

## Medlemsmöten

Nu hoppas vi att pandemin avtar så att vi kan återgå till mer normala rutiner. Det betyder att vi har medlemsmöten (mer information på sid 2) den 14 januari och den 11 februari kl. 13:00 i Segeltorpsskolans gamla matsal.

Med omsorg om våra medlemmar vill vi starkt rekommendera att du som kommer på möten och träffar även fortsättningsvis

- inte har några tecken på förkylning eller halsont
- är fullvaccinerad

## Gratulationer

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

**Aktiviteter sid 1-4.**

**Adresser sid 6**

**Ordföranden har ordet på sid 2**

**Resor sid 4-5**

**Verksamheter det finns önskemål om 5**

**Aktiviteter hos andra aktörer sid 5-7**



**Hipp, hipp hurra!**

**Stort GRATTIS:**

Martin Hörnkvist

Sören Dahlin

Svea Pettersson

Barbro Magnusson

Sven Vilhelm Andén

Anne-Marie Axelsson

Stefan Lomenius



## Om du inte fått information från oss ...

kan det bero på att vi inte har korrekt mobilnummer eller e-postadress till dig. I så fall ändra själv dina uppgifter (se sista sidan) eller hör av dig till i första hand [segeltorp@pro.se](mailto:segeltorp@pro.se) i andra hand till Sonja (073 074 67 05 eller e-post: [sonja.kvaal@telia.com](mailto:sonja.kvaal@telia.com))

## Måndagscaféerna fortsätter kl. 13:00

Med start måndagen den 16 januari i Torpet. Föreningen bjuder på kaffe/te med dopp (hembakat). Välkommen!

## **PUB träffar torsdagarna 23/1 och 20/2**

I vår lokala PUB i Segeltorp centrum. Vi träffas kl. 16:00.



### **Vår ordförande har ordet:**

Hej alla medlemmar och tack för ännu ett innehållsrikt år med trevliga möten och många aktiviteter trots pandemi och därmed tuffare tider. Nu går vi åter in mot allt längre och ljusare dagar igen och där vårterminens första månadsmöte äger rum den 14 januari.

Har du livet framför dig och arbetslivet bakom dig och har du någon tid över? Vill du vara med och bidra med någon aktivitet eller cirkel? Eller vill du vara med i styrelsen? Vi vill arbeta för att göra våra 330 medlemmar ännu mer aktiva under 2023 och för att vi ska både synas och höras bättre. Hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen om du vill vara med och bidra. Allt så att föreningens medlemmar kan leva livet hela livet!

Sociala kontakter är fortfarande viktiga och jag uppmanar dig 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, Rune 070-667 73 30 eller Jan-Eric 073-916 61 90 om du har något förslag eller har synpunkter på vår verksamhet.

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

**GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT 2023!**



Väl mött den 14 januari och den 11 februari kl. 13:00!

//Kaj

## Medlemsmöte lördag 14 januari kl. 13:00

Underhållningen denna gång är Jannes musikquiz där vi får lyssna på gamla signaturmelodier från filmer, radio och TV-program. Varje bord får bilda ett lag och en blankett att fylla i. Flest rätt vinner naturligtvis.

Inträdesavgift 40 kr. Lotterier med trevliga vinster.



## Medlemsmöte lördag 11 februari kl. 13:00



Underhållningen denna gång står trubaduren Hasse Berglund för. Inträdesavgift 40 kr. Lotterier med trevliga vinster.

## Bok & film-cirkel vissa tisdagar kl. 10:00 på Segeltorps bibliotek

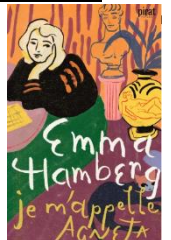
Film: 17/1 *Där kräftorna sjunger* som bygger på boken med samma namn, skriven av Della Owens.

Boksamtal: 7/2 boken *Je m'apelle Agneta* av Emma Hamberg (när vi bestämde datum visste vi inte om det skulle bli en film)

Övriga beslutade datum är: 7/3 boken *Gentlemen* av Claes Östergren, 14/3 filmen *Gentlemen*, 11/4 boken *Kupé nr 6* av Rosa Liksom, 18/4 filmen *Kupé nr 6* (ev. på annan plats än biblioteket)

Anmäl till Sonja för både film- och bokträffarna 0730-74 67 05

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



## Fredagsvandringar till Gömmaren kl. 10:00

Alla fredagar (med start 6/1) kl. 10:00. När temperatur och före tillåter samlas vi 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.

Ansvarig: Ellika Eriksson tel. 070 588 45 59.



## Boule.



Vi startar boule inomhus 10/1 kl. 12:00-15:30 i hallen vid Björnkulla.

Ansvarig är Hans Brunfeldt, [brunfeldt@gmail.com](mailto:brunfeldt@gmail.com) eller 070-274 86 50. Medansvarig är PO Hallgren 08-97 21 60.

## Bridge i Magasinet onsdagar kl. 12:00

Vårterminen startar 18/1. Ansvarig är Lennart Rydberg tel. 070-669 16 14.



## Vi sjunger tillsammans måndagar 11:00-13:00



Första träff för 2023 är 9/1. Det finns inga kunskapskrav det räcker att du tycker det är roligt att sjunga. Kontakta: Rose-Marie Djupsjö (08-646 98 46 eller 070-204 88 66) för mer information.

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



## Resor

### Vårt grannland Norge 6 dagar 9/5-14/5



Avresa från hemorten. Bussresan går sedan vidare och vi besöker Lillehammer, Molde med bl.a. Atlanterhavsveien. Via Trollstigen och Geiranger, via Lom och stavkyrkan till Loen och Hamar.

**Pris 11.795 kr och inkluderar:** bussresa i helturistbuss, 5 nätter del i dubbelrum, 5 frukostar, 6 luncher inkl. bordsvatten, 5 middagar inkl. bordsvatten, reseledare, färje- och vägavgifter. (Priset är baserat på en grupp om minst 35 personer och för dagen gällande valutakurser, varför vi reserverar oss för ev. prisändringar.)

Resandet i Norge är i första hand en naturupplevelse. När vi väl börjar åka iväg från de större vägarna så går det inte så fort med tanke på både vägar och fjordar som måste passeras med vägfärjor.

**Sista anmälningsdag 15 mars.** (Vid anmälan var vänlig uppge vid vilken hållplats du stiger på.) Anmälan sker till:

Irene Berggren 073 944 22 06 [irene.berggren14@gmail.com](mailto:irene.berggren14@gmail.com)

Birgitta Breitholtz 070 564324 [birgitta.breitholtz@telia.com](mailto:birgitta.breitholtz@telia.com)

## Enköpings parker och Westerlundska gården fredag den 9 juni.



Avresa från Segeltorps centrum 10:30 (bussen går från Skogås via Huddinge C och Stuvsta)

Vid ankomst till Enköping börjar vi med en lunch på Best Western Park Astoria.

Efter lunchen får vi en guidad tur med **Parktåget** som kör oss runt i de gröna miljöerna. Här har vi med en guide som berättar om både parker och lite om stadens historia. Gruppen delas då ena gruppen får guidning med parktåget och den andra guidning av Westerlundska gården med byte efter en timme.

Hemresa efter besöken för att vara åter i Huddinge ca kl. 17.15 – 18.15

Pris per person: **795:-** I priset ingår: bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, besök Enköpings parker med guidning per tåg, guidad visning av Westerlundska gården

**Sista anmälningsdag 7 maj, Anmälan sker till:**

*Irene Berggren* 073 944 22 06 [irene.berggren14@gmail.com](mailto:irene.berggren14@gmail.com)

*Birgitta Breitholtz* 070 564324 [birgitta.breitholtz@telia.com](mailto:birgitta.breitholtz@telia.com)

## Aktiviteter vi fått in önskemål om.

På höstmötet i november lade vi ut lappar där de som var på mötet fick möjlighet att framföra önskemål om aktiviteter. Några önskemål fick vi in:

- Bingospel
- Arbeta för att få en "vink"buss till Segeltorp. ("vink" buss = Närtrafiken, bussar som färdtjänsten driver, som kör i lugnt tempo och är speciellt anpassade för äldre. Finns idag i Stuvsta-Huddinge-Fullersta och i Fruängen-Axelsberg)

För att kunna starta någon ny aktivitet behövs någon som håller i den.

## För seniorer på Fitness World:

Måndag, tisdag o torsdag: Funktionell träning (allsidig träning, styrka, balans, kondition) för seniorer. Flera tider finns, se [Fitness Worlds webbplats](#)

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

**PRO har en datasupport öppen för alla medlemmar: tel.: 0771 171 171**



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



Magasinet ligger på Mäster Lorenz väg 3

## Huddinge kommuns seniorträffar



I Segeltorp äger dom rum tisdagar 9:00-15:00 i Segeltorps kyrka ingång genom förskolans entré. Nedan en sammanfattning, fullständig finns på vår hemsida under [Aktiviteter hos andra aktörer](#).

Varje träff startar med fika (10 kr eller 15 med bulle). Lunch betalar man själv eller har med sig. Dagen avslutas med Mindfulness.

Varje träff har också ett tema: 10/1 Tjugondag Knut, 17/1 Segeltorps historia (ta gärna med bilder), 24/1 och 21/2 Tips på balans och sittande dans, 31/1 och 28/2 Hjälp med surfplatta, dator och telefon, 7/2 Minnen från melodifestivaler, 14/2 Alla Hjärtans dag

### Anmälan och frågor

Anmälan senast dagen innan till frivilligsamordnare på telefon 08-535 312 06.

Har du inte kommit i gång än med din surfplatta anmäler du dig senast dagen innan till seniorstödare på telefon 08- 535 312 19

## Afternoon Tea på Sjödalens Café och Restaurang

Kostnad 50 kr. Anmälan senast måndagen innan till 08-535 312 06.

Följande fredagar: 27/1, 24/2, 24/3, 21/4, 19/5.

## Biblioteket i Segeltorp

Onsdag 18/1 kl. 18:00-19:00 Seminarium: Så sparar du energi i villan.

Seminariet hålls av Klimat- och energirådgivningen. (Seminariet hålls också i Skogås och i huvudbiblioteket vid andra tillfällen.)

Anmälan görs på [bibliotek.huddinge.se/evenemang](https://bibliotek.huddinge.se/evenemang)

Filmvisning i biblioteket tisdag 14/2. Vilken film det blir annonseras en vecka innan. Dessutom visas i samarbete med PRO Segeltorp filmer, mer info under Bok & film på annan plats.

Information: tel.:08-535 330 60, eller [segeltorps.bibliotek@huddinge.se](mailto:segeltorps.bibliotek@huddinge.se).



**PRO Huddinge samorganisation och ABF har ett gemensamt program med föreläsningar, musik och studiecirkel**



**Tyvärr blir det inget program under våren som det ser ut just nu. För dåligt engagemang från föreningarna.**



ABF Huddinge

**Bokcirkel**  
**Ställ om - Maria Soxbo**  
Vi träffas på ABF Huddinge 17:30 - 19:30  
Cirkelledare Britt-Marie Bodén

10 januari  
24 januari  
7 februari  
21 februari  
7 mars

Det är kostnadsfritt,  
men du införskaffar boken själv

**Författarbesök med Maria Soxbo**  
**på Segeltorps Bibliotek**  
**Den 29 mars 18:00**  
ett samarbete mellan biblioteken  
i Huddinge och ABF Huddinge




Anmäl dig till:  
ABF Huddinge  
Kommunalvägen 26  
info.huddinge@abf.se  
08-774 02 70



**Huddinge**



## Har du koll på dina personliga uppgifter i medlemsystemet?

1. Gå till webbplatsen [minasidor.pro.se](https://minasidor.pro.se) och klicka på **Logga in**
2. Då kommer du till en inloggningssida.
3. Alternativ 1: Om du har Mobilt BankId klicka på **Inloggning med BankID**  
Då öppnas en sida där du kan fylla i ditt födelsenummer klicka på *Fortsätt* och sedan loggar du in som vanligt med BankID.
4. Alternativ 2: Om du inte har BankId
  - a. Ange din e-post-adress (OBS du måste vara ensam om den annars förstår inte systemet vem som loggar in.
  - b. Om det är första gången Klicka på [Glömt lösenord](#)
  - c. I annat fall fyll i ditt lösenord
  - d. Klicka på **Inloggning**.
5. Första gången du loggar in behöver du godkänna villkoren (GDPR) för att få tillgång till dina uppgifter.
6. När du lyckats med inloggningen dyker dina uppgifter från medlemsregistret upp
7. Om du ser att du behöver ändra något klicka på [Redigera »](#)
8. Ändra det du behöver ändra. OBS att det finns ett val om att ta emot SMS vill du ha våra SMS utskick behöver det vara markerat.
9. När du är klar Klicka på **Spara**
10. För att logga ut klickar du  på uppe till höger och väljer [Logga ut](#) i menyn som visas.

Om du inte lyckas kan du antingen kontakta Datasupporten 0771 171 171 eller föreningen (se annan plats)