

## Medlemsmöten

Vi träffas normalt andra lördagen i månaden i Segeltorpsskolans gamla matsal. Men denna vår är inget normalt så vi kommer inte att ha några möten i mars och april. Vi hoppas dock att vi ska kunna ha möte den 8 maj.

## Gratulationer

Här i PRO-Nytt uppmärksammar vi de som fyller 75, 80, 85, 90, 95 eller 100 år under mars och april.

## Information

Tyvärr kommer de flesta inomhusaktiviteter att vara inställda under mars och större delen av april. Kontaktperson per aktivitet finns på sid 5 I vår planerar vi att ha vandringar med militärhistoriskt tema och kulturella inslag i vacker miljö. När vädret tillåter. Håll utkik på vår hemsida. Vi kommer att gå ut med information om något förändras. Dock, de informationskanaler vi har är tyvärr bara SMS och e-post.

## Aktuellt sid 2-3

## Vår ordförande har ordet Sid 4

## Fitness World sid 3

## Aktiviteter vi inte räknar med att genomföra Sid 5

## Aktiviteter hos ABF sid 5-6.

## Information och tips om bedrägerier Sid 6-8

På vår hemsida finns länkar till mer information om bedrägerier



### Hipp, hipp hurra!

#### Stort GRATIS:

Gunilla Borell  
Marja Laine  
Tord Malmberg  
Inger Birgitta Brink  
Inger Jonsson  
Maj-Lis Lindholm  
Berit Ramså



## Modevisning och försäljning 26 april kl. 11:00

Vi hoppas att vi den 26 april kan genomföra en modevisning med försäljning. Som vanligt kommer seniorshop med kläder. Om det krävs kommer vi att "Corona-säkra" försäljningen. Entré inklusive kaffe och smörgås 40 kr. Om du vill ha kaffe och smörgås anmäl dig senast fredag 23/4 till Margaretha (070427 04 41 eller [m.w.petersson@tele2.se](mailto:m.w.petersson@tele2.se))



## Vandringar

### Fredagsvandringar till Gömmaren



Varje fredag, förutom helgdagar, samlas vi kl. 10:00 vid parkeringen i slutet av Tjädervägen för en gemensam vandring med grillning (medtag egen korv och matsäck). Oftast går vi till Gömmaren ca 3 km enkel väg. Kläder efter väder. Ingen anmälan. Vid frågor kontakta Ellika Eriksson tel. 070 588 45 59.

## Bok & film-cirkel vissa tisdagar

Vi har inte planerat våren riktigt. Ingen filmträff är f.n. planerad. Det som är planerat är en digital bokträff 30/3 kl. 9:30. Då tänker vi prata om Hasse & Tage. Vi har 3 förslag på böcker och man kan läsa vilken/vilka man vill:

- Hasse & Tage Svenska ord & co - Saga & Sanning.
- Tage Danielssons tid av Klas Gustafson
- Hasse Alfredson en sån där farbror som ritat och berättat av Kalle Lind

Anmäl till Sonja om du vill vara med: 0730-74 67 05 eller e-post [sonja.kvaal@telia.com](mailto:sonja.kvaal@telia.com).



## Boule utomhus

Startar troligen efter påsk. Kontrollera på vår hemsida [pro.se/segeltorp](http://pro.se/segeltorp) eller med Hans Brunfeldt, [brunfeldt@gmail.com](mailto:brunfeldt@gmail.com) eller 070-274 86 50.

Ett rikt liv  
behöver inte  
kosta så mycket

Lyfter man  
blicken finns  
inga gränser

## PRO Café på Torpet

När väder och smittläget tillåter börjar vi på måndagar klockan 13:00 med fikaträffar. (Vi siktar på en första träff den 12 april.) Kontrollera på vår hemsida [pro.se/segeltorp](http://pro.se/segeltorp) eller med Gun-Britt tel.: 070-561 03 14

## För seniorer på Fitness World:

Tisdag o torsdag kl 10:00: Utomhus i Tranparken tills vidare.

Funktionell träning (allsidig träning, styrka, balans, kondition).

Inomhusträning med grupper om max 8 är det tisdagar och torsdagar kl. 8:00 och 8:45. Inomhusträning bokas på Fitness Worlds hemsida.

På gymmet i centrum kan du som är medlem i PRO träna för 250 kr/mån. Årsavgiften är gratis första året. Det ger tillgång till gymmet hur mycket som helst.



**Torpet** är f.d.

Biblioteket/Fritidsgården

(samma hus som skolans gymnastiksal), adress Chronas Väg 12 (eller 14 enligt Eniro)

## Resor

För alla resor gäller att anmälan kan göras till

Irene [irene.metsma@gmail.com](mailto:irene.metsma@gmail.com) tel. 073 944 22 06 eller till

Birgitta [birgitta.breitholtz@telia.com](mailto:birgitta.breitholtz@telia.com) tel. 070 561 43 24

## Vill du hjälpa oss bli en mer aktiv förening?

Vi behöver föreningen fler som engagerar sig. Vill du, eller känner du någon som kan tänkas vilja bidra till föreningens verksamhet så kontakta föreningen på e-post [segeltorp@pro.se](mailto:segeltorp@pro.se) eller Kaj (tel. 070-616 51 09) eller Sonja (tel. 0730-74 67 05). Det vi söker är:

- Konsumentombud 2 st.
- Studieorganisatör
- Trafik- och säkerhetsombud (området är stort så 2 behövs)
- Valberedning
- Cirkelledare för släktforskning eller med idé om egen cirkel.

## **Vår ordförande har ordet:**

*Då var det dags att skriva några rader igen. I princip har alla våra verksamheter varit försatta i stå på grund av pandemin men vi har under vintern i alla fall haft igång fredagspromenaden, träningarna i Tranparken och på gymmet varje vecka. Under början av hösten körde vi också boule ute och ett onsdagscafé på Torpet. Nu väntar vi på vaccinet och jag hoppas verkligen att vi alla ställer upp och vaccinerar oss!*

*Under normala förhållanden ska vi hålla vårt årsmöte i mars. Styrelsen har fattat beslut om att skjuta upp mötet tills vidare och avvaktar utvecklingen av pandemin och effekterna av vaccineringen. PRO:s riksstyrelse har beslutat att förlänga dispensen i stadgarna att gälla även 2021. Vårt årsmöte 2021 ska alltså hållas senast 14 november. Vi återkommer om nytt datum då vår förhoppning är att detta möte som vanligt ska kunna ske fysiskt! Styrelsen har även fattat beslut om att ställa in månadsmötet i april.*

*Känner du att du har tid och lust över så behöver vi förstärka vår styrelse med en studieorganisatör och en ledamot. En valberedning, helst tre personer, behövs i stället för att styrelsen ska göra detta viktiga arbete. Kanske har du förslag på en cirkelverksamhet eller någon ny aktivitet? Hör av dig till mig eller till någon annan i styrelsen om du vill hjälpa till eller starta något nytt.*

*Sociala kontakter är ännu viktigare i dessa tider och jag uppmanar er därför att fortsätta hålla kontakt med varandra. Du kan också vända dig till någon i styrelsen: Kaj 070-616 51 09, Sonja 073-074 67 05, Lilian 070-888 13 46, Margaretha 070-427 04 41 eller Jan-Eric 073-916 61 90.*

*Har du tillgång till en dator så kolla då på vår hemsida, [www.pro.se/segeltorp](http://www.pro.se/segeltorp), som vi uppdaterar mellan våra utgivningar av tidningen.*

*Håll i, håll ut och håll dig till de rekommendationer som gäller så att vi kan återgå till att umgås som vanligt igen!*

*Kaj*

## Aktiviteter vi inte räknar med att kunna genomföra under mars och april

### Öppet hus – Data för dej. Kontaktperson:

Hans Brunfeldt, [brunfeldt@gmail.com](mailto:brunfeldt@gmail.com) eller 070-274 86 50.

**Datahörna i samband med månadsmöte.** Kontaktperson: Gunnar Friberg 070-298 40 52

### PUB-träff sista torsdagen i månaden

**Boule inomhus.** Kontaktperson: Hans Brunfeldt, [brunfeldt@gmail.com](mailto:brunfeldt@gmail.com) eller 070-274 86 50.

**Släktforskning.** Här saknar vi tyvärr kontaktperson så det är osäkert hur det blir med släktforskningen.



**Bildväv.** Kontaktperson Titti Rappmark (08-646 85 98).

**Vi sjunger tillsammans.** Kontaktperson: Rose-Marie Djupsjö (08-646 98 46 eller 070-204 88 66).

**Bridge i Magasinet.** Kontaktperson: Lennart Rydberg tel. 070-669 16 14



Arrangemangen är kostnadsfria, filmas och visas i ABF:s Youtubekanal eller sänds online via Teams eller Zoom.

Föranmälan krävs och görs till: [info.huddinge@abf.se](mailto:info.huddinge@abf.se) eller tel: 08-774 02 70.

Om Coronarestriktionerna lättar och vi kan träffas på ett vanligt sätt på plats så gör vi det istället. Håll utkik efter information när det närmar sig!



### **Daniel Yngwe Fredagen 19 mars kl. 13.00**

Uppträder med fantastisk sång, varma saxtoner och ett ordentligt party. Han blandar opera, party och humor med jazz, rock och musikal. Från Wallmans i Stockholm och Oslo, Kasino i Kina och vinnare av Världsmästerskap i Hollywood så kommer han nu till Huddinge med showen "Showman"

## **Kvinnors strategier och "arbetslivets rytm Onsdag 16 mars kl. 13.00-14.00**

Skulle kvinnor få lika rättigheter, måste de ställa upp på lika skyldigheter. Det var en strategi som dominerade LO:s Kvinnoråd och många kvinnliga fackliga aktivister. Som socialdemokraten Sigrid Ekendahl uttryckte det: "Vi måste ställa oss arbetslivets rytm till förfogande". Normen var heltidsarbete och anpassning. Tanken var, att bara kvinnor förbättrar sig och inte är så hopplöst "kvinnliga" av sig, skulle de lika rättigheterna tillfalla dem. Men så idealt fungerade varken arbetarrörelsen eller kapitalismen. Föreläsare:

Ylva Waldemarson, professor i historia, Samtidshistoriska institutet.

## **Kvinnotrubbel - Vägen till fri abort Onsdag 14 april kl. 13.00-14.00:**

I Sverige infördes fri abort 1975 men vägen dit var lång. I äldre tider var abort förbjudet och kvinnor som gjorde illegala aborter riskerade stränga straff. Från och med 1938 fanns en möjlighet att ansöka om legal abort, men dessa var få och de illegala aborterna fortsatt många. I det svenska folkhemmet förväntades kvinnor trivas som hemmafruar och mammor, och legala aborter sågs som undantag. Men under 1960-talet bröt nya idéer fram om kvinnors roll i samhället, och abortfrågan politiserades. Föreläsare:

Lena Lennerhed, professor i idéhistoria vid Södertörns högskola.

## **I Vasakungarnas hov**

### **Fredagen den 16 april kl. 13.00**

Att resa i tiden är alltid spännande. Med folkdangillet Kedjans hovensemble reser vi 500 år tillbaka i tiden och besöker familjen Vasas hov och slott Tre Kronor. Under ensemblens framträdande får man stifta bekantskap med såväl renässansens olika dansformer som kläder, seder och bruk. Luta dig tillbaka och låt dig underhållas av dans, musik och dräkter från 1500-talets hovliv.



## **Tips och information rörande säkerhet och bedrägerier**

Bedrägeribrotten ökar, var 6:e anmält brott är ett bedrägeribrott.

Bedragarna är skickliga på det dom gör. Proffsiga, verbala, artiga och vet vilka argument som "går hem". Så om du blir lurad är du i gott sällskap. Skäms INTE – anmäl!

Känner du dig misstänksam eller rädd – ta det på allvar. Oftast stämmer känslan. Skulle det visa sig vara fel kan du ställa till räta sedan.

Misstänksamhet + pengar: Lägg på! Stäng dörren!

**Tips 1:** Lämna aldrig, aldrig, *aldrig* ut kort och koder. Det finns ingen seriös aktör som kräver att du lämnar ut dina koder. Om någon begär det av dig lägg på luren eller stäng dörren. Banken behöver inte din hjälp för att stoppa bedrägerier, det klara dom själva!

**Tips 2:** Om någon ringer på och säger sig komma från hemtjänsten/banken/polisen/... be att få se legitimation innan du släpper in någon. Är det ett officiellt besök har dom, och är dom villiga att, visa legitimation som tydligt visar var dom kommer ifrån.

**Tips 3:** Om någon ringer mitt i natten och hävdar att ditt barn/barnbarn har råkat ut för något allvarligt och ligger på sjukhus. Sedan ber dom att du ska legitimera dig med Bank id eller dosa. **Gör inte det!** Om dom har ringt till dig vet dom ju vem dom ringer till, lägg på och ring personen dom hävdar är intagen, så visar det sig att det var lögn.

**Tips 4:** Om något låter för bra för att vara sant är det inte sant. Har du inte köpt en lott har du inte heller vunnit något. Facebook, Microsoft och andra har inte lotterier eller tävlingar där du kan vinna pengar. Kändisar som sägs ha gjort stora vinster på investeringar är inte medvetna om att deras namn och bild används för att lura folk på pengar. Dom har inte vare sig investerat eller gjort stora vinster.

**Tips 5:** Om någon du inte vet vem det är vill bli din vän på Facebook, Instagram, dejtingsajter eller annan socialt media – tacka Nej. Det kan vara någon som medvetet skapar en relation till dig och som sedan vill "låna" pengar som du sedan inte ser röken av. Det kallas "social manipulation".

**Tips 6:** Ha inte stora summor pengar på ditt bankomatkort. Ju mindre summor du har ju mindre riskera du att förlora om olyckan skulle vara framme.

Polisen ringer ALDRIG upp och ber dig legitimera dig med Bank id.

## Hur man skyddar sig och avslöjar bedrägare

### Bedrägerier i hemmet

Om någon ringer på och hävdar att hen representerar ett företag, organisation eller myndighet. Be om legitimation och kontrollera att legitimationen är från den uppgivna organisationen.

Du behöver inte släppa in någon i ditt hem som du inte brett komma.

Ha inte värdesaker i hallen.

### Romansbedrägeri

Romansbedrägerier börjar med att du får kontakt med en person som skapar en djup och nära relation med dig. Personen berättar en historia som vid kontroll ser riktig ut. Det finns glädje och intresse. Tillit skapas. Sedan berättar personen att hen har av någon orsak hamnat i ekonomisk knipa och vill "låna" pengar av dig.

Har du hamnat i en relation via nätet och som du inte har träffat – skicka aldrig någonsin pengar.

### Investeringsbedrägeri

Någon förmår dig att satsa pengar i något som ska ge mycket pengar – ofta investering i Bitcoin. Efter ett tag hävdar kontakten att pengarna vuxit och hen vill ha möjlighet att själva föra över pengar.

Lämna aldrig över kontrollen på dina konton till någon annan.

### Telefon bedrägerier

Någon ringer och hädar sig vara ett barnbarn som akut behöver pengar. Men kan inte komma och skickar en "kompis". Men tro inte på det, kontrollera med barnbarnet i fråga på ett telefonnummer du har från förut.

En person ringer upp säger sig vara polis och berättar att en son ligger på sjukhus under operation. "Då vill jag prata med hans fru." "Det går inte hon sitter i förhör". Det blir en känslomässig tortyr ... Personen vill att du ska identifiera dig med Bank id. Man blir låst – "man måste få veta".

Skulle du lämna dina hemnycklar till en person du inte känner eller ens har träffat?

Nä, trodde väl det. Lika rädd skall du vara om ditt bank id och dina bankkoder