

PRO FRUÄNGEN – VÄSTERTORP



Program våren 2026

i samarbete med ABF



Adress: Eva Bonniers gata 8, 129 54 Hägersten. Ingång på gaveln.

E-post: fruangen-vastertorp@pro.se

Org.nr: 802014-2397

Hemsida: www.pro.se/fruangen-vastertorp

Bankgiro: 5365-2491

- Meddela medlemsansvarig vid ändrad adress eller ändrat telefonnummer
 - 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.
 - Kaffe och bröd från Bakstugan i Västertorp serveras
 - Ta med medlemskortet till våra möten

Medlemsinformation

Vi är 5 PRO föreningar i söderort som har ett mycket tätt samarbete. Dessa är **PRO Hägersten**, **PRO Solberga-Brännkyrka**, **PRO Älvsjö-Herrängen**, **PRO Liljeholmen** och vi **PRO Fruängen-Västertorp**. Vi diskuterar gemensamma aktiviteter och genomför resor tillsammans. Det gör att vi har större möjligheter till utbud på resor då det därigenom blir tillräckligt många för att fylla en buss. Du är också välkommen att besöka dessa andra föreningar.

Våra två grupper med Läs och res har var sin resa på gång. Den som vill veta mer om dessa resor ta kontakt med Eva Sjöholm som är reseansvarig i vår förening.

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!

PRO är en organisation där vi alla är viktiga kuggar som medlemmar och deltagare i och vid olika evenemang. Vi behöver alla hjälpas åt och nu frågar vi dig om du har tips, idéer eller tyckande gällande t ex resor, utflykter, teater, bio eller andra aktiviteter. Har du möjlighet att dessutom hjälpa till vid något tillfälle så är det välkommet. Hör då av dig till någon i styrelsen. Vi blir glada och tacksamma för din hjälp och engagemang.

Chris Åkerlund
Ordförande

Månadsträffar våren 2026

Möten hålls i Fruängsgården Gamla Södertäljevägen 5 kl. 13¹⁵
Alla möten sker i samarbete med ABF-Stockholm

VI TRÄFFAS ANDRA TISDAGEN I MÅNADEN.

**Tisdag
10 febr**

Dietist Alexandra Eriksson Frisk berättar och ger tips om lämplig mat och kosthållningens samspel med hälsan. Kaffe & smörgås som vanligt. **Kostnad 80 kr.** För deltagande ska **anmälan göras till Anncharlott Sjögren senast den 4 febr.** tfn 070-932 49 70.



**Tisdag
10 mars**

Årsmötesförhandlingar
Kaffe och kalaskrans från Bakstugan i Västertorp serveras. **Ingen entréavgift. Anmälan till Gunnel Jannerström senast 4 mars** tfn 070-293 30 80.



**Tisdag
14 april**

Lena Esbro från Civilförsvarsförbundet berättar hur vi kan förbereda oss inför kriser. Kaffe & smörgås som vanligt. **Kostnad 80 kr. Anmälan till Eva Sjöholm senast 8 april** tfn 070-320 87 77.



**Tisdag
12 maj**

Vårlunch
Landgång, Loka eller lättöl och kaffe med kaka. **Kostnad 180 kr.** Vin finns till självkostnadspris. För deltagande ska **bindande anmälan och inbetalning göras till Gunnel Jannerström senast den 6 maj** tfn 070-293 30 80 och Bg. 5365-2491 eller Swish.



Studier våren 2026

Måndagar: Läs och Res till Frankrike

Börjar: **Den 19 jan. kl. 10³⁰.**
Lokal: Eva Bonniers Gata 8
Ledare: Ulla Johansson tfn 070-649 37 87,
Ann-Sofi Romsäter tfn 073-368 45 24
Kostnad: **120 kr/termin**



Cirkeln fortsätter från hösten och nya deltagare är välkomna. Kaffe ingår, men ta med fikabröd. Cirkeldeltagarna kommer att göra en resa till Frankrike på våren. Du som inte deltar i cirkeln men önskar att följa med på resan, tag kontakt med cirkelledaren.

Tisdagar: Läs och Res till Västmanland

Börjar: **Den 20 jan. kl. 09³⁰.**
Lokal: Eva Bonniers Gata 8.
Ledare: Gunnel Jannerström tfn 070-293 30 80.
Kostnad: **120 kr/termin.**

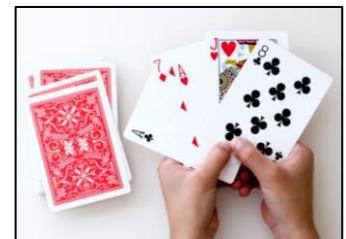


Cirkeln fortsätter från hösten och nya deltagare är välkomna. Kaffe ingår, men ta med fikabröd. Cirkeldeltagarna kommer att resa runt i Västmanland i sommar. Du som inte går i cirkeln men önskar följa med på resan, kontakta Eva Sjöholm på tfn 070-320 87 77.

Torsdagar: Vi spelar kort tillsammans.

Vi spelar kort och har kul tillsammans.

Börjar: **Den 22 jan. kl. 13⁰⁰ – 15⁰⁰.**
Lokal: Eva Bonniers Gata 8.
Anmälan Bert Holmström, tfn 070-338 11 39.
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 lokalen på Hanna Paulis Gata 13. Du betalar en låg terminskostnad för lokalen och en slant för kaffet. Anmälan görs till Anne-Marie Nilsson, tfn 076-100 75 79.



Aktiviteter / Friskvård

Bingo

Vi spelar Bingo varje **tisdag** kl. 11³⁰ - 14⁰⁰ på Eva Bonniers G. 8 med **början den 20 jan. Inställt den 10 febr., 10 mars, 14 april och 12 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. 08-88 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 spelar boule **på torsdagarna** mellan kl. 11.⁰⁰ – 13.⁰⁰ i ”Nya Vippan parken” när vädret så tillåter (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 22 jan. kl. 10⁰⁰ – 10⁴⁵.**
Lokal: Agnes Lagerstedts Gata 6.
Ledare: Gunnel Jannerström tfn 070-293 30 80.
Kostnad: **120 kr/termin**



Vi besöker K.A. Almgrens fantastiska sidenväveri

Tillsammans med PRO 5an har vi **torsdag 19 mars kl. 12** en guidad visning av sidenväveriet som ligger på Repslagargatan 15A. Vi samlas vid Slussen, uppgång Götgatan, kl. 11.30. **Pris per person 100 kr** som swishas till 123 063 3297 och som går till PRO Liljeholmen. **Sista anmälningsdag är den 12 mars och görs till Katarina Mogén Lundberg** tfn 073-387 31 58



Ost & Vin–eftermiddag torsdag 19 mars

Vi träffas i lokalen på Agnes Lagerstedts Gata 6 **kl. 15** och har gemensam träff med alla som vill vara med. Ost, kex och ett glas vin ingår. Dryck finns sedan till självkostnadspris. Underhållning av trubaduren Stefan Lindeborg. **Föranmälan som är bindande görs till Gunnel Jannerström** tfn 070-293 30 80 dit du även kan swisha **kostnaden 190 kr senast torsdagen den 12/3.**



Upptäck svensk filmhistoria i Råsunda den 29 mars

Vi föreslår ett besök på Filmstaden på Greta Garbos väg 3 i Solna, **söndag 29 mars**. För intresserade finns möjligheten att antingen träffas vi **kl. 13.00** vid spärrarna till Fruängens T-bana för gemensam färd eller själv åka dit. Det är T-bana till T-centralen och där byte till blå linje till station Näckrosen och sedan är det 160 meters promenad till Portvaktstugans kafé där **biljett köps för 90 kr**.



Guidningen börjar vid Portvaktstugan och sker mestadels utomhus. På den här platsen spelades över 400 filmer in mellan åren 1920 och 1973. Här filmade stjärnor som Greta Garbo, Ingrid Bergman, Nils Poppe och Max von Sydow. Här gjorde Victor Sjöström, Mauritz Stiller och Ingmar Bergman ikoniska mästerverk. För att se hur många vi blir så **anmäl dig till Chris Åkerlund, senast 22 mars**, gärna sms, tfn 0707-24 00 81

Kortspelsresa med Birka Gotland den 30 mars

Vi gör dygnskryssning Sthlm-Mariehamn, tillsammans med PRO 5an. **Vi samlas kl. 16.15** i Viking Line terminalen. Båten avgår kl. 17.30 och vi börjar med en gemensam middagsbuffé i Sjösalen där öl, vin, läsk och kaffe ingår. Sedan är det underhållning hela kvällen.



På morgonen har vi först en bufféfrukost och kl. 09.00-13.00 är det kortspel i konferensen som gäller. Vi är åter i Sthlm kl. 14.30.

Pris variera mellan 806 kr – 1242 kr beroende på hyttläge. Mer information finns på vår hemsida. **Sista anmälningdag är den 16 febr.** och görs till **Ing-Britt Falk eller Birgitta Ridder** (se baksidan).

Dagsresa till Stallarholmen och Strängnäs den 23 april

Tillsammans med PRO 5an gör vi ett besök hos Lena Linderholm och hennes konstnärshem i Strängnäs. Vi äter en Provenceinspirerad lunch i Malmby och får lyssna till sång och musik med Klasse Möllberg och höra en del av Gösta Linderholms välkända alster.



Vi besöker också Gula Industrihuset i Stallarholmen där Lena visar oss runt bland sina konstverk i form av både keramik och duk. Möjlighet till inköp kommer att finnas. Mer information finns på vår hemsida. **Pris ca 1.000 kr.** **Avresa från Fruängstorget kl. 08.40.** **Sista anmälningdag är den 16 mars** och görs till **Ing-Britt Falk eller Birgitta Ridder** (se baksidan).

Playhouse teater visar pjäsen Jonah ett drama om lust, tillit och att våga släppa taget

Jonah är en snirkligt välskriven och fångslande berättelse där helheten vävs samman en tråd i taget, en ömsint föreställning om helande, lust och tillit. Vad bär vi med oss genom livet och hur formar våra första erfarenheter av kärlek, sexualitet och intimitet oss som vuxna? Hyllad i New York som en djupt berörande och sensuell berättelse om den sårbara kraften i att våga släppa taget. ”En häpnadsväckande ny pjäs. Fullständigt vibrerar av spänning.” skrev New York Times.



Playhouseteatern ligger på Drottninggatan 71A. Föreställningen har premiär i februari och är på 100 min utan paus. **Vi är i diskussion med teatern om lämplig dag** under våren och vi lägger in på hemsidan all information liksom att vi tar upp det på våra månadsmöten. **De som håller i det här är Pia Hällbom** på tfn 070-766 63 08 och **Eva Sjöholm** på tfn 070-320 87 77.

Läs och Res om Frankrike gör sin resa 11 – 15 maj.

Dag 1 flyger vi till Frankfurt och därifrån åker vi buss till Strasbourg. Där bor vi 4 nätter. Vi gör båtturen genom stadens kanaler och får guidning i staden. Vi kommer att besöka staden Colmar och byn Riquewihr och slottet Haut-Koenigsbourg. Vi kommer att ha vinprovningar och även besöka en lokal vinproducent.

Priset är 15.215 kr och omfattar resa, hotell, 4 frukostar, 2 middagar och alla utflykter. Mer info om samlings- och anmälningstid kommer på möten och hemsidan. Kontaktperson för **anmälan** är **Ulla Johansson** tfn **070-649 37 87**.

Gränna och Visingsö på två dagar 25 – 26 maj

Vi har tillsammans med PRO 5an den här resan 25-26 maj. Avresan går från busstorget i Fruängen och Liljeholmen. På Visingsö blir det hästskjutsar, Remmarlagen, och mycket annat. Vi övernattar på hotell Gyllene Uttern i Gränna där det också blir besök på Grenna Museum med Andréutställningen. På hemvägen besöks också Gamla Linköping.



Priset är 4.080 kr och då ingår kafébesök, luncher och en middag, entréer och guidningar. Detaljerat program finns på vår hemsida. **Sista anmälningsdag är den 15 mars** och görs till Ing-Britt Falk eller Birgitta Ridder (se baksidan).

Restaurangrabatter på lunch i Fruängen måndag-fredag.

Restaurang **Beirut Lounge** på övre planet i Fruängen ger oss 15% mellan kl. 13-15. **Kaffekoppen** på samma plan ger oss 10%. **Restaurang Parma** ger 10 kr i rabatt. Påpeka om pensionärsrabatten vid beställningen så blir rätt belopp inbongat.

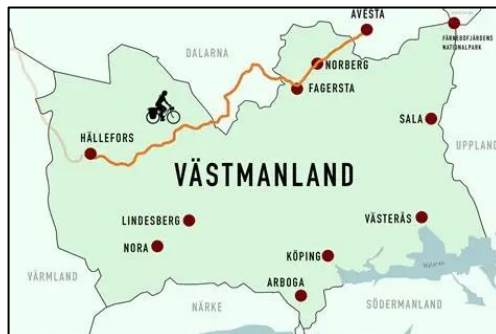
Restaurangrabatter på lunch och fika måndag-fredag.

På Västertorps Hjärta får du en lunch för 100 kr. I Liljeholmens Galleria får PRO-are 20% rabatt på fiket **Frost Gelato & Café**, plan 2. Visa upp medl.kort eller din app Mitt PRO så går det galant.

Läs och Res om Västmanland gör sin resa 17 – 20 aug.

Resan kommer att starta den 17 aug och pågår i fyra dagar till den 20 aug. **Pris: ca 9.500 kr.**

Information presenteras på våra möten och finns också på vår hemsida så snart resan är planerad. Du som inte har varit med på cirkeln men **vill följa med tag kontakt med Eva Sjöholm** på tfn 070-32087 77 eller mejla eva.sjoholm@outlook.com



Rhen – Mosel, 17 okt. – 23 okt. - 7 dagar

Tillsammans med PRO 5an gör vi denna upplevelsefyllda resa. Vi startar en bussresa från Sthlms Cityterminal kl. 07.40 till Göteborg där vi sedan går ombord på Stena Lines fartyg.

Gemensam middag och på morgonen anländer vi till Kiel. Där väntar buss som via Rhen-dalen tar oss till Rüdesheim.



De följande dagarna blir det vinprovningar, båttur på Rhen och Mosel, och besök i omgivande byar. Vi kommer att bo på hotell i Rüdesheim, Cochem och Giessen.

Priset är 15.895 kr och då ingår förutom resa och hotell även frukostar och middagar som ger trevlig gemenskap. Två båtturer och två vinprovningar och alla utflykter och entréer ingår. **Sista anmälningdag är den 30 juli och görs till Ing-Britt Falk eller Birgitta Ridder** (se baksidan).

PRO Solberga-Brännkyrka anordnar dans en torsdag i månaden (15/1, 26/2, 19/3, 16/4, 21/5) på **Hägerstensåsens Medborgarhus** (Riksdalervägen 2) mellan kl. 13-16. **Entré 100 kr.**

Mer information kan du få på både vår och deras hemsida, alternativt deras Facebook sida eller via mejl: Klubb65plus@gmail.com.



Stadsarkivet har fantastiskt intressanta och underhållande **föredrag varje onsdag kl. 13-14, helt gratis.**

Föreläsningarna börjar den 15/1 och kommer med nya teman varje onsdag under våren och är antingen på Kungsklippan (T-bana till Rådhuset) eller på Sjöviksvägen 126 vid Liljeholmskajen (buss 134 från Liljeholmen). Googla på Stadsarkivet/meny/kalendarium.



PRO Fruängen-Västertorp ansvariga år 2026

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| Ordförande | Chris Åkerlund | 0707-24 00 81 akerlund.chris@gmail.com |
| Kassör Friskvårdsansvarig Cirkelledare | Gunnel Jannerström | 070-293 30 80 gunnel.bengt3841@gmail.com |
| Studieorganisatör Kulturombud Medlemsansvarig | Anncharlott Sjögren | 070-932 49 70 kea.sjogren@gmail.com |
| Sekreterare | Irja Jansson | 070-728 83 33 irjajansson@gmail.com |
| Ledamot | Gunilla Törnfeldt | 070-516 10 50 gmth46@outlook.com |
| Ledamot Kulturombud | Ann-Sofi Romsäter | 073-368 45 24 anne.romsater@telia.com |
| Ledamot | Bert Holmström | 070-338 11 39 holmstrom.bert@gmail.com |
| Ledamot | Ulla Andersson | 070-433 02 70 ulla.fin.andersson@gmail.com |
| Resansvarig Kulturombud | Eva Sjöholm | 070-320 87 77 eva.sjoholm@outlook.com |
| Resansvarig PRO-5an | Katarina Mogén Lundberg | 073-387 31 58 |
| Resansvarig PRO-5an | Ing-Britt Falk | 076-628 31 22 ing-britt.falk@hotmail.com |
| Resansvarig PRO-5an | Birgitta Ridder | 073-386 30 27 birgitta@ridder.se |
| Cirkelledare | Ulla Johansson | 070-649 37 87 |
| Bouleansvarig | Göran Jädeby | 070-307 57 53 goran.jadeby@telia.com |
| Bingo | Birgitta Larsson | 073-387 34 76 |
| Bingo | Ulla Åström | 08-88 33 50 070-468 80 28 |
| Bridge | Anne-Marie Nilsson | 076-100 75 79 |
| Hemsidesansvarig Dataansvarig | Sune Pettersson | 070-323 26 07 suneapettersson@gmail.com |