

## Medlemsmöten

När detta skrivs är det sol och hög fin höstluft. Om bara höstvädret kunde förbli så. Men vi får värma oss på måndagscafé och på kvarvarande medlemsmöten tillsammans med andra medlemmar. Kvarvarande möten i höst är kl. 13:00 lördagarna den 11/11 och 9/12. Som vanligt i Segeltorpsskolans gamla matsal.

### Gratulationer

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

**Vår ordförande har ordet sid 2**  
**Aktiviteter sid 2–4. Resor sid 4.**  
**Aktiviteter vi skulle vilja starta sid 5**  
**Aktiviteter hos andra aktörer sid 5–7**  
**Dagordning för mötet 11/11 sid 8**



**Hipp, Hipp hurra!**  
**Stort GRATTIS.**

Jan-Anders Dalenstam  
 Lars Andersson  
 Gunilla Ekholm  
 Britt Falk  
 Doris Eckerström  
 Ing-Bitt Alvarsson  
 Irene Berggren  
 Anita Radinger

### Fikaträffar



Varje helgfri måndag kl. 13:00 bjuder PRO Segeltorp på fika i Torpet (se sid 5). Sista träffen för hösten blir den 27 november. Lotteri blir det om tillräckligt många kommer.

Kontakt: Kaj (tel. 070-616 51 09) eller Margaretha (070-4270441 eller [m.w.petterson@outlook.com](mailto:m.w.petterson@outlook.com)).

### Julmingel på J&J Public Bar måndag 18/12 kl. 17:00



Julmingel på J&J den 18/12 2023. Det blir glögg, pepparkakor, klassisk julmat, bröd, smör, ostbricka, kaffe och kaka. Vi sjunger julsånger tillsammans med PRO-sånggruppen.

Pris: 399 kr. Dryck tillkommer och betalas separat.

Anmälan senast den 4/12 till Ellika Eriksson på SMS till nr 070-588 45 59.

PUB träff på J&J Public Bar måndag 6/11 kl. 16:00.  
 Vi ses alltså på vår lokala PUB i Segeltorps centrum



### Vår ordförande har ordet:

På vårt kommande månadsmöte den 11 november ingår också vårt höstmöte där verksamhetsplan och budget för föreningens planerade aktiviteter för 2024 visas och som du kan vara med att besluta om!

Ensamhet är ett gissel och därför är det styrelsens målsättning att du ska må bra och uppleva en social gemenskap genom våra aktiviteter och träffar. En uppföljning av de frågor som vi hade upp i Valsamverkan 2022 ska ske främst genom det kommunala pensionärsrådet (HPR) men också via våra månadsmöten.

Vår förening behöver dessutom hjälp av en **valberedning** för att besätta de platser som PRO:s stadgar kräver samt hjälpa till att finna de ombud som styrelsen anser behövs för att bedriva en bra verksamhet. Hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen för en diskussion om hur du kan hjälpa till! Om du har tillgång till en egen dator/surfplatta/mobil så kolla då ibland på vår hemsida [www.pro.se/segeltorp](http://www.pro.se/segeltorp) som vi uppdaterar med nyheter mellan utgivningarna av vår tidning.

Väl mött på våra två återstående möten i år, den 11 november och 9 december kl. 13:00!

//Kaj

### Månadsmöte lördag den 11 november kl. 13



Information och lotterier utlovas. För underhållningen står Joakim Langer som har Sveriges längsta titel: Discjockey, Uppfinnare, Upptäcktsresande, Hotelldirektör, Konferencier/frågesportsledare, Författare och Leg. Lekare (titel stulen/ärvd av fadern Pekka Langer). Han underhåller medan han spelar sina vinylskivor.

För entréavgiften 40 kr får man kaffe/te, smörgås och liten kaka.

### Månadsmöte lördag den 9 december kl. 13



Sista mötet för året går i julens tecken. För underhållningen står vår egen sånggrupp som sjunger svenska julvisor och leder allsång.

Information och lotterier blir det givetvis också.

För entréavgiften 40 kr får man lussebulle, pepparkaka och glögg.

### Fredagsvandringar till Gömmaren

Alla fredagar 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.

Kontakt: Ellika Eriksson tel. 070 588 45 59.



### Bok & film-cirkel vissa tisdagar i Biblioteket

Hösten avslutas med följande träffar:

- 21/11 kl. 10:00 Bok: Det tredje ljuset Claire Keegan
- 28/11 kl. 10:00 Film: Den tysta flickan

Anmälan till Sonja 0730-74 67 05 e-post sonja.kvaal@telia.com.



### Bridge i Magasinet onsdagar kl. 12:00

Sista dagen för hösten är 6/12 med avslutning, där vi äter förbeställd landgång/smörgås till självkostnadspris. Meddela Marianne (tel.: 073 5320722) om du tänker vara med eller anteckna dig på listan vid bridgen i Magasinet.



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



I Segeltorps kyrka. Terminens sista dag är 9/12. Det räcker om du tycker det är roligt att sjunga. Anmälan och information Rose-Marie Djupsjö (08-646 98 46 eller 070-204 88 66) som leder.

*Tycker du om att sjunga? I så fall gå med i vår sånggrupp! Vi sjunger för att det är roligt och man mår bra av det. Nya deltagare är välkomna.*

*Vi har inga krav på notkunskap eller så.*

### Boule inomhus tisdagar kl. 12.

Boulespelet inomhus pågår fram till jul, dvs sista dagen för hösten är tisdag den 19 december kl. 12:00 i hallen vid Björnkulla. Medtag fika.

Ansvarig är Hans Brunfeldt, brunfeldt@gmail.com eller 070-274 86 50. Medansvarig PO Hallgren 08-97 21 60.



### **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

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



Huddinge

### Resor

Mer information om resorna finns hos våra reseombud och på föreningens webbplats (pro.se/segeltorp under Resor och utflykter).

Våra nya reseombud är:

Margareta Piper [mepiper@hotmail.com](mailto:mepiper@hotmail.com) tel. 073-9660199

Inger Olsson [inger.1949olsson@gmail.com](mailto:inger.1949olsson@gmail.com) tel. 073-0816981

Gerd Nyberg [gerddubai@hotmail.com](mailto:gerddubai@hotmail.com) tel. 070-6535150

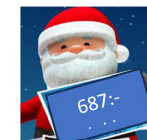
### Dagsresa till Miniature Kingdom i Kungsör torsdag den 16 nov.



Pris per person: 980:- I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka, entré och guidning Miniature Kingdom, besök Rolf Bergs keramik samt återbruksgallerian Retuna. Kan ev. finnas möjlighet att anmäla sig trots att senaste anmälningsdatum är passerat.

### Julbordsresa 4 december.

Vi reser med Viking Line. Frukost på ditvägen. Byte av båt på Åland. Julbord på hemvägen. Buss från Segeltorp 06:15. Kostnad: 687 kr inkl. buss. Anmälan till resegruppen.



## Aktiviteter vi gärna skulle starta-----

### Hjälp/support med dator/mobiltelefon/surfplatta

### Bildväv/Handarbete/Stickkafé

### Släktforskning

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



## Aktiviteter hos andra aktörer-----



Vill bjuda PRO Segeltorps medlemmar på kostnadsfritt inträde till vår hemmamatch mot Vallentuna söndagen den 19/11 klockan 16:00.

Kommer även kunna ordna med gratis kaffe eller te i periodpausen. Matcherna mot Vallentuna har historiskt alltid varit jämna och fartfyllda – och spelarna behöver därför allt tänkbart stöd dom kan få från läktarna.

För info är ishallen handikappanpassad, är det någon medlem som är i behov av rullstol/rullator är det således inga problem då det finns hiss från entrén upp till läktarna.

Segeltorps Ishockeyförening [Stefan.johansson@segeltorphockey.se](mailto:Stefan.johansson@segeltorphockey.se) 072-455 98 00



### SeniorNet Huddinge

Träffas i Huddinge biblioteks programsal, Kommunalvägen 28 A en trappa ner (hiss finns). kl. 13:00 torsdagar enligt programmet.

Kostnad 20 kr för kaffe med bröd.

Datum	Aktivitet	Typ av verksamhet
2023-11-23	Synskadades Riksförbund berättar. Övervakningskameror inom- och utomhus	Öppet hus

Supportverkstad 9/11 och 7/12. För besök på supportverkstad behöver du vara medlem i SeniorNet.

## För seniorer på Fitness World:

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

Inomhusträning finns flera pass på måndagar, tisdagar och torsdagar i mindre grupper, se gymmets webbplats <https://www.fitnessworld.cc/>.

På gymmet i centrum kan du som är medlem i PRO träna för 300 kr/mån.

Årsavgiften är gratis första året. Det ger tillgång till gymmet hur mycket som helst.



### Huddinge Seniorträffar i Segeltorp

Träffarna är i Segeltorps kyrka (Kapellvägen 9) Tisdagar 9:00-15:00 På seniorträffarna kan du träffa andra och vara med på olika aktiviteter. Anhöriga, närstående och seniorvolontärer är också välkomna. Anmälan innan på telefon: 08-535 312 06

Några exempel på aktiviteter:

- 7 november 10:30-11:30: Rune Skyllberg håller en intressant föreläsning om Stockholms luftförsvar under andra världskriget.
- 21 november 10:30-12:00 Linedance – alla kan vara med
- 19 december 10:45-11:45: Hjälp med surfplatta, mobil eller bärbar dator.

## Vill du veta mer om AI?

Plats: Växthuset, Patron Pehrs väg 3

Datum och tid: 8 november, 10.00 - 12.00

**Äldreomsorgen i Huddinge och pensionärsorganisationerna inbjuder dig som vill få ökad kunskap om**

### AI och är senior i Huddinge.

Du behöver inte anmäla dig och det är kostnadsfritt, kaffe och frukt ingår. Frågor innan föreläsningen kan mejlas till [seniorevent@huddinge.se](mailto:seniorevent@huddinge.se)

### Biblioteket i Segeltorp

Anmälan till: [bibliotek.huddinge.se/evenemang](http://bibliotek.huddinge.se/evenemang) eller på Telefon: 08-535 330 60

### Stick och virka tisdagar kl. 16:00-18:00



För dig som stickar, virkar eller handarbetar och vill träffa likasinnade. Biblioteket bjuder på fika. Alla tisdagar t.o.m. 12 december

Bibliotekets filmklubb Bli medlem i bibliotekets filmklubb! Ett samarbete mellan biblioteket och PRO Segeltorp. Filmvisning tisdag 28 november kl. 10:00.





## PRO Huddinge samorganisation och ABF har ett gemensamt program med föreläsningar, musik och studiecirklar

Plats: ABF Huddinge, Kommunalv. 26, Blå Salen.

Anmälan krävs och görs till: info.huddinge@abf.se eller 08-774 02 70

Ev. betalning med Swish eller kort.



### Under hösten blir det ett antal träffar på temat Demokratisering:

Samarbete mellan Södertörns högskola och ABF Huddinge

### Onsdag 8 november kl. 14:00: Är antisociala rörelser den nya sociala rörelsen?

Kjell Östberg, professor emeritus har studerat demokratiseringsprocesser och nya och gamla rörelser




**Julkonsert med Trion**

**JULKONSERT MED TRION**

**Erik Linder - Fredric Wide - Ludvig Jerner**

Tisdag 5 december, kl. 18:30

Upplev julens magi på Trions mest förtrollande julkonsert!

Med högklassig musikalitet och glimten i ögonen kommer Trion att svepa dig med på en emotionell resa som du sent kommer glömma. En julshow med svenska och amerikanska klassiker såsom Jingle Bells, Rudolf, O helga natt, Hallelujah m.fl.

Kostnad 100:- (80:- för medlem i PRO)

Biljetter köps på:  
www.platsbokning.se

ABF Huddinge - Blå Salen, Kommunalvägen 26  
Vid frågor: info.huddinge@abf.se, 08 774 02 70

### Film på ABF Huddinge

Fri entré!

Onsdagen den 1/11 kl. 14.00 - Höstlovsfilm - "Mucklorna - Hur de kom till Pettson och Findus" (81 min)

Onsdagen den 15/11 kl. 14.00 - "Till" (130 min)

Onsdagen den 29/11 kl. 1400 - "Kungen" (98 min)

Bildning är vad de flesta tar emot, många vidarebefordrar och få har.



## Förslag till Dagordning höstmöte

**Tid:** 2023-11-11 kl. 13:00

**Plats:** Segeltorpsskolans gamla matsal

1. Höstmötet öppnas av föreningens ordförande
2. Fastställande av dagordning
3. Frågan om höstmötet är stadseenligt utlyst
4. Val av mötesfunktionärer:
  - a. Mötesordförande
  - b. Sekreterare
  - c. Två (2) protokolljusterare tillika rösträknare
5. Verksamhetsplan och budget för 2024
  - a. Beslut om verksamhetsplan för 2024
  - b. Beslut om budget för 2024
6. Avslut

Du kan inte sitta i din del av skogen och bara vänta på att andra ska komma till dig. Du måste åka till dom ibland

Nalle Puh