

## Medlemsmöten

Normalt träffas vi andra lördagen i månaden i Segeltorpsskolans gamla matsal. Denna vår är ingenting normalt så från mars till och med augusti har vi ställt in alla träffar inomhus. Vår traditionella trivselträff i maj utgår också tyvärr. Nu står vårt hopp till hösten och hoppas att vi kan dra igång verksamheten och ha ett vanligt månadsmöte den 12 september.

Håll huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena

**Gratulationer sid 2**

**Aktiviteter Sid 2**

**Resor och utflykter Sid 2.**

**Tips i Corona tider sid 3-4**

### Vår ordförande har ordet:

*Hej alla medlemmar och jag hoppas att ni alla klarat er från Coronaviruset! Vi vet ju tyvärr inte hur länge detta virus kommer att frihetsberöva vårt samhälle. Vi pensionärer tillhör riskgruppen, 70+, och vi bör alla följa de rekommendationer som kommer från myndigheterna. All vår verksamhet är nu pausad och vi siktar nu in oss på att komma igång igen till starten av höstterminen i september.*

*Undantaget är boulen då Hasse vill försöka hålla igång den på vår sommarbana, håll kontakt med honom om du vill spela. Gymmet har tills vidare flyttat ut sina pass på tisdagar och torsdagar till utegymmet i Tranparken. Du som kan gå ut och ta en promenad, gör det och rensa tankarna! Kom dock ihåg att när ni nu vistas ute så är det viktigt att hålla avstånd till andra. Ett annat bra tips är att kolla på SVT:s morgonprogram på vardagarna "Hemmagympa med Sofia".*

*Jag vill också uppmana er att fortsätta att hålla kontakt med varandra. Har du någon fundering/fråga eller kanske bara vill prata så hör då gärna av 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.*

*Var rädd om dig!*

*Kaj*



## Gratulationer

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

## Resor och utflykter

Alla utflykter och resor är inställda tyvärr. När det gäller kryssningen med Viking Lines till Bornholm och Visby 21 till 24 juni har vi ännu inte fått något besked om den är inställd.

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

Boulespel utomhus på bouleplanen vid Lövkärrsvägen/Jakobslundsvägen.

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).

## För seniorer på Fitness World: Det är en allsidig träning med

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.

## styrka , balans och kondition.

Tills vidare är det ingen innegympa utan gymmet har pass på tisdagar och torsdagar kl. 9:30 i Tranparken (Tranvägen 14-16). Anmälan som tidigare på hemsidan. Det är gott om plats och vi håller avstånd.

Medtag fika för fikastund efteråt.

Jag vill gärna sända en sommarhälsning till alla vänner som mej känner Saknar alla värmande kramar. Men vi lagrar dem till hösten. Kramar och hälsar Kramgubben Signar.

**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

**Hipp, hipp hurra!**

**Stort GRATTIS:**

Barbro Kjellström

Lennart Birger Sax

Ingrid Rosenqvist

Birgit Stens

Marja Isaksson

Berit Johansson

Kjell-Arne Fredin

Ronald Lindberg

Monica Langvall

Bengt Andersson

Birgitta Nord

Annika Lewinter

Siv Andén

Gerd Gustafsson

Birgitta Sterner-West

Hans Gemstad

Gert Östergaard

Agnetha Landström

Birgitta Kleveryd

Gun Gustafsson

Sonja Thuring

## Tips i Corona tider

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

## Dagens **PRO**-tips:

Hittar du på <https://www.pro.se/> Det kan handla om nyheter, träning, recept eller kultur.

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



## Tips från ABF

På ABF Huddinge Konstnärscaféet kan du beställa lunch (hämtas 11:00-14:00 70 kr), smörrebröd (35 kr) och kakor (12 kr) för avhämtning.

Ring och beställ på 070-647 08 76 (Betala med kort, Swish eller kontanter)

## Folkhälsokollen 5/5 kl. 18.00-19.00

Den här föreläsningen planerade vi att genomföra på plats på ABF Huddinge. Nu blev det webinarium. Folkhälsokollen från Centrum för Epidemiologi och Samhällsmedicin i Stockholms Län.

Länk: [https://www.youtube.com/watch?v=aB\\_SUU7COHM&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=aB_SUU7COHM&feature=youtu.be)

Du hittar den också på ABFs Facebook: <https://www.facebook.com/ABF-Huddinge-445062638909442/> och <https://www.abf.se/arrangemang/stockholms-lan/huddinge/halsa-var-d-livsstil/webbsand-forelasning---folkhaelsokollen-55-vt-20/>

## ABF ställer inte in – vi ställer om!

ABF har lanserat ett stödpaket för folkbildning i Corona tider. En kunskapsbank tillgänglig för olika verktyg och metoder för exempelvis digitala studiecirklar och kulturarrangemang.

Länk: <https://www.abf.se/om-abf/nyheter/2020/mars/abf-staller-inte-in--vi-staller-om/>.

## Fler tips från ABF:

- Preppa tillsammans - hur vi möter en krissituation tillsammans och är förberedda: <https://preppatillsammans.se/#corona>
- En podd om beredskap: <https://poddtoppen.se/podcast/1455520190/beredsam>
- Klimatklubben, med bland annat en film från ABF: <https://www.steppaupp.se/filmerna>

**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

# Är du 70 år eller äldre och sitter i coronakarantän?

Du som är över 70 år och sitter hemma i karantän på grund av coronaviruset kan få hjälp med inköp av mat och mediciner samt hämtning av postpaket.

För att göra en beställning:

- Ring 08-535 312 06
- Skicka sms till 070-975 37 58
- Skicka e-post till [ann-louise.bergquist@huddinge.se](mailto:ann-louise.bergquist@huddinge.se)

Tjänsten är gratis.

## Mer information

Läs mer på [huddinge.se/corona](http://huddinge.se/corona)

Om du behöver kontinuerlig hjälp med inköp, städning eller omvårdnad kan du ringa Servicecenter på telefon 08-535 300 00 för att komma i kontakt med en biståndshandläggare.



Huddinge

