

## Medlemsmöten

Normalt träffas vi andra lördagen i månaden i Segeltorpsskolans gamla matsal. Denna vår är ingenting normalt så de flesta träffar inomhus har vi ställt in. Nu står vårt hopp till hösten och hoppas att vi kan dra igång verksamheten och ha ett vanligt månadsmöte den 11 september.

## Gratulationer

Här i PRO-Nytt uppmärksammar vi de som fyller 75, 80, 85, 90, 95 eller 100 år under maj, juni, juli och augusti.

## **Vår ordförande har ordet sid 2**

## **Aktiviteter sid 3–4**

## **Råd från folkhälso-myndigheten sid 4**

## **Vandringar sid 5–6**

## **Fitness World sid 7**

## **Tips i Corona tider sid 8**

### **Hipp, hipp hurra!**

#### **Stort GRATTIS:**

Agneta Alsenmo  
Doris Lövgren  
Leif Mattson  
Lennart Nilsson  
Susan Unger  
Ingalis Steen  
Bo Hallberg  
Signar Ahlström  
Jarl Gränsman  
Daga G Cederlind  
Ivar Simu  
Christina Rising  
Gunilla Johanneson  
Lars Lindborg  
Marie Wirkstedt  
Monica Green  
Berne Hermansson  
Kerstin Hallgren  
Anna-Liisa Johansson  
Linnéa Engblom  
Lars-Åke Aronsson  
Gunnar Rosengren  
Tord Jonsson  
Ulla Petrán  
Anna Inga-Lill Strömstedt  
Elsbet Stålnacke

## Vår ordförande har ordet:

Äntligen har vaccineringen kommit igång på vårdcentraler och vaccinationsmottagningar (Älvsjömassan)! Tyvärr brister det fortfarande i en bra och förstäligen information hur tid ska bokas. Nu ser jag i alla fall en möjlighet att vi ska kunna komma igång med lite aktiviteter och träffar till och under sommaren.

Pandemilagen, restriktioner och förhållningsregler från regeringen, folkhälso-myndigheten och kommunen gäller förstås. Förhoppningen är att vårt första månadsmöte kan hållas i september (lördag 11/9) vilket också kommer att vara vårt uppskjutna årsmöte.

Känner du att du har tid och lust över så behöver vi förstärka vår styrelse med en studieorganisatör och minst en ledamot. En valberedning, helst tre personer, behövs i stället för att styrelsen ska göra detta viktiga arbete. Kanske har du förslag på en ny aktivitet när vi nu kan återgå till en normal tillvaro igen? Kanske en cirkelverksamhet? Hör av dig till mig eller till någon annan i styrelsen om du vill hjälpa till eller starta något nytt som gynnar och gläder våra medlemmar i vår nystart.

Sociala kontakter är fortfarande viktiga 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. Logga in och uppdatera också "mina sidor" i medlemssystemet om du ändrar din e-postadress eller mobilnummer så att vi kan nå dig med ny info.

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

Kaj



**WARNING!** Nu i Corona-tider har bedragarna hittat på nya sätt att försöka lura oss. Så var uppmärksam!  
Vårdcentralen eller vaccinationsorganisationer ber dig ALDIG legitimera dig med BankID eller bankdosa! Det gör inte polisen heller.  
PRO ringer inte och ber om pengar!

## Modevisning och försäljning 24 maj kl. 11:00



Vi planerar att genomföra en modevisning med försäljning måndag den 24 maj. Som vanligt kommer seniorshop med kläder. Om det krävs kommer vi att "Corona-säkra" försäljningen. Entré gratis men vill du ha kaffe och smörgås (kostnad 40 kr) behöver du anmäla dig senast fredag 21/5 till Margaretha (070-427 04 41 eller [m.w.petterson@outlook.com](mailto:m.w.petterson@outlook.com))



## Boule utomhus tisdagar 11:30-14:30.

Boulespel utomhus på bouleplanen vid Lövkärsvägen/Jakobslundsvägen. Tag med fika. Ansvarig är Hans Brunfeldt, [brunfeldt@gmail.com](mailto:brunfeldt@gmail.com) eller 070-274 86 50. Medansvarig Gun Ericsson tel. 08-88 14 54 och PO Hallgren (08-97 21 60).



## Trivselträff den 9 juni kl. 12:00



Vi träffas på Långängen, vid parkeringen i slutet av Tjadervägen. Föreningen bjuder på korv och fika. Ingen föranmälan. Lotteri och tipspromenad som vanligt. Dessutom hoppas vi på lite underhållning.

Ställs in vid ösregn.

## PRO Café på Torpet måndagar kl. 13:00

Måndagar klockan 13:00 med start den 3 maj blir det fikaträffar utomhus. Signar kommer med lotter. Ingen föranmälan. Ställs in vid ösregn. Kontrollera på vår hemsida [pro.se/segeltorp](http://pro.se/segeltorp) eller med Gun-Britt tel.: 070-561 03 14.



## Bridge på Torpet i sommar vissa onsdagar 11:00-ca 14:00

Vi träffas och försöker komma ihåg hur man spelade Bridge. Under förutsättning att vi får träffas inomhus. Onsdagarna 7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8 och 11/8.

Ansvarig och information: Gunnar Kvaal, tel.: 070-754 1952, e-post: [gunnar.kvaal@telia.com](mailto:gunnar.kvaal@telia.com)

## Bok & film-cirkel vissa tisdagar 9:30



Den 4 maj diskuterar vi Helena Henschens bok "I skuggan av ett brott". Om vädret tillåter träffas vi ute på baksidan av Torpet. I annat fall blir även detta en digital träff. Den 25 maj hoppas vi att vi kan ses inne på Torpet för att titta på filmen "Min pappa Marianne".

Anmäl till Sonja om du vill vara med: 0730-74 67 05

eller e-post [sonja.kvaal@telia.com](mailto:sonja.kvaal@telia.com)

V16 har Folkhälsomyndigheten följande råd till dig som är vaccinerad och det har gått minst 3 veckor:

- Du kan träffa friska människor från några olika hushåll och även inomhus.
- Du kan krama ditt barn och barnbarn, förutsatt att de inte har några symtom
- Det är fortsatt viktigt att tänka på att skydda personer i umgängeskretsen som ingår i en riskgrupp genom att följa råden om hur du skyddar dig själv och andra.
- Du kan känna dig trygg med att röra dig lite friare i samhället, t.ex. besöka butiker, gå till hårfrisören och gå på hälsokontroll. Men det är viktigt att du inte bidrar till att skapa trängsel i offentliga miljöer, butiker, andra lokaler och i allmänna färdmedel.
- Du behöver inte stanna hemma även om en person i ditt hushåll har covid-19.

Dessutom bör man, även som vaccinerad, hålla avstånd till personer med förkylningssymtom och hålla sig hemma om man själv får symtom.

Och naturligtvis fortsätta att hålla händerna rena.

## Vandringar

### Fredagsvandringar till Gömmaren utom den 21/5 och den 11/6



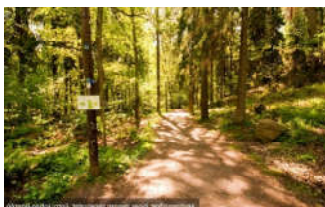
Varje fredag, utom 21/5, 11/6 och midsommarafton samlas vi kl. 10:00 vid parkeringen i slutet av Tjädervägen för en gemensam vandring med grillning (medtag egen korb och matsäck). Oftast går vi till Gömmaren ca 3 km enkel väg.

Kläder efter väder. Ingen anmälan.

Vid frågor kontakta Ellika Eriksson tel. 070 588 45 59.

### Fredagsvandring den 21/5 i Älvsjöskogen

Fredagen den 21/5 vandrar vi i Älvsjöskogen, se [kartan på nästa sida](#). Det är en promenadvänlig slinga även med rullstol eller rollator. De som vill kan vika av vid den streckade linjen tvärsöver och vänta på övriga vandrare vid grill 1. Där grillar vi och äter medhavd korb och matsäck. (Vi ordnar med grillkol och grillgaller). Samling på parkeringen vid förskolan Långsjövägen 33/Pukslagargatan kl.10.00. Det går även att parkera på de kringliggande gatorna och i änden på Herr Göstas väg. Turen tar 2–2,5 timmar, beroende på hur trevligt vi har. Den korta slingan är ca 2 km. Ingen föränmälan. Kläder efter väder. För mer information ring Ellika Eriksson tel. 070-5884559.



### Fredagsvandring med militärhistoria den 11/6

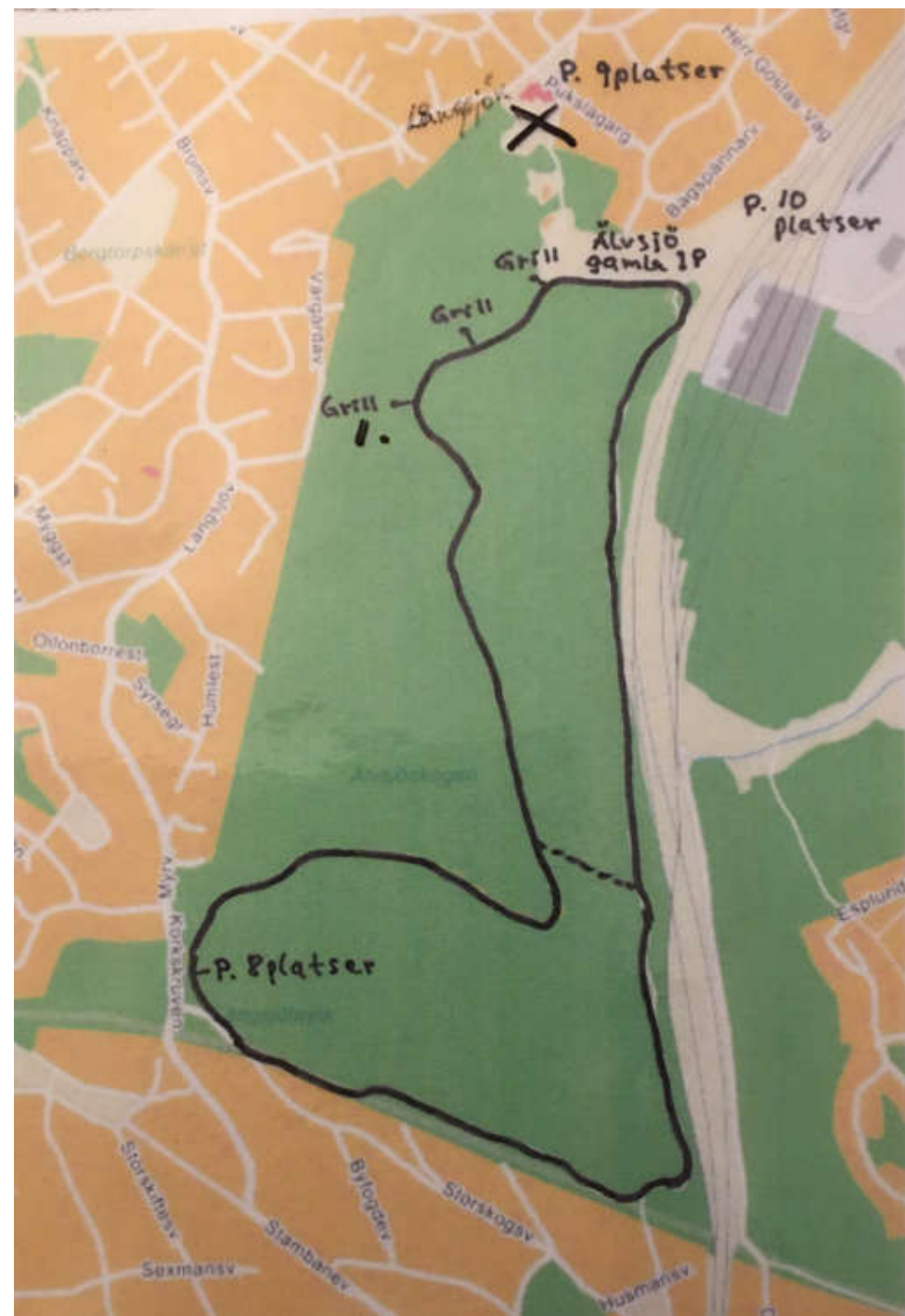


En militärhistorisk vandring, men också natur och kultur. Vi besöker en luftvärnsställning (Lv15) från andra världskriget (Stockholms bäst bevarade). Därefter naturvandring och kultur runt Norsborgs herrgård. Lunchpaus i Engelska parken. Tyvärr finns ingen grillplats

där så tag med matsäck. Sträckan är ca 5 km.

Samling på Plantagens parkering i Slagsta kl. 10.00. Därefter kör vi i karavan till vandringen. Vid ösregn ställer vi in.

Ingen föränmälan. Guide: Rune Skyllberg Tel 070-1713433



## För seniorer på Fitness World: Det är en allsidig träning med styrka , balans och kondition.

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.

Gymmet har pass på tisdagar och torsdagar kl. 10:00 i Tranparken (Tranvägen 14–16). Det är gott om plats och vi håller avstånd. Medtag fika för fikastund efteråt. Dessutom innegympa tisdagar och torsdagar 8:00 och 8:45 med max 6 deltagare. Anmälan som tidigare på hemsidan.

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



## 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
- Cirkelledare med idé om egen cirkel.
- Eller ledamot som vill bidra med idéer och annat.



**Torpet** är f.d. Biblioteket/Fritidsgården (samma hus som skolans gymnastiksal), adress Chronas Väg 12 (eller 14 enligt Eniro)

## **PROIT Support**

Du som medlem i PRO har möjlighet att få kostnadsfri hjälp med dina datorproblem. Vardagar 8:00-18:00 på tel. 0771-171 171

## Tips i Corona tider

Alternativ till att ringa 112 när ensamheten blir outhärdlig. Telefonnumren går att ringa från vilken telefon som helst. Se också [www.baraprata.se](http://www.baraprata.se).

**Skicka meddelanden och prata direkt på  
020-66 00 20 • Gratis!**

**Prata i gruppssamtal:**

<b>Coronarummet</b> 08 522 900 10	<b>Fikarummet</b> 08 522 900 20
<b>Seniorprata</b> 08 522 900 30	<b>Hälsöhörnan</b> 08 522 900 40

Märkligt att det som nyss låg framför oss nu ligger bakom oss...

... Och så långt bakom oss som det mesta ligger..