

Program för hösten 2025 och våren 2026



Foto: Pia Hällbom

Detta är PRO

Sveriges största mötesplats för pensionärer

Pensionärernas riksorganisation, PRO, är en av Sveriges största och mest aktiva folkrörelser med runt 260 000 medlemmar över hela landet.

PRO erbjuder många aktiviteter samt påverkar beslutsfattare och politiska organ i frågor som är viktiga för oss äldre.

PRO är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som styrs demokratiskt av medlemmarna. Tillsammans verkar vi för ett samhälle där medborgarna har ekonomisk trygghet, där det finns bra vård och omsorg och där livsmiljön är trygg och stimulerande.

Ett brett samlat program för aktiv fritid i samverkan med våra PRO-grannar

PRO Liljeholmen samarbetar med grannföreningarna Hägersten, Fruängen-Västertorp, Kransen-Åsen, Solberga-Brännkyrka och Älvsjö-Herrängen i syfte att hämta idéer från varandra och att genomföra gemensamma aktiviteter inom områdena resor, studiecirkel, utbildningar, medlemsvärvningar, sociala kontakter och kampanjer.

Samverkan med grannarna i vår arbetsgrupp innebär att du kan delta i studiecirkel och prova de aktiviteter som erbjuds i gruppen utan krav på medlemskap i grannföreningen. Se utbudet på resp. förenings hemsida. Gäller i högsta grad resor och utflykter.

PRO Liljeholmen samverkar också med Intresseföreningen Varvseken i flera gemensamma arrangemang.

Resor och utflykter



Resa på Göta Kanal i egen regi 26 juli. 4 dagar i Småland den 12 aug. Dragets kanal 28 augusti. Musikbiografi om Beatles på Fruängsgården den 3 september. The Viking Museum 18 september. Sandgrund med Lars Lerin, 9 oktober. Teater på Playhouse med "Högt i tak" den 9 okt och en julbordsresa med Birka Gotland 18 december. Besök hos Lena Linderholm i Stallarholmen och Strängnäs, 23 april. Se fyllig reseinformation på vår hemsida under fliken **Våra aktiviteter**.

Boka resan hos Ing-Britt Falk, 076-628 31 22. ing-britt.falk@hotmail.com eller till Birgitta Ridder, 073-386 30 27. birgitta@ridder.se



PRO Liljeholmen samarbetar med ABF i all verksamhet.

Andra tjänster

Fixartjänst Ring 076-124 66 16 så kan du få hjälp av fixa hemma.
PRO IT-Support Ring 077-117 11 71 för hjälp med IT-problem.

Mer om programmet hösten 2025 och våren 2026

Månadsträffar

Alla möten hålls i Varvseken, Gröndalsvägen 190, alltid en torsdag kl 13.

Buss 133 till Ekensberg stannar alldeles utanför lokalen.

På månadsträffarna erbjuder vi information om aktuella ting, något att äta och dricka, lotteri och underhållning på vissa träffar.

Den första månadsträffen under hösten 2025 sker den 21 augusti, därefter 25 september (Friluftsdag), 23 oktober, 20 november och med julbord den 11 december. Under våren 2026 träffas vi den 22 januari, 26 februari, 26 mars (årsmöte), 16 april, 21 maj och avslutar den 4 juni med silllunch.

Trivselträffar

sker med tre pub-kvällar under hösten 2025, den första puben den 11 sept med räkfrossa, sedan 16 okt med Oktoberfest där vi bjuder in 50-talisterna och den 6 nov med Quiz. Under våren 2026 blir det tre pub-kvällar, den 5 febr, 12 mars och 9 april.

Studiecirklar

Litteraturcirkeln samlas alla tisdagar i Kajutan kl 10 där vi läser och diskuterar kring en utvald bok, med start 2 september. Pirkko Larsson ger mer info.

Vi erbjuder också våra medlemmar den populära cirkeln Läs & Res.

Stadsvandringarna

Hösten stadsvandringar börjar med kick-off i Varvseken den 4 september kl 11 för att skapa ett nytt program i första hand för kommande hösten och den 5 mars 2026 för vårprogrammet. Kontakta Britta Svensson Tel 073-076 27 35

Boule

Ett gäng boulespelare rullar sina klot alla fredag kl 10-12. Sommarsäsongen, utomhus, avslutas den 10 okt 2025 och fortsätter den 17 oktober då vi flyttar in till Liljeholmshallen. På vårkanten 2026 samlas vi åter i Sannadalsparken, så snart vädret tillåter. Gunnar Haag är vår bouleledare. Tel 070-314 81 96.

Canasta

Varje tisdag spelar ett gäng canastaentusiaster sina kort i Varvseken kl 11-15. Kontakta Birgitta Ridder på 073-386 30 27 om du vill delta.

AktivitetsKalendern hösten 2025

Augusti

- 5 Canastagänget startar sin säsong sedan varje tisdag kl 11-15
- 8 Boulegänget börjar rullar kloten i Sannadalsparken, alla fredagar kl 10-12
- 21 Månadsträff
- 28 Dragets Kanal

September

- 3 Musikbiografi om Beatles, Fruängsgården kl 13
- 4 Kickoff i Varvseken för stadsvandringarna kl 11
- 9 Läsecirkeln startar, sedan varje tisdag kl 10-11.30
- 11 Pub-afton med "Räkfrossa" kl 17-20
- 18 Besök på "The Viking Museum"
- 25 Månadsträff med friluftsdag kl 13

Oktober

- 9 Resa till Sandgrund och Lars Lerin
- 15 Teater på Play House kl 16
- 16 Pub-afton med "Oktoberfest" kl 17-20, med inbjudan av 50-talisterna.
- 17 Boulegänget börjar rulla kloten i Liljeholmshallen, alla fredagar kl 10-12
- 23 Månadsträff kl 13

November

- 5 Vi träffar årets nya medlemmar
- 6 Pub-afton med Quiz kl 17-20
- 20 Månadsträff kl 13

December

- 11 Månadsträff kl 16 med julbordet
- 18 Resa till julbordet på Birka Gotland

AktivitetsKalendern våren 2026

Januari

5 Boulegänget börjar rulla kloten i Liljeholmshallen, alla fredagar kl 10-12
13 Canastagänget startar sin säsong, sedan varje tisdag kl 11-15
22 Månadsträff kl 13

Februari

3 Läsecirkeln startar, sedan varje tisdag kl 10-11.30
5 Pub-afton kl 17-20
26 Månadsträff kl 13

Mars

5 Kick-off för vårens stadsvandringar i Varvseken kl 11
12 Pub-afton i Varvseken kl 17-20
26 Föreningens årsmöte kl 13 med plan & budget

April

9 Pub-afton till kl 17-20
16 Månadsträff kl 13
23 Dagsutflykt till Lena Linderholm i Stallarholmen och Strängnäs
24 Boulegänget börjar rullar kloten i Sannadalsparken fredagar kl 10-12

Maj

6 Inbjudan till våra jubilarer kl 13
21 Månadsträff kl 13

Juni

4 Månadsträff med sillunch kl 13

Föreningens styrelse och funktionärer

Styrelsen

Ordförande	Katarine Hällbom	070-7666308	pia-kjell@telia.com
Sekreterare	Ing-Britt Falk	076-6283122	ing-britt.falk@hotmail.com
Kassör	Hans From	070-7693806	fromhans47@gmail.com
Ordinarie ledamot	Stefan Eriksson	070-8205838	spweriksson@yahoo.com
Ordinarie ledamot	Gunnar Haag	070-3148196	hg Haag@gmail.com
Ordinarie ledamot	Mia Stridh	073-3420906	miamlstridh@hotmail.com
Ordinarie ledamot	Kenth Almquist	076-1127440	k.al@telia.com
Ordinarie ledamot	Lennart Sundin	070-8705160	sundinlennart@gmail.com
Ordinarie ledamot	Birgitta Ridder	073-3863027	birgitta@ridder.se

Funktionärer

Medlemsansvarig	Mia Stridh och Katarine Hällbom
Reseorganisatör	Ing-Britt Falk och Birgitta Ridder
Trafikombud	Anders Nordmark
Bouleledare	Gunnar Haag
Kulturansvarig	Katarine Hällbom
Webbredaktörer	Gunnar Haag, Katarine Hällbom, Lennart Sundin
Mötesvärdar	Birgitta Ridder, Pia Eriksson, Carin Nyman
Trippelskräpet	Hans From
IT-ansvarig	Katarine Hällbom
Revisorer	Roine Hangvar och Lars Dahlin
Revisorssuppleanter	Bror Eriksson
Valberedning	Vakant
Resor	Boka resor: Ing-Britt Falk och Birgitta Ridder

PRO Liljeholmen, sedan 1960

PRO Liljeholmen är en vital organisation med 265 medlemmar som verkar för pensionärernas intressen inom våra kraftigt växande stadsdelar i Ekensberg, Gröndal, Liljeholmen, Lövholmen, Nybohov och Årstadal.

Fokus för verksamheten 2025-2026 är att skapa gemenskap mellan medlemmarna där föreningen är en naturlig samlingsplats att trivas i, vara Brunnen På Torget med träffar och trivselaktiviteter. Vi ska utveckla och bredda verksamheten för att tillvarata medlemmarnas intressen och skapa nya aktiviteter och därigenom nå fler medlemmar. Vi ska bedriva attraktiva verksamheter med intressanta studiecirklar, lättsam friskvård och kulturell verksamhet och synas och höras i lokala evenemang av olika slag.



Våra styrelse- och månadsträffar sker i Varvseken

Kommande styrelsemöten under hösten 2025 hålls den 6 aug, 1 sept, 1 okt, 5 nov och den 3 dec, Under våren 2026 träffas vi den 7 jan, 4 febr, 4 mars, 1 april, 6 maj och den 1 juni.

Datum och information om **månadsmötena** finns i Aktivitetskalendern.

Medlemmar som vill diskutera något eller vill ha svar på frågor är välkomna att ringa Mia Stridh på tel 073-342 09 06 och till Katarine Hällbom på tel 070-766 63 08 Även e-post till miamlstridh@hotmail.com och till pia-kjell@telia.com

Pensionärsrådet SPR träffar Hägerstens-Älvsjös stadsdelsnämnd regelbundet för att företräda pensionärernas intressen. Vår representant i rådet är Ing-Britt Falk. Vår representant i Stockholms läns sjukvårdsområde SLSO är Pirkko Larsson.

PRO Liljeholmen

Aktiviteterna sker i Varvseken, Gröndalsvägen 190 i Ekensberg.

Buss 133 stannar alldeles utanför lokalen.

Post: PRO Liljeholmen c/o Katarine Hällbom, Gamla Södertäljevägen 3 C, 129 55 Hägersten

E-post: liljeholmen@pro.se. Hemsida: www.pro.se/liljeholmen

Org nr 802497-5453. Pg 78 76 83-2. Swish: 123 063 3297

PRO Liljeholmen



Foto: Pia Hällbom