

Medlemsmöten

Vi träffas andra lördagen i månaden i Segeltorpsskolans gamla matsal, som vi gjorde före pandemin.

Gratulationer

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

Aktuellt sid 1–3

Vår ordförande har ordet Sid 2

Aktiviteter Sid 3–4

Resor och utflykter Sid 4–5

Vandringar Sid 5–7

Aktiviteter hos andra aktörer Sid 7–8.

Föredrag om ekonomi för pensionärer torsdag 28 april kl. 13:00 i Magasinet

Seniorekonom Alexis Blomberg kommer och informerar oss om hur vi kan ta vara på vår ekonomi i dessa tider. Förbered dig gärna med frågor. Vi serverar kaffe.

Anmälan senast lördag 23 april till Margaretha (070-4270441 eller

m.w.pettersson@outlook.com)

Trivselträff onsdag 25 maj kl. 12:00 vid Magasinet

Vår årliga trivselträff, som vi är glada att återuppliva efter pandemin. Det blir korv, kaffe, underhållning, tipspromenad, lotterier. Vi har naturligtvis beställt fint väder med lagom värme. Gratis ingen föranmälan.



Hipp, hipp hurra!
Stort GRATTIS:
Jacqueline Ahlström
Gunnar Kvål
Nils Eriksson
Eva Karlsson
Elisabeth Dalenstam
Anna-Greta Nilsson
John Danelius
Auli Sarlin
Jan-Eric Piper
Gudrun Lundberg
Aina Gustavsson
Ingmar Eriksson
Per-Olof Hallgren
Sven Persson
Anna-Karin Palmgren
Bertil Larsson
Göran Wolgast
Åke Forsberg
Birgit Näslund
Rolf Nyberg
Kerstin Ohlsén
Gunnar Gustafsson
Ann-Sofi Östling
Bo Håkansson
Kid Janacek
Angeli Johansson

Besök med guide på Waldemarsudde

Där finns en intressant utställning av en norsk konstnär. Inträde 140 kr.
Datum och tid inte fastställt. Håll utkik på hemsidan eller kontakta
Signar 070 548 47 64

Vår ordförande har ordet:

Tack till dig som kom till vårt årsmöte och gav oss i styrelsen ansvarsfrihet för vårt tuffa och annorlunda verksamhetsår 2021! Tack även för ditt förtroende jag fick att leda föreningen i ytterligare 2 år! Vi planerar nu i styrelsen att tillsammans med de ansvariga vilka aktiviteter vi kan komma igång med som täcker främst fram till nästa utgåva av vårt blad som utkommer i slutet av augusti.

Känner du att du har tid och lust över nu när du har lämnat arbetslivet och har framtiden framför dig och då bidra till att utveckla PRO Segeltorp till att vara en aktiv och attraktiv förening för alla pensionärer i Segeltorp? Vi behöver också 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.

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, Jan-Eric 073-916 61 90, Rune 070-667 73 30 eller Irene 073-944 22 06.

Har du tillgång till en dator så kolla då på vår hemsida, www.pro.se/segeltorp, som vi uppdaterar mellan våra utgivningar av tidningen.

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

Väl mött på vårterminens två återstående möten den 9/4 och 14/5!

Kaj

PUB träffar på J&J Public bar Måndag 25/4 och 30/5 kl. 16:00

PRO Café på Torpet

När vädret tillåter börjar vi på måndagar klockan 13:00 med fikaträffar. (Vi siktar på en första träff den 25 april.)
Kontrollera på vår hemsida pro.se/segeltorp eller med Margaretha 070 427 04 41



Månadsmöte 9 april



kl. 13:00 i Segeltorpsskolans gamla matsal. Inträde 40 kr. På månadsmötet i april kommer duon Nina och Roger. De har sjungit tillsammans sen 2013 då de lärde känna varandra i körslaget, där de sjöng med Sonja Aldén. Dessutom blir det information och lotteri med trevliga vinster.

Månadsmöte 14 maj

kl. 13:00 i Segeltorpsskolans gamla matsal. Inträde 40 kr. På vårens sista möte är underhållningen Martina och hennes far. Dessutom blir det naturligtvis information och lotteri med populära vinster.



Boule utomhus tisdagar 12:00-14:30.

Boulespel utomhus på bouleplanen vid Lövkärrsvägen/Jakobslundsvägen. Tag med fika. Börjar den 4 april.



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

Bridge i magasinet onsdagar kl. 12:00-15:00

Bridgespel på magasinet pågår onsdagar t.o.m. 11/5
Ansvarig är Lennart Rydberg tel. 070-669 16 14.

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

Vi träffas och spelar Bridge. Onsdagarna 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8 och 10/8. Ansvarig: Gunnar Kvaal, tel.: 070-754 1952, e-post: gunnar.kvaal@telia.com

Vi sjunger tillsammans tisdagar kl. 13:00



Informella träffar för att sjunga tillsammans på tisdagar kl. 13:00 i kyrkans musiksals (samma ingång som Öppna förskolan). Träffarna upphör troligen i mitten av maj.

Bok & film-cirkel vissa tisdagar 10:00

Den 26 april diskuterar vi boken *Innan frosten* av Mankell

Den 3 maj ser vi filmen *Innan frosten* som baseras på boken.

Träffarna är på Biblioteket i Segeltorp

För att se filmen behöver du anmäla dig till Biblioteket.

Ansvarig Sonja Kvaal: 0730-74 67 05 eller e-post sonja.kvaal@telia.com

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



Datahörna i samband med månadsmötena 9/4 och 14/5



Datahörna i Segeltorpsskolans matsal från kl. 11:30 för dig som vill ha hjälp med PC, Surfplatta eller telefon. Gunnar Friborg (tel. 070-298 4052) ansvarar.

Öppet hus – Data för dej måndagarna 11/4 och 16/5 kl. 10:30 i Torpet.

För dig som vill ha hjälp med PC, mobiltelefon eller surfplatta. Drop-in – ingen anmälan.

Kontaktperson: Kim Kimreus, e-post: kim.kimreus@telia.com



Resor och utflykter

Mer information om resorna finns på webbplatsen pro.se/segeltorp under fliken Resor och utflykter.

Enköpings museum och parker torsdag 12 maj.

Fulltecknad. Sista anmälningsdag 12 april 2022

Anmälan till Jonas Ström 070 024 34 33 eller jonas_kista@hotmail.com

Anmälan till Yvonne Lissdal 070 754 64 16 eller ylissdal@gmail.com

Minikryssning till Åbo med Viking Glory 31 maj-1 juni

Fulltecknad. OBS ! Ingen buss ingår utan man måste själv ta sig till terminalen.

Anmälan senast den 29 april 2022 till Irene Berggren 073 -9442206

irene.berggren14@gmail.com

Birgitta Breitholtz 070- 5614324 birgitta.breitholtz@telia.com

Kryssningsresa Bornholm – Visby med Viking Cinderella söndag 14 till onsdag 17 augusti

Anmälan senast 1 augusti till: Kathrine Hultman Eriksson epost kathrine.a.eriksson@gmail.com eller mobil 076 236 26 68



Bornholm & Visby, 4 dagar

Nynäshamns skärgård och dragets kanal måndag 15 augusti



Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och till kryssning i Nynäshamns skärgård.

Pris per person: 845:- I priset ingår: bussresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, båttur 2 timmar inkl.

eftermiddagskaffe, besök Nynäs rökeri

Avresa 10:30 med buss från Segeltorp Centrum, åter i Segeltorp ca 17:00.

Anmälan senast 19 juli till:

Irene Berggren 073 -944 22 06 Irene.berggren14@gmail.com

Birgitta Breitholtz 070- 561 43 24 birgitta.breitholtz@telia.com

Vandringar

Fredagsvandringar till Gömmaren utom den 15/4, ev. 27/5 och den 24/6



Varje fredag, utom långfredag, ev. klämfredagen 27/5 och midsommarafton 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. (I samband med stadsvandringarna kommer Ellika inte att delta i fredagsvandringarna)

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



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

Mer information om stadsvandringarna nedan hittar du på vår Webbplats pro.se/segeltorp under fliken Resor och Utflykter

Stadsvandring med militärtema onsdagen den 4 maj kl. 10:00

Långholmen – Högalid – Tanto. Vandringen innebär en del kuperad terräng och trappor. En stadsvandring med militärhistoriska inslag. Se pro.se/segeltorp under Resor och utflykter. Tid ca 2,5 timmar + tid för fika. Medtag matsäck. Ingen grillning.



Start är Hornstulls T-banestation kl 10.00. Samling och samåkning för dom som önskar med Fruängens T-bana kl 9.30. Ingen föranmälan. Guide och mer information: Rune Skyllberg Tel 070 171 34 33

För stadsvandringarna nedan gäller: Samling för samåkning kl.12.00. Pris 150 kr som betalas direkt på plats till guiden Anders Allard.

Stadsvandring fredag 22 april kl. 13:00: Detaljer och kuriosa i Gamla stan - från Riddarhuset till Brända tomten

Samlingsplats: Nedanför entrén till Riddarhuset, Riddarhustorget 10.

Väg: Riddarhuset, Myntgatan, Mynttorget, Västerlånggatan, Brantingtorget, Storkyrkobrinken, Högvaktsterrassen, Slottsbacken, Trädgårdstvärgänd, Köpmangatan, Staffan Sasses gränd, Själagårdsgatan, Brända tomten

Tillgänglighet: Ojämnt underlag. Backe ned till Brantingtorget och backe upp vid Storkyrkobrinken



Stadsvandring fredag 3 juni kl. 13:00: Nordöstra Södermalm - från Urvädersgränd till Sista styverns trappor

Samlingsplats: Vid Götgatan 9, nedanför trappan där Urvädersgränd börjar.

Väg: Urvädersgränd, Mosebacke Torg, Fiskargatan, Roddargatan, Katarina Kyrkobacke, Glasbruksgatan, Nytorrgsgatan, Mäster Mikael's Gata, Albert Engströms Trappor, Fjällgatan

Tillgänglighet: Ojämnt underlag. Backar och trappor



Stadsvandring fredag 2 september kl. 13:00: Nordöstra Södermalm - från Sista Styverns trappor till Mäster Pers gränd



Samlingsplats: Vid Fjällgatans Kaffestuga, Fjällgatan 37.

Väg: Fjällgatan, Sista Styverns trappor, Stigbergsgatan, Lilla Erstagatan, Folkungagatan, Sågargatan, Lotsgatan, Åsöberget, Duvnäsgränd, Bondegatan, Ploggatan, Stora Mejtens Gränd, Sofia Kyrka, Klefbecksbäcken, Mäster Pers Gränd

Tillgänglighet: Ojämnt underlag. Backar och trappor

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, onsdagar och torsdagar. Se gymmets webbplats för mer information. Medtag fika för fikastund efteråt vid utegympa. Anmälan som tidigare på hemsidan.

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



För ABF-PRO akademins aktiviteter nedan gäller om inget annat

anges:

Plats: ABF Huddinge, Kommunalv. 26, Blå Salen.
 Entré: PRO-medlem: 80:-, övriga 100:- Betalning sker med Swish eller kort.
Anmälan krävs till epost: info.huddinge@abf.se eller tel: 08-774 02 70.

Lasse Persson P4 Världens barn, Fredagen den 22 april kl. 13.00-14.00

Lasse Persson från P4 kommer att berätta om sitt arbete och resor världen över han gjort för Världens Barn



Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson – "Alice Babs – Mamma och idol", Fredagen 13 maj kl. 12.00-13.00 (OBS! tiden)

Titti & Ehrling dyker ner i den fantastiskt rika musikskatt som Alice Babs lämnat efter sig och delar med sig av gemensamma minnen och upplevelser tillsammans med Tittis mamma från scener, TV- och skivstudior både i Sverige och utomlands.





Öppet hus och supportverkstad i Huddinge bibliotek

Öppet hus och årsmöte torsdag 7 april kl. 13:00: Skapa fotobok

Öppet hus torsdag 5 maj kl. 13:00: Att resa med telefon, platta eller dator.

Supportverkstad kl. 13:00 följande torsdagar: 21 april, 19 maj.

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

Föreläsning: Minska risken för fall – ha koll på läkemedel, träning och bra mat!

Nestor har under 2022 en satsning som vi kallar "Förebygg fall".

Under våren anordnar vi en föreläsning (samma båda datumen) för dig som är senior (och bor i kommun på Södertörn). Föreläsningen är gratis och sker digitalt via Teams.: Torsdag den 21 april 10.00-12:00 eller Tisdag den 3 maj 10:00-12:00

Anmälan: www.nestorfou.se/evenemang (Välj evenemang här!)

Kontakt: karin.hogstedt@nestorfou.se tel. 073-6122178



Vandring: Samiska spår i Huddinge

Följ med på vandring vid samebyn vid Paradiset. Besvärlig terräng.

Datum: söndag 03 april 2022

Tid: 10:00-11:30

Plats: Torpet Paradiset, Kristallvägen slut

Samling vid torpet Paradiset som också är öppet och det finns fika att köpa.

Arrangör: Paradiset-Hanvedens vänner för information: nickel@telia.com



Huddinge kommuns aktiviteter

Välkommen till sittande balanstips via Skype

Du får individuella tips av danspedagog Liana Daneliani via Skype

Datum: 25 april och 20 juni 2022

Tid: 09:00-12:00

Du anmäler dig till Avtandil Zhgenti telefon 08-535 312 19 till varje tillfälle, du får sedan en inbjudan antingen via Skype, e-post eller sms.



Huddinge