffar

Godtemplargården,
Trumslagargatan 10 Älvsjö



Det finns en handikappvänlig ingång vid sidan av huset.

Tänk på att det är parkeringsförbud på den jämna sidan av gatan.

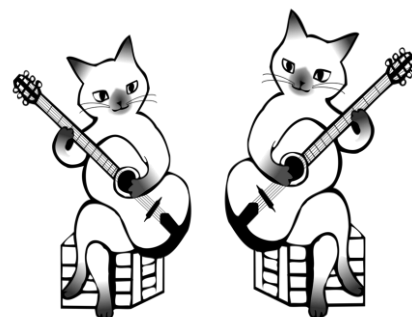
Närmaste hållplats för buss 144 är Skyttesplan och för buss 163 Långbrodalsvägen.

Aktuell information, kaffe och lotterier vid varje träff. På inträdesbiljetten kan du vinna ett pris.

Torsdagen den 6 februari kl.13.00

Säsongstart

Allan Allsång & Mange Mingel livar upp med blandad musik och med publikens direkta medverkan
Inträde 50 kr



Torsdagen den 5 mars kl. 13.00

Årsmöte



Frågesport med priser

Torsdagen den 2 april kl.13.00

Mats Heden – musikalisk resa i Hasse & Tages värld
Inträde 50 kr

Torsdagen den 7 maj kl.13.00

Säsongavslutning - ungdomar från Långbrodals skola sjunger vårsånger.



Den 19 mars 2020 kl. 14.00

Räkor, bröd, tillbehör, 1 glas vin eller öl. Kaffe & kaka. Pris: 150 kr.
Plats: Älvsjö Scoutgård, Herrängsvägen 3, Älvsjö
Anmälan kan göras på månadsträff, E-post: toriwestin@telia.com eller 0708-30 36 36. Anmälan är bindande



Pub

Torsdagen den 14 maj 2020
kl.14.00
Älvsjö scoutgård,
Herrängsvägen 3 Älvsjö

Internetcafé torsdagen den 28 maj 2020 kl. 14.00



Har du funderingar kring datoranvändning, Internet eller mobil. Kom och prata med oss.

Vi kommer också att visa föreningens nya hemsida och nya medlemsregister.

Plats: Älvsjö Scoutgård, Herrängsvägen 3, Älvsjö

Resor

Information om resorna finns även på vår hemsida: pro.se/alvsjo-herrangen

Väddö Gårdsmejeri och kryssning med Rosella, pris 576 kr.

Torsdag 27 februari 2020

Vi börjar besöket med kaffe och smörgås på Väddö Gårdsmejeri. Efter det får vi en visning av mejeriet, provsmaka ost som är gjord på dagsfärs mjölk från gårdens egna kossor.



Efter Väddöbesöket tar bussen oss till Kapellskär där vi går ombord på M/S Rosella och där väntar Lunchbuffé inkl öl, vin, läsk och kaffe.

Bindande anmälan till: PRO Sexan Britta Svensson, Mobil: 073 076 27 35

E-post: brittaproliljeholmen@gmail.com

Buss avgår från: Fruängen, Busstorget kl. 06.35

Liljeholmen, Trekantsvägen 16, kl. 06,50

Betalning till PRO Liljeholmen PG 78 76 83 – 2. Betalas efter 25 januari, senast 10 februari.

Medtag giltig ID-handling



Upplands Gömda Skatter

By Gårdsbageri, Gysinge bruk

Tisdagen den 17 mars 2020.

Pris 775 kr

By Gårdsbageri ett litet, genuint bageri som gör allt från grunden och deras största specialitet är knäckebröd och biscotter. Här serveras vi förmiddagskaffe med bullar och biscotter, allt hembakat. Vi får ta del av bakningsprocessen och bageriet erbjuder även försäljning på plats. Därefter får vi en guidad tur i **Gysinge bruk** som är ett av

Sveriges bäst bevarade vallonbruk i södra Gästrikland med anor från 1600-talet. Det har varit ett av Sveriges ledande järnbruk med världens första elektrostålugn, den kjellinska ugnen.

Avresa: Busstorget, Fruängen kl. 08.00 Liljeholmen Trekantsvägen 16 kl.08.15	Anmälan före 20 feb. till: Britta Svensson 073-076 27 35, E-post: brittaproliljeholmen@gmail.com Betaling till PRO Liljeholmen PG 78 76 83-2 efter 20 feb. senast 10 mars
--	--

Nostalgitripp med Bröderna Andersson den 27 april 2020

Välkommen att följa med på en minnesrik resa till Bröderna Andersson Nostalgimuseum i Södervik. Här får vi uppleva en nostalgisk lanthandel, besöka en Esso-mack som tar minnena tillbaka till den tiden när vi fick hjälp med att tanka, kolla olja och när vi till och med fick rutan putsad. Vi får även se Formel-1 utställningen med originalföremål som tillhörde Ronnie Peterson.

Pris: 529 kronor Avresa: Busstorget, Fruängen kl. 07.45 Liljeholmen Trekantsvägen 16 kl. 08.00	Anmälan före 17 mars till: Eva Sjöholm 070-320 87 77, E-post: eva.sjoholm@outlook.com. Björk resor skickar faktura efter sista anmälningsdag
--	---

Finland den 3-7 maj 2020

Vi åker till Helsingfors, vidare till Borgå och Ekenäs. Resan slutar i Åbo.

Anmälan till Eva Sjöholm tel. 070-320 87 77. Vid frågor kontakta Ann-Sofie Romsäter tel. 0733-68 45 24

Albert Engströms ateljé och museum, Grisslehamn, tisdagen den 16 juni 2020



I Albert Engströms gamla bostad har hans hem återskapats och här ser det i stort sett lika ut som den idyll det var när familjen Engström levde i Grisslehamn.

Här finns museet och museibutiken.

Vi åker buss från Östra station ca. kl.09.00 med bussbyte i Norrtälje, resan tar drygt 2 timmar.

Östergötland 3 dagar, den 11 augusti 2020, pris ca. 4 550 kr.

Denna tredagars resa bjuder på ett innehållsrikt smakprov av Östergötland som landskap, natur och industrihistoria. Vi börjar med besök på Marmorbruket på Kolmården och fortsätter sedan till Bersbo Gruvor. I Linköping besöker vi Domkyrkan

och fortsätter sedan längs Göta kanal till Motala och besöker Sveriges Rundradio-museum. Därifrån åker vi till Vadstena där vi får en visning av renässansslottet från 1500-talet. Efter det besöker vi huset Strykjärnet i Norrköping och avslutar med besök på Rejmyre glasbruk.

Anmälan senast den 11 juni till Eva Sjöholm, tel. 070-320-87-77 E-post: eva.sjoholm@outlook.com Avresa från Busstorget Fruängen kl. 08.00	Betalning: Faktura skickas från Viatour Group AB. Sista betalnings- dag 5 juli 2020
--	---

Läckö slottsopera – årets stora sommar-operafest, Tintomara!

Pris 3 500 kr. Avresa 1 aug 2020.

Information Britta Svensson tel, 073-076 27 35 E-post: brittaproliljeholmen@gmail.com

Vin & vandring – strövtåg i Kastilien med mat- och vinupplevelser

Vår reseledare Hans Eguinoa, svensk vandringsledare och vinkännare, är bosatt i norra Spanien. Han tar oss med på uppfriskande lättare vandringar i lagom tempo i Kastiliens vackra natur. Vi besöker Hans smultronställen där hans vänner bjuder oss på unika mat- och vinupplevelser. Vi ser staden Salamanca, ett levande renässansmuseum, beundrar romarnas akvedukt i Segovia, besöker vackra spanska byar och huvudstaden Madrid.

Gruppris ca 15 450 kr. Reslängd 8 dagar. Avresa prel. Den 9 okt. 2020.

Information Britta Svensson, tel. 073-076 27 35. E-post: brittaproliljeholmen@gmail.com

Aktiviteter

De flesta aktiviteterna och cirklarna bedrivs på Scoutgården

Herrängsvägen 3 Älvsjö (Ingång från gården)

Buss 141 och 144 Långsjö torg.

Boule

På sommaren spelar vi varje tisdag kl. 10.00 på bollplanen vid Herrängens Gård.

Höst och vår spelar vi i Liljeholmshallen, Mejerivägen 4, på torsdagar kl. 13.00 - 15.00

För inomhusspel kontakta Daisy Hagman, tel. 08-86 69 66.



Stickcafé – vi träffas, pratar, fikar och har ett valfritt handarbete

Tisdagar kl. 10.00, Start den 11 februari 2020

Pris 100 kr för 10 gånger

Kontakta Inger Forsman tel. 072-200 89 88

Sittgymnastik – Vi tränar för att förbättra hälsan, med stor vikt på koncentration och perception.

Tid: kl. 10.50, start mån 20 januari 2020.

Ledare: Anne Kristine Lindgren, tel. 08-647 08 73, 070-229 46 35

Avgift: 100 kronor för 12 gånger, även Qi Gong ingår i avgiften.

Bridge

Tid: kl. 10.30, start ons. den 22 januari 2020

Kontakt: Sven Fransson, tel. 070-377 08 38

Avgift: 100 kr för 10 gånger

Musiklyssning kl. 13.30 start 30 januari 2020,
torsdagar (varannan vecka)

Kontakta Hildegard Hansing tel. 08-88 92 13.

Avgift: 50 kr.



Vandring i Gamla stan - från Riddarhuset till Brända tomten

Pris: 150 kr/person

Anmälan till Inger Forsman tel. 072-200 82 88. inger195@gmail.com

Studiecirklar

Qi Gong för nybörjare och de som vill repetera mer.

Tid: kl. 10.00, start mån. 21 januari 2019

Ledare: Anne Kristine Lindgren, tel. 08-647 08 73, 070-229 46 35

Avgift: 100 kronor för 12 gånger, i avgiften ingår även sittgymnastiken.

Nya cirklar

Vi lär oss om växter

Nya och gamla underverk

Vi läser om Södertörn

Lär känna din stad, Stockholm

1900-talets historia

Bokcirkeln fortsätter 1 gång/mån. Fler deltagare är välkomna.

Är du intresserad av att delta i någon av cirkelarna, anmäl dig till Ann-Mari Skogberg

Tel. 08-88 68 89 el. 076-221 06 36. E-post: annmari.skogberg@gmail.com

Styrelse och övriga förtroendevalda



Inger Forsman
Ordförande
072-200 82-88
inger195@gmail.com



Laila Ewmar
Sekreterare
073-583 43 88
ewmar@ownit.nu



Tori Westin
Kassör
070-830 36 36
toriwestin@telia.com



Eva Sjöholm
Ledamot
070-320 87 77
eva.sjoholm@outlook.com



Sune Pettersson
Medlemsansvarig
070-323 26 07
suneapettersson@gmail.com



Ann-Mari Skogberg
Studieorganisatör
076-221 06 36
annmari.skogberg@gmail.com



Svante Walton
Ersättare
08-646 21 50



Sven Fransson
Vice ordförande
070-377 08 38
sven.e.fransson@ownit.nu

Valberedning
Inger Wadelid
070-657 82 92

Revisorer
Daisy Hagman
08-86 69 66
Gerd Lundqvist
070-336 65 90

Boule
Daisy Hagman
08-86 69 66

Kaffekommitté
Hans Gustavsson
070-343 69 01
Inga-Lill Gustavsson
08-716 41 71
Anne Kristine
Lindgren
070-229 46 35

Konsumentombud
Daisy Hagman
08-86 69 66
Inger Forsman
072-200 82 58
Webbredaktör
Thord Bergström
070-643 24 69

**Stadsdelsnämndens
Pensionärsråd (SPR)**
Ingrid Uddén

PRO Distrikt Stockholm
Inger Forsman
PRO Samorganisation Stockholm
Inger Forsman

Trafiksäkerhetsfrämjandet
Svante Walton

Övrigt

Fixartjänst för 75+

Du som bor i Stockholms stad och har fyllt 75 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor via vår vaktmästarservice.

Vaktmästarservice kan du få även om du har hemtjänst.

Exempel på sysslor

Vaktmästarservice omfattar vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer, exempelvis tunga lyft, klättra på stegar och liknande. Ett syfte är att förebygga fallskador.

Exempel på sådant som ingår i vaktmästarservice:

Bära upp och ner saker från vind eller källare.

Fästa sladdar

Byta glödlampor, säkringar eller gardiner.

Vaktmästarservice omfattar inte trädgårdsskötsel, fönsterputsning eller arbete som kräver någon form av auktorisation. Personlig omvårdnad ingår inte heller.

Du kan få vaktmästarservice i högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är avgiftsfri.

Du bokar hjälpen genom att kontakta Mats Kölnäs 08-508 23 664, telefontid 08.00-10.00. E-post: mats.kolnas@stockholm.se

Kontakta PRO IT-support för kostnadsfri datasupport för PRO:s föreningar och medlemmar. Supporten gäller exempelvis operativsystem, bredband, internet, brandväggar/säkerhet, Office-program och navigering på PRO:s webbplats.

Öppen vardagar 08.00-18.00. PRO IT - support, tel. 0771 171 171

Bor Du ensam?

I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** är något för Dig?

Vi erbjuder Dig att dagligen ringa till vår telefonsvarare och bara säga Ditt namn och telefonnummer. Vi lyssnar av telefonsvararen varje dag, och om Du inte har ringt tar vi kontakt för att få reda på orsaken. Därigenom vet Du att någon reagerar om något skulle ha hänt Dig.

En trygghet för Dig – men också för anhöriga och vänner.

Eller vill Du hjälpa till att lyssna av telefonsvararen?

Kontaktperson Doris Santesson tel. 08-99 85 81

PRO Älvsjö-Herrängen

c/o Inger Forsman

Drögvägen 8

125 33 Älvsjö

Tel. 072-200 82 58

Pg 98 65 05-6

E-post: alvsjo-herrangen@pro.se

Webb: pro.se/alvsjo-herrangen