

# PRO Högalid

## våren 2026



Liljeholmsbadet 1930. Foto: Axel Malmström (tillhör Stadsmuseet)

Liljeholmsbadet invigdes 1930. Det byggdes på ett varv i Nyköping och fraktades via Södertälje kanal till sin plats vid Hornstull. En gång på 50-talet sjönk badet, men man bärgade och renoverade det. Nu är det sannolikt borta från sin ursprungliga plats för alltid.

---

## PRO Högalid

Hornsgatan 129, 7 tr  
117 28 Stockholm

[www.pro.se/hogalid](http://www.pro.se/hogalid) e-post: [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se)

Vår verksamhet  
genomförs i samarbete  
med ABF Stockholm



# Brett sortiment med fokus på färskt

Vi på ICA Supermarket Högalid erbjuder ett brett sortiment med stort fokus på färskvaror, frukt, grönt och ekologiskt. Hos oss handlar du allt det du behöver för veckans goda frukostar, middagar och fikastunder.

*Välkommen önskar Tomas med personal.*

*Psst! Missa inte att nyttja rabattkupongen!*

**Stammis**

# +65?

Och stammis, då får 5% rabatt\* på ett helt köp, vid ett köptillfälle på tisdag eller onsdag klockan 7-15.

**Välkommen in!**

*\*Mer om villkoren hittar du på vår butiks hemsida.*

Klipp ut och med till butiken!

**STORKÖPSRABATT**



Gäller på ett köp över 300 kr

Gäller ej spel, tobak, lotter eller receptfria varor.

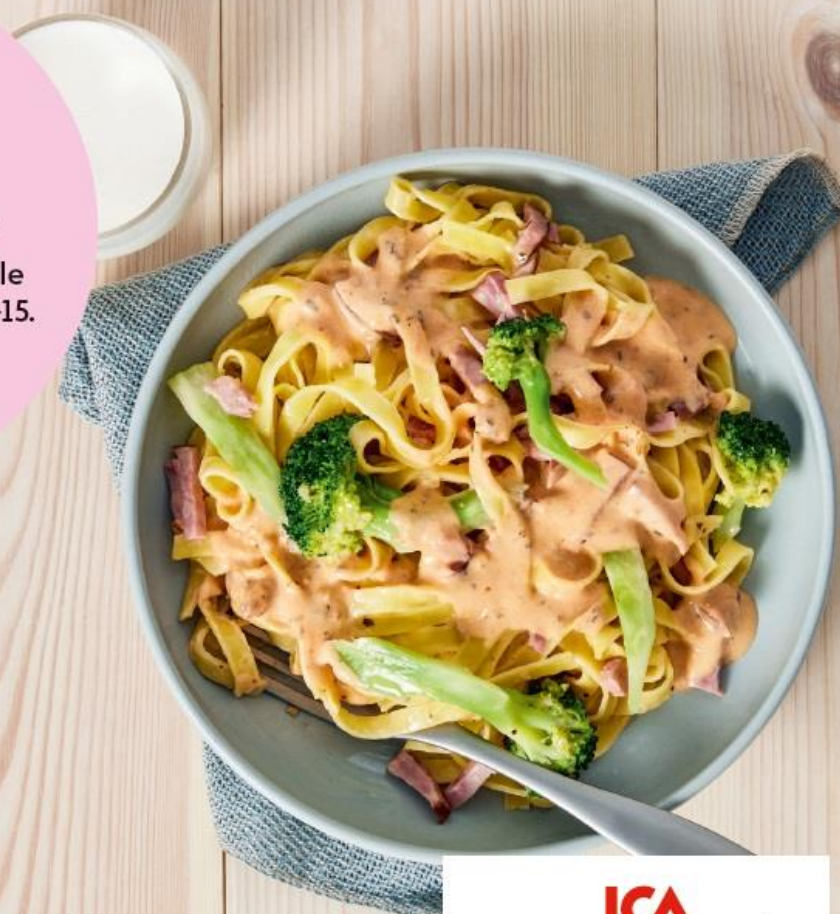
Gäller endast på ICA Supermarket Högalid t o m 28/2 2026.

Med reservation för tryckfel och slutförsäljning.



9 912641 500003

**ICA**  
Supermarket  
*Högalid*



**ICA**  
Supermarket  
*Högalid*

måndag-fredag 7-22  
lördag-söndag 8-22

## Kära medlemmar i PRO Högalid!

Här har ni vårprogrammet för år 2026. Vi hoppas att ni ska hitta många intressanta aktiviteter som ni vill delta i.

Vi kan berätta att vi nu åter fått möjlighet att ha våra månadsmöten i Drakenbergssalen under våren som kommer. Vi tackar personalen på Kristinehovs malmgård för det goda samarbete vi hade under hösten 2025 och att vi fick möjlighet att använda deras lokaler när inte Drakenbergssalen var tillgänglig. Nu hoppas vi att vi även i fortsättningen har möjlighet att ha mötena i Drakenbergssalen, som är den bästa lokalen för våra månadsmöten.

Föreningen tappas hela tiden medlemmar av naturliga orsaker. För att vi ska kunna leva vidare behöver vi få in nya medlemmar och helst sådana som är villiga att vara aktiva i föreningen, kanske ställa upp och ta på sig något förtroendeuppdrag. För att försöka få in några nya så satsade styrelsen på en annonskampanj under december i lokaltidningen Mitt i Södermalm. Vi fick bidrag till kampanjen från Stockholmsdistriktets utvecklingsfond. Hur mycket detta har gett är inte klart när detta skrives, men vi kan redan se att vi fått några nya medlemmar.

Vi är nu inne i ett valår och det kommer säkert påverka den politiska debatten i hög grad. PRO är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Alla är välkomna som medlemmar i PRO oavsett vilket parti man röstar på. Men PRO är pensionärernas röst i samhällsdebatten. Vi drar oss inte från att säga ifrån och protestera när det kommer fram förslag som missgynnar pensionärerna.

Med detta program tycker vi i styrelsen att vi har ett mångsidigt utbud av aktiviteter. Men vi tar gärna emot synpunkter och förslag på vad vi ska göra. Tala gärna med någon i styrelsen eller skicka ett brev till [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se).

Ibland tillkommer aktiviteter som vi inte hinner få med i programmet. Dessa annonseras ut via e-posten och på föreningens websida ([www.pro.se/hogalid](http://www.pro.se/hogalid)). Håll utkik där.

Välkommen till vårens verksamhet i PRO Högalid!

*Styrelsen*



På sidorna 2 och 16 i det här häftet finns annonser från firmor som därmed sponsrar PRO Högalids verksamhet. Utnyttja gärna deras erbjudanden så blir de säkert glada och fortsätter att stödja oss framöver!

# Styrelsen för PRO Högalid 2025-26

Valda fram till årsmötet 2026

<b>Funktion</b>	<b>Namn/E-postadress</b>	<b>Telefon</b>
Ordförande	Heidie Nordblom <a href="mailto:heidie.nordblom@gmail.com">heidie.nordblom@gmail.com</a>	070 – 533 59 58
Kassör	Rigmor Schröder <a href="mailto:rigmorschroder@gmail.com">rigmorschroder@gmail.com</a>	070 – 224 11 77
Studieorganisatör	Bibbi Edermo <a href="mailto:bibbi.edermo@gmail.com">bibbi.edermo@gmail.com</a>	073 – 772 19 94
Sekreterare IT, information, webb	Per Mattsson <a href="mailto:per.e.h.mattsson@telia.com">per.e.h.mattsson@telia.com</a>	070 – 614 33 14
Ledamot	Liselotte Brundin <a href="mailto:liselotte.brundin1@outlook.com">liselotte.brundin1@outlook.com</a>	070 – 228 23 54
Ledamot Ledamot SPR*	Charlotte Markén Wallin <a href="mailto:charlottmawa@live.se">charlottmawa@live.se</a>	070 – 271 29 20
Ledamot	Lien Berg <a href="mailto:lien.berg@hotmail.com">lien.berg@hotmail.com</a>	070 – 452 12 91
Ledamot	Irène Johannesson <a href="mailto:ireningeborg@gmail.com">ireningeborg@gmail.com</a>	070 – 352 61 65
Ledamot	Barbro Winsnes <a href="mailto:barbro.winsnes@gmail.com">barbro.winsnes@gmail.com</a>	0730 – 86 21 71
Ledamot Medlemsansvarig	Marianne Rydberg <a href="mailto:soderlindmarianne@gmail.com">soderlindmarianne@gmail.com</a>	073 – 999 62 67
Ersättare	Vigdis Böhmer <a href="mailto:vigdis.bohmer@gmail.com">vigdis.bohmer@gmail.com</a>	0790 – 73 39 25
Revisorer	Mats Lagnekvist Inga-Lill Engfors	0739-84 51 30
Ersättare	Monika Dunér Siw Liljeqvist	
Valberedning	Åsa Sohlman <a href="mailto:sasohlman@outlook.com">sasohlman@outlook.com</a> Marianne Elinsdotter <a href="mailto:elinsdotter007@gmail.com">elinsdotter007@gmail.com</a> Lena Schölin <a href="mailto:lena.scholin@gmail.com">lena.scholin@gmail.com</a>	070 – 656 96 03 070 – 755 01 87 0708 – 45 43 23
Seniorrådgivare: Medlemsvärvning, sponsorer IT Facebook, Fonus	Wolfgang Hed Hans von Zeipel Göran Dahlstrand	

\* SPR = Stadsdelsnämndens Pensionärsråd

# Vårens månadsmöten

Genomförs i samarbete med ABF-Stockholm.



**Lokal:** Drakenbergssalen, Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8

**Tid:** 12.30 Samling med kaffe och trivsamt samvaro

13.00 Möte med aktuell information.

Ca 13.30 Dagens gäst, anförande eller underhållning i samarbete med studieförbundet ABF.

För 30 kr får du kaffe, smörgås, lott till blommor, information och underhållning.

## Torsdag 29 januari

### "Ensam dam bland 17 herrar"

En monolog om Elin Wägner som bygger på hennes egna texter, sammanställd och framförd av Marianne Enge Swartz

## Torsdag 26 februari

### Hur hamnade "gröt" på festernas fest?

Biologen Karin Gerhardt berättar om varför äldre tiders spannmål är ett viktigt bidrag till en både hållbarare och godare livsmedelsproduktion.

## Torsdag 26 mars

### Årsmöte samt "En timme med Taube"

Efter årsmötesförhandlingarna får vi lyssna till Eva-Karin Gyllenberg, ordförande i Taube-sällskapet.

## Torsdag 23 april

### En föreställning om Elvis karriär genom tiderna – Jonas Hofer

Efter föreningsinformationen får vi höra Jonas Hofer som framför sitt program om Elvis Presley.

## Torsdag 21 maj

### Vårlunch

Vi äter en vårlunch under trevliga former och roar oss bl a med en frågesport.

## Kallelse till ÅRSMÖTE torsdag 26 mars kl 13.00

**LOKAL:** Drakenbergssalen, Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8.

Valen bereds av vår **valberedning**. Hör av dig till den om du själv vill vara med och arbeta i **styrelsen** eller har förslag på någon annan som du tror vill vara med. Kontakta Åsa Sohlman, Marianne Elinsdotter eller Lena Schölin (se sid 4).

Årsmötet behandlar styrelsens och revisorernas berättelser. Bokslut ska godkännas och styrelsen beviljas ansvarsfrihet. Årsmötet väljer styrelse, revisorer och andra funktionärer för det kommande året. Motioner till årsmötet ska lämnas till någon i styrelsen, skickas till [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se) eller läggas i föreningens brevlåda, Hornsgatan 129, 7 trappor senast måndag 9 mars.

Vi samlas som vanligt för kaffe och småprat kl 12.30. Efter årsmötesförhandlingarna får vi lyssna till Eva-Karin Gyllenberg, som berättar om Evert Taube.

# Studieprogram för våren 2026

PRO Högalid samarbetar med ABF och Tellus Fritidscenter



Studiecirkarna betyder mycket för gemenskapen och kontakten mellan medlemmarna i PRO Högalid. Välkommen till vår studieverksamhet!

Anmäl direkt till cirkelledaren för den kurs du vill delta i.

Om du har förslag på nya ämnen för cirklar eller själv skulle vilja bli cirkelledare, hör av dej till mej.

**Avgifter** (om inte annat anges): Cirklar 5-10 gånger =180 kronor, Cirklar 3- 4 gånger =150 kronor

Kostnader för studiematerial kan tillkomma.

Lokal anges vid respektive cirkel.

Hoppas du hittar någon studiecirkel som intresserar dej.

*Bibbi Edermo*

Studieorganisatör

073 – 772 19 94



## Vårens cirklar

### Litteraturcirkel

Varannan måndag, jämna veckor, kl 13.00-15.00. 7 gånger, start 2 februari.

Lokal: Klubbrum 2, Tellus fritidscenter, Lignagatan 8.

Ledare: Marianne Rydberg, mobil 073 999 62 67 och Barbro Lysén, mobil 070 604 90 25

### Matlagning för herrar

Lokal: Maria Bangata 13

Ledare: Per Bennet, mobil 070 728 72 71

För tillfället fulltaliga.



### Klimatcirkel

"En hållbar värld, en hållbar stad, ett hållbart Södermalm"

Hur kan vi i PRO bidra? Tillsammans skapar vi ett klimatnätverk.

Gemensamt för alla PRO-föreningar på Södermalm genomförs denna klimatcirkel.

Vi träffas varannan fredag kl 10 -12 på Nytorgsträffen, Nytorgsgatan 44, 1tr (hiss finns).

Träffarna äger rum följande datum: 23/1, 7/2, 20/2, 8/3, 20/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5.

Anmäl dig till Anna-Clara Edin, [annaclara.edin@gmail.com](mailto:annaclara.edin@gmail.com) tel: 070 969 53 02

**Kostnad:** 200 kronor, som betalas till PRO Katarina PG 797746-5.

## Välkommen till PRO Folkhögskola!

Visste du att PRO har en egen Folkhögskola? Den ligger i Huddinge, i ABFs lokaler.

Visste du också att denna Folkhögskola är öppen för alla, men har en tydlig äldreprofil?

Visste du att de ger både korta kurser och långa kurser som går över en eller två terminer?

Visste du att kurserna i princip är gratis? Du betalar bara några hundra för studiebesök, utflykter och material.

PRO värnar om det livslånga lärandet och tar till vara deltagarnas erfarenheter, kunskaper och kompetenser som en del av lärandet.

PRO vill stimulera till nya insikter och ett aktivt deltagande i kultur- och samhällslivet.

Information om kursutbud, ansökningar m.m. hittar du på hemsidan <https://profolkhogskola.se>

Välkommen in i gemenskapen du också!

Utbildning ger färdighet, bildning ger värdighet!

## Vårens PUB-träffar

Visst är det trevligare att gå på pub när man har sällskap.  
Vi träffas kl 14 på pubarna.

Vårens PUB-träffar äger rum:

- tisdag 20 januari på Lion Bar
- tisdag 17 februari på Lion Bar
- tisdag 17 mars på Lion Bar
- tisdag 21 april på Hirschenkeller
- tisdag 19 maj på Hirschenkeller



Vi ses på puben. De tre första gångerna träffas vi på **Lion Bar, Hornsgatan 154**. När det börjar bli vårligt så träffas vi på **Hirschenkeller, Hornsgatan 136** där vi hoppas kunna sitta utomhus.

## Temamöte - Öppet möte

Genomförs i samarbete med ABF

Lokal: Drakenbergssalen, Tellus fritidscenter, Lignagatan 8.  
Ingen anmälan behövs.

**Torsdag 5 februari kl. 13.00**

### Miljöarbetet på Södermalm

Esther Östin, miljöchef på Södermalms stadsdelsförvaltning, berättar om pågående och planerat miljöarbete i vårt närområde.

**Torsdag 16 april kl 13.00**

### Frivilliga Radioorganisationen (FRO)

Joakim Truedsson från FRO kommer och berättar om hur organisationen fungerar i händelse av krig.  
Vi har också möjlighet att ställa frågor om hur vi skall agera.



## Information från frivilligcentralen Viljan

Behöver du eller önskar du följeslagare när du skall ta dig till någon av våra aktiviteter/möten?

Är du i behov av hjälpande händer, ögon, öron ELLER tycker att det känns bättre, trevligare att inte komma ensam.

Då rekommenderar vi volontärverksamheten Viljan ([www.viljan.nu](http://www.viljan.nu)) som finns och har verkat på Södermalm i över 30 år. En volontär kan då möta upp dig hemma vid porten eller vid din dörr och följa dig, vara med på aktiviteten och sen följa dig hem igen, allt efter önskemål och behov.



När du önskar en volontär så kontakta gärna Viljan ca 5 dagar innan tel. 08 7202556

# Endagsutflykter och kulturevenemang

Aktiviteterna genomförs gemensamt med övriga PRO-föreningar på Södermalm och i Gamla Stan. Arrangemangen sker i samverkan med vårt studieförbund ABF.

När du sätter in pengar på plusgiro/bankgiro så glöm inte att ange ditt namn och evenemang.

## Bellmanhuset på Urvädersgränd 3

**Måndag 2 mars kl 13:00**

Detta var skaldens bostad under åren 1770–1774. Här skrev han cirka två tredjedelar av sitt kanske mest berömda verk, Fredmans epistlar. Visningen tar ca 1,5 timme och leds av en ciceron samt en trubadur. Vi får höra om 1700-talets Stockholm, om Bellmans liv och leverne och husets historia. Bellmans två rum på vinden finns fortfarande kvar och är den enda av Bellmans många bostäder som är bevarad i så nära ursprungsskick man kan komma. Huset ägs idag av Par Bricole och är sedan år 1969 kulturhistoriskt skyddat.

**Pris:** 125 kronor, som betalas in till pg 11 58 73-2 senast 25 februari. Ange ditt namn.

**Anmälan:** [borr.christina@gmail.com](mailto:borr.christina@gmail.com) alt 070 585 54 13.

**OBS! Det finns ingen hiss.** Man måste kunna gå 2 trappor upp och ned.



## Visning av Katarina Brandstation

**Onsdag 18 mars 13.00 – 15.00**

**Samling** kl 12.50 på Tjärhovsgatan 9. Vi får ett intressant föredrag om brandväsendets utveckling i Stockholm under århundraden genom medlemmar i veteransektionen, men även information om den nutida verksamheten. Vi tittar också på museet och dagens utryckningsfordon. Kaffe och bulle serveras under föredraget.

**Pris** 100 kronor per person, betalas kontant på plats, gärna jämna pengar tack!

**Anmälan** till Bibbi Edermo: 073 772 1994 eller [bibbi.edermo@gmail.com](mailto:bibbi.edermo@gmail.com), senast 4 mars.



## Guidad visning av Konst på nya Ersta sjukhus

### Tisdag 24 mars klockan 17.00

Erstas konstsamling består av drygt 1 000 verk, en blandning av inköp och gåvor. På visningen får ni se både nyförvärvad samtidskonst och äldre konstverk från samlingen. Förutom konsten i entré- och trapphus visar vi även konsten i några av mottagningarna.

**Samling:** Folkungagatan 125 kl 16.45.

**Anmälan** till Maj Lovén [majlo1946@gmail.com](mailto:majlo1946@gmail.com) eller 0733 929 721 **senast 27 februari**

**Pris:** 250 kr, betalas till PRO Katarinas plusgiro 79 77 46-15 efter att ni fått platsen bekräftad. Ange namn, Ersta samt PRO förening. Betalning sker efter att du fått bekräftelse, men senast den 6 mars.

Återbud lämnas snarast, sista dag för att återbetalning kan ske är den 12 mars.

## Guidad visning på Sven-Harrys konstmuseum

### Tisdag 14 april kl 11.30

**Samling** i entrén Eastmansvägen 10 – 12 kl 11.15.

**Familjen – på gott och ont.** Varje familj bär på sin egen historia – präglad av närhet och avstånd, kärlek och konflikt, trygghet och sårbarhet.

Genom måleri, fotografi, skulptur och samtida konstnärliga uttryck från olika epoker undersöks de relationer som gör oss till dem vi är. Här visas verk av giganter som **Anders Zorn**, **Lena Cronqvist** och **Marie-Louise Ekman**, tillsammans med andra framstående konstnärer från olika epoker. Utställningen rör sig mellan dåtid och samtid, mellan det klassiska familjeporträttet och dagens mer komplexa tolkningar.

**Anmälan** till Maj Lovén [majlo1946@gmail.com](mailto:majlo1946@gmail.com) eller 0733 929 721 **senast 20 mars.**

**Pris:** 250 kr, betalas till PRO Katarinas plusgiro 79 77 46-15 efter att ni fått platsen bekräftad. Ange namn, Sven-Harrys samt PRO förening. Betalning sker efter att du fått bekräftelse, men senast den 27 mars. Återbud lämnas snarast, sista dag för att återbetalning kan ske är den 30 mars.

## Olle Olssonmuséet – guidad visning

### Torsdag 16 april kl 14.00-15.00

Olle Olsson Hagalund är en av våra mest folkkära konstnärer. Hela sitt liv bodde han i det hus hans morfar byggde i Hagalund 1891. Sedan 2005 är huset ett museum med mycket av originalinredningen kvar och där flera av Olle Olssons omtyckta målningar finns till beskådande. Under vår privata visning av huset får vi höra mer om Hagalund, Olle Olsson och hans konst.

**Samling:** 13.45 vid Olle Olssonmuséet, Spetsgatan 2, Solna.

**OBS begränsad tillgänglighet.** Små rum, trånga passager, ingen hiss till övervåningen



#### Hitta dit:

Med buss 515 från Odenplan mot Sundbybergs station, kliv av vid hållplats Kolonnvägen (ca 11 minuter dit), gå sedan till Furugatan vid Hagalundsgatan 50, därefter in på Spetsgatan, eller:

Pendeltåg eller T-banans blå linje mot Akalla till Solna Centrum, därefter ca 15 min promenad

**Anmälan:** 10 - 25 mars via sms (ej telefon) till Lien Berg, 0704521291, eller e-post

[lien.berg@hotmail.com](mailto:lien.berg@hotmail.com). Uppge namn, telefonnr och e-post samt din lokala PRO-förening.

**Pris:** 160 kr för entréavgift och guidning.

**Betalning:** Först efter bekräftelse men senast den 30 mars till PRO Högalid, plusgiro 441164-9. Uppge namn och Olle Olssonmuséet.

# Resor vår, sommar och höst 2026

Deltagande i resor anmäls till respektive person som anges i texten.

## Torsdag 16 – fredag 17 april

### Kryssning med Birka Gotland

**Pris:** 1 355 – 1 860, hyttplats. Incheckning hos gruppledaren 16.00. Ombordstigning 16.35 och båten avgår 17.30. Kl 18.00 3-rätters middag av Danyel Coyet med vin/öl. Dag 2: Brunch 10.30.

**Anmälan** till Maj Lovén, [majlo1946@gmail.com](mailto:majlo1946@gmail.com) eller 0733 929 721 senast 5 mars. Viking Line vill ha bokningarna 40 dagar före avgång.

**Researrangör:** Viking Line och Björcks Resor. Björcks resor fakturerar varje resenär.

## Söndagen den 19 – måndagen 20 april

### Trassel på Oscarsteatern och dygnskryssning med Viking Glory

**Program:** Samtliga tider är svenska tider!

Dag 1: 14:30 Samling på Oscarsteatern, Kungsgatan 63. 15:00 Föreställningen Trassel startar. 18.30 Ordinarie anslutningsbuss från Cityterminalen till Viking Line terminalen. Ca 19:40 Ombordstigning. 20:00 Viking Glory avgår från Stockholm. 20:00 Landgångsmörgås - fartygets special med två sorters kött, fisk och ost samt Fartygets vin vit-/rödvin 16 cl eller öl/alkoholfria finns.

Dag 2: 08:30 Frukost serveras i The Buffet, 13:30 Buffé inkl. dryck serveras i The Buffet. 18:55 Viking Glory ankommer till Stockholm

**Pris** från 2 025 kr/person i dubbelhytt och enkelhytt 2 375 kr.

**Intresseanmälan** till Maj Lovén, PRO Katarina, 0733 929 721 eller [majlo1946@gmail.com](mailto:majlo1946@gmail.com).

**OBS Teaterbiljetter kräver tidig anmälan, senast 31 januari.**

**Researrangör:** Viking Line och Björcks resor. Björcks fakturerar varje enskild resenär. Tag med giltig ID-handling.



## Fredag 8 – söndag 10 maj

### Gdansk

**Dag 1:** Incheckning Cityterminalen kl 8:30. Bussresa till Karlskrona och Stena Lines fartyg. Vi får våra hytter och samlas för gemensam middags-buffé inklusive vin/öl. Shop och bar finns ombord. Under resan till Karlskrona finns det möjlighet till fika och lunch.

**Dag 2:** Efter sjöfrukosten ankommer vi Gdynia. Vår buss tar oss till vackra Hansastaden Gdansk vid floden Wisla. Hela dagen är fri att utforska staden.

Vi möts av gemytlig stadskärna och ståtliga köpmanshus och världens största tegelkyrka. Vi stannar vid ett köpcentrum med billiga priser. Tillbaka på båten och våra hytter. Gemensam middagsbuffé inklusive vin/öl.

**Dag 3:** Frukosten är framdukad och båten angör Karlskrona. Resan hem tar samma väg som utresan. Vi stannar för möjlighet till lunch och bensträckare. Åter i Stockholm ca klockan 17:00. *Denna dag ingår endast frukost.*

**Pris** per person i insides dubbelhytt 3 990 kr (ord pris 4 590 kr) **Tillägg** för insideshytt för eget bruk: 500:-/natt. *Utsideshytter på förfrågan.*

**Intresseanmälan** senast 6 mars 2026 till [borr.christina@gmail.com](mailto:borr.christina@gmail.com) alt 070 585 54 13.

**Researrangör:** Larssonsresor. Praktiska upplysningar och avbokningsregler, se [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se)

## Torsdag 28 maj

### Hemliga resan

Anmälan till Maj Lovén, PRO Katarina, 0733 – 929 721 eller [majlo1946@gmail.com](mailto:majlo1946@gmail.com).

Närmare info fås vid anmälan.

**Researrangör:** Högbergs buss, som också fakturerar varje resenär.

## Söndag 28 – måndag 29 juni

### Ingmars spelen i Nås och Dan Anderssonmuseet

Dag 1: Incheckning Cityterminalen 8:30 Färden går till Nås, spelplatsen för Ingemarsspelen. Till lunch blir det traditionella kolbullar innan föreställningen börjar. Därefter åker vi till Ludvika för övernattnig och middag på Best Western Grand Hotell Electra.

Dag 2: Efter frukost kommer vi till Dan Andersson-museet i Ludvika. Därefter åker vi till Åsby hem och trädgård, en destination för växtälskare. En lättare lunch (räkmacka) och sen är det fritt fram för växt-shopping. Åter i Stockholm ca 17:30.

**Pris** per person i dubbelrum: 3 990 kr (ordinarie pris 4 290 kr). Tillägg för rum för eget bruk 350 kr.

**Intresseanmälan** senast 27 mars 2026 till [borr.christina@gmail.com](mailto:borr.christina@gmail.com) alt 070 585 54 13.

**Researrangör:** Larssonsresor. Praktiska upplysningar och avbokningsregler, se [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se)

## Tisdag 1 – fredag 4 september

### SPA resa till Åbo och Nådendal

Utresa tisdag kväll och hemkomst fredag morgon. Mer info kommer om denna resa när den är helt klar.

**Anmälan** till Maj Lovén, PRO Katarina, 0733 929 721 eller [majlo1946@gmail.com](mailto:majlo1946@gmail.com).

**Researrangör** Viking Line och Björcks Resor. Björcks resor fakturerar varje resenär.

## Torsdag 1 - söndag 4 oktober

### Österlen i Äppeltider och Hammarskjölds Backåkra och Ales Stenar

*Österlen, så förknippad med äpplen, fantastiska vyer, böljande landskap och havet. Resan går av stapeln en vecka efter Äppeltavlas avtäckning – då är den fortfarande så vacker, skapad av 35 000 äpplen.*

**Dag 1:** Incheckning kl 8:00 i Cityterminalen. Vi stannar för lunch på Gyllene Uttern. På em. når vi Kristianstad. Middag och övernattnig i tre nätter på centralt belägna Quality Grand Kristianstad.

**Dag 2:** Efter frukost är den som vill välkommen på promenad med reseledaren innan avfärd till Brösarps backar – Porten till Österlen. Dagens lunch består av klassisk skånsk äggkaka på anrika Brösarps Gästgifveri. Färden går vidare till Svabesholms Kungsgård för att se Äppeltavlan. I Kivik besöker vi musteriet där vi kan köpa allt från olika typer av must cider, marmelader mm. Middag på hotellet.

**Dag 3:** Vi beger oss till Ystad. Här finns egen tid eller följa med reseledaren på en liten stadsvandring. Vi åker vidare till Österlens kryddor. På fälten odlas alla kryddor. Vi kommer även till fiskeläget Kåseberga där Sveriges största skeppssättning tronar: Ales Stenar. Ett besök på Dag Hammarskjölds Backåkra är nästa stopp. Tillbaka på hotellet väntar gemensam middag.

**Dag 4:** Efter frukost går resan till Tranås, där lunch serveras på Badhotellet.

Åter i Stockholm ca 20:30.

**Pris** per person i dubbelrum: 7 890 kr (ordinarie pris 8 190 kr). **Tillägg** för rum för eget bruk: 400:-/natt.

**Intresseanmälan** senast 3 augusti till [borr.christina@gmail.com](mailto:borr.christina@gmail.com) alt 070 585 54 13.

**Researrangör:** Larssonsresor. Praktiska upplysningar och avbokningsregler, se [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se).



## Musikklubben lever vidare. Du är välkommen att komma med!

Under 2024 och 2025 gick vi på **Kungliga Musikaliska Högskolan** (Valhallavägen 105) ett antal gånger. Där ges konserter med allt från **klassisk musik till jazz, folkmusik, sångare och solister på olika instrument**. Inträdet är gratis. I samband med konserterna kan man i restaurang Oktav oftast få en matbit och något att dricka.

Vi blev en grupp intressenter. Alla kan inte gå alltid men ibland och det är roligt att få sällskap. Programmet ges inte ut med särskilt lång framförhållning och man måste boka sittplatsbiljett. Vi har en samordnare, Louise Tobiasson, som kollar och mejlar ut förslag till medlemmarna i gruppen när något trevligt är på gång. Men det gäller att svara snabbt.

Vill du vara med i klubben så hör av dig till Louise ([louisetobiasson@gmail.com](mailto:louisetobiasson@gmail.com)).



### Walk and Talk

Helgfria torsdagar kl. 10.00 startar det! Va då? Jo, Walk and Talk från Tors fiske på Mariatorget. Det är ett gäng mer eller mindre pigga seniorer som tar en promenad runt Söder eller kanske utanför tullarna. Det är allt ifrån 2-3 seniorer till 8-10 seniorer som avsätter c:a 3 timmar på att promenera, småprata och avsluta med fika/lunch. Du behöver inte anmäla dig till promenaden. Du bara dyker upp.

Har du frågor och funderingar, ring till Per Rudin 070 826 8203.

### Seniorschack - schackklubben

Öppet hus för att snacka om schack. Välkommen till Ringvägen 9, huset inne på gården. Du behöver inte anmäla dig till det. Det är **tisdag 27 januari kl 13.00-15.00**. Kolla in hur det är att spela schack. Du får gratis fika.

Vill du gå med i schackklubben får du anmäla dig till Boel Holst, 070 582 1401. Schackklubben träffas **varje tisdag mellan 13.00-15.00, från den 4 februari** på Ringvägen 9 i det låga huset inne på gården. Schackklubben har ett 40-tal medlemmar från hela Stockholm.



### Styrelsen söker medlemmar

som vill hjälpa till med olika uppgifter, t.ex. bevaka intressefrågor, ordna resor, utflykter och kulturella evenemang, möblera och duka vid månadsmötena mm. Du behöver inte ha några särskilda förkunskaper och du kan prova på utan förpliktelser. Som belöning får du vänner och uppskattning.

Intresserad av att hjälpa till med något av detta? Hör av dig till någon i styrelsen eller skicka e-post: [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se)

### Måndagsfika för pratglada kl. 14.00 på Viljan

Adressen är Magnus Ladulåsgatan 13 B. Vi håller på från kl. 14.00 till 15.30 och fika serveras för 30 kr. Vi börjar måndag 9 februari och håller på till måndag 30 mars.

Det är deltagarna som avgör vad vi ska prata om. Och det bestämmer vi från gång till gång. Men ha gärna med dig diskussionsförslag som intresserar dig första gången vi träffas.

Samtalsledare är Barbro Winsnes, Åsa Sohlman och Kristina Ahlmér. Ingen anmälan krävs. Välkomna!



---

# Datahjälp

Frågor om datorer,  
surfplattor, mobiler mm



Hos SeniorNet är det äldre som lär äldre digital kommunikation och internet. **SeniorNet Södermalm** håller till i en lokal i Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44 A. Det är ”drop in” **måndagar, onsdagar och torsdagar kl 13-16**. För den som är medlem finns även mer avancerad support som ges fysiskt efter bokning via mejl till [support@snsso.se](mailto:support@snsso.se). Titta in en eftermiddag eller gå till webbplatsen: [snsso.se](http://snsso.se) så får du veta mer.

---

## Stadsdelens IT-fixare

Du som fyllt 68 år och bor i Södermalms stadsdelsområde kan få gratis fixartjänst. Du behöver ha en digital utrustning och ett fungerande internetabonnemang.

Ring IT-fixaren André Israelsson och boka tid på tel: 08-508 12 621, måndag-fredag kl. 8.30 - 9.30 eller e-post [andre.israelsson@stockholm.se](mailto:andre.israelsson@stockholm.se).

## PRO:s Datasupport

Som PRO-medlem kan du alltid ringa **PRO-supporten**, 0771 171 171. De svarar mellan kl 8 – 18 varje vardag och är kostnadsfri för PRO-medlemmar. De kan även nås via e-posten: [support@pro.se](mailto:support@pro.se).

## Biblioteket

På *biblioteket på Tellus Fritidscenter* kan man få låna dator. Du kan också ringa och höra dig för om IT-rådgivningen: 08 508 312 24.

---

## PRO Mervärde

Som medlem i PRO så har du möjlighet till rabatter på en mängd varor och tjänster. För att se vilka erbjudanden som finns kan du titta på web-sidan ”[promervarde.se](http://promervarde.se)”.

## PRO Högalids aktiviteter under våren 2026

Aktivitet	Datum	Lokal	Innehåll
PUB-träff	Tisdag 20/1 14.00	Lion Bar Hornsgatan 154	Vi träffas och pratar. Man beställer och betalar själv det man vill ha.
Månadsmöte	Torsdag 29/1 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	En monolog om Elin Wägner framförd av Marianne Enge Swartz
Temamöte	Torsdag 5/2 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	Pågående och planerat miljöarbete i vårt närområde. Esther Östin.
PUB-träff	Tisdag 17/2 13.00	Lion Bar Hornsgatan 154	Vi träffas och pratar. Man beställer och betalar själv det man vill ha.
Månadsmöte	Torsdag 26/2 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	Hur hamnade "gröt" på festernas fest? Biologen Karin Gerhardt
Kulturutflykt	Måndag 2/3 13.00	Urvädersgränd 3	Guidad visning av Bellmanhuset (anmälan krävs)
PUB-träff	Tisdag 17/3 14.00	Lion Bar Hornsgatan 154	Vi träffas och pratar. Man beställer och betalar själv det man vill ha.
Kulturutflykt	Onsdag 18/3 13.00	Katarina Brandstation Tjärhovsgatan 9	Visning av Katarina Brandstation (anmälan krävs)
Kulturutflykt	Tisdag 24/3 17.00	Nya Ersta sjukhus Folkungagatan 125	Konst på Nya Ersta sjukhus (anmälan krävs)
Årsmöte	Torsdag 26/3 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	Årsmöte och Eva-Karin Gyllenberg berättar om Evert Taube.
Kulturutflykt	Tisdag 14/4 11.30	Eastmansvägen 10 – 12	Guidad visning på Sven-Harrys konstmuseum. (anmälan krävs)
Kulturutflykt	Torsdag 16/4 14.00	Spetsgatan 2, Solna	Visning av Olle Olsson-museet. (anmälan krävs)
Temamöte	Torsdag 16/4 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	Frivilliga Radioorganisationen (FRO) informerar.
PUB-träff	Tisdag 21/4 14.00	Hirschenkeller Hornsgatan 136	Vi träffas och pratar. Man beställer och betalar själv det man vill ha.
Månadsmöte	Torsdag 23/4 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	Elvis karriär genom tiderna – Jonas Hofer
PUB-träff	Tisdag 19/5 14.00	Hirschenkeller Hornsgatan 136	Vi träffas och pratar. Man beställer och betalar själv det man vill ha.
Månadsmöte	Torsdag 21/5 13.00	Drakenbergssalen Lignagatan 8	Vårlunch med Quiz

### Hur blir man medlem i PRO Högalid?

Du kan alltid tala med någon i styrelsen eller ringa (se styrelseförteckningen på sidan 4). Har du tillgång till dator kan du gå till [www.pro.se](http://www.pro.se). En bit ner till vänster finns en knapp: Bli medlem. Tryck på den och fyll i dina uppgifter enligt instruktionerna.

## Värva medlemmar till PRO!

Vi behöver alla hjälpas åt för att värva nya medlemmar. Har du någon granne, vän, släkting eller annan person som du tror skulle kunna bli medlem i PRO så tipsa denne om att bli medlem. Berätta gärna om vår verksamhet. Vi har broschyrer och ansökningsblanketter om du vill ha.

Kontakta någon i styrelsen på ett månads-möte eller skriv till [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se). Du kan även ringa till vår sekreterare Per Mattsson, 070 – 614 33 14.

## PRO:s lotteri -Trippelskrapet

På månadsmötena har du möjlighet att köpa lotter i PRO:s skraplotteri. För varje lott du köper får föreningen 8 kronor.



Lottpris: 25 kronor.

## PRO:s deltagarolycksfallsförsäkring i Folksam, L304

Via vårt samarbete med Folksam innefattas alla våra medlemmar som deltar i olika aktiviteter i PRO:s regi (möten, cirklar, resor m.m) av en Deltagarolycksfallsförsäkring. Vid anmälning av personskada - ring till Folksam 0771 - 950 950 och uppge grupp-försäkring K 63465.

**Meddelanden från styrelsen** går ut till alla som anmält e-postadress till PRO:s medlemsregister. Det är ett komplement till styrelsens information på månadsmötena och höst- och vårprogrammen. Om du inte anmält din e-postadress tidigare så kan du göra det till [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se) så får du meddelandena från styrelsen.

## Prenumerera på nyhetsbrevet

Föreningen får då och då erbjudanden om att gå på konserter eller teater med rabatter, även andra typer av rabatterbjudanden eller information om arrangemang som vänder sig till seniorer. Vill du ha information om detta ska du prenumerera på PRO Högalids Nyhetsbrev. Om du vill prenumerera, skicka e-post till [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se) och meddela ditt namn och e-postadress. Du kan när som helst avsluta din prenumeration.





Avsändare: PRO Högalid, Hornsgatan 129, 7 tr, 117 28 Stockholm

Välkommen till din el- och belysningsbutik på Södermalm.

Som medlem i PRO ger vi dig

**15 % rabatt**

på ordinarie pris, vid inlämnande av denna kupong.\*

\*Gäller inte Louis Poulsen, Philips HUE och Flos.

Hornsgatan 75, T-bana Zinkensdamm.

**Elektriska Svea**



## Fonus

Sedan år 2013 är PRO Högalid medlem i Fonus. Det innebär att PRO Högalids medlemmar får rabatter på Fonus och Familjens Jurists tjänster, bl a:

- 500 kr prisavdrag på begravning
- prisavdrag på gravsten
- 500 kr prisavdrag på juridiska tjänster

Mer info om dessa rabatter finns på [www.fonus.se/medlem](http://www.fonus.se/medlem)

## PRO Högalids expedition

**Besöksadress:** Hornsgatan 129, 7tr. (besök efter överenskommelse).

Ingång via Tellus Fritidscenter.

**Postadress:** PRO Högalid, Hornsgatan 129, 117 28 Stockholm.

### Telefonkontakt:

Sekreterare: Per Mattsson, 070 – 614 33 14

Kassör: Rigmor Schröder, 070 – 224 11 77

Studieorganisatör: Bibbi Edermo, 073 – 772 19 94

**Plusgiro:** 441 16 54 - 9, PRO Högalid.

**Webbplats:** [www.pro.se/hogalid](http://www.pro.se/hogalid). **E-postadress:** [hogalid@pro.se](mailto:hogalid@pro.se).