

Medlemsmöten

Hösten är här dags att redogöra för planerna för höstens medlemsmöten som är kl. 13:00 lördagarna den 9/9, 7/10, 11/11 och 9/12. Som vanligt i Segeltorpsskolans gamla matsal. För entréavgiften 40 kr får man kaffe/te, smörgås och liten kaka.

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 4–5.
Aktiviteter vi skulle vilja starta sid 5
Aktiviteter hos andra aktörer sid 5–8.



Hipp, Hipp hurra!
Stort GRATIS.

Solveig Larsson

Eva Forssell

Hans-Ove Johansson

Grethe Skrinde

Marianne Ohlsson

Britt Wilén

Ebba Ingegerd

Henriksson



Fikaträffar

Varje helgfri måndag kl. 13:00 bjuder PRO Segeltorp på fika i Torpet (se sid 5), så länge intresse finns. Lotteri blir det om tillräckligt många kommer.

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



Friluftsdag för pensionärer onsdag 27 september kl. 10:00

Vi träffas vid Långängens parkering (Tjädervägens slut) kl. 10:00 och samåker till Lida Friluftsgård. Där vandrar vi 4–6 km i Sörmlands vackra natur. Vi avslutar vandringen med att grilla så ta med egen korb och annat du vill äta. Vi har med briketter.

PUB träffar på J&J Public Bar måndagarna 11/9, 9/10 och 6/11 kl. 16:00.

Vi ses alltså på vår lokala PUB i Segeltorps centrum. Dessutom blir det julbord den 18/12.



Vår ordförande har ordet:

Hoppas att Du har haft en skön och avkopplande sommar så här långt! Vi har haft flera stående veckoaktiviteter såsom måndagscafé, boule, bridge och fredagspromenaden igång. Även gymmet har haft öppet. Men nu är det dags att vi kommer i full gång med vår hösttermins aktiviteter! Titta igenom detta nummer och känn Dig laddad!

Fortfarande saknar vi i vår styrelse en studieorganisatör. En av de viktigaste funktionerna i vår förening är att ha en valberedning och inte som nu då styrelsen har denna roll vilket inte är optimalt! Hör av Dig till mig eller någon annan i styrelsen om Du vill hjälpa till i någon form.

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.

Har du tillgång till en dator/laptop/mobil så kolla då på vår hemsida, 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.

Nästa nummer av PRO-Nytt kommer ut i slutet av oktober.

Väl mött den 9/9 och **7/10!**

//Kaj

Månadsmöte lördag den 9 september kl. 13



Information och lotterier utlovas. För underhållningen denna gång svarar vår lokala spelman Kalle, som har med sig Kjelle.

Månadsmöte lördag den 7 oktober kl. 13



Observera att detta är 1:a lördagen eftersom flera av de involverade i att ordna möte är bortresta 2:a lördagen. För underhållningen svarar New Generation. Information och lotterier blir det givetvis också.

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.

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 korb 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

Hittills planerat är följande träffar:

- 19/9 kl. 9:30 Bok: Kupé nr 6 av Rosa Liksom
- 26/9 kl. 9:30 Film: Kupé nr 6 (OBS visas i Torpet)
- 17/10 kl. 9:30 Bok: Emma av Jane Austen
- 24/10 kl. 9:30 Film: Emma (från 2020).
- 21/11 kl. 9:30 Bok preliminärt: Kärleken av Theodor Kalifatides
- 28/11 kl. 9:30 Film ...?



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

Bridge i Magasinet onsdagar kl. 12:00

Bridgen startar den 13 september. Första bridgetillfället i höst kommer vi att ägna cirka en timme åt en genomgång av tips (kommer delas ut, det är löpande text ca 4 sidor) och sedan kommer vi förhoppningsvis under några omgångar få tillfälle att köra ett antal tillämpningsgivar för att nöta fast de nyvunna färdigheterna.



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

I Segeltorps kyrka samma ingång som Öppna förskolan. Terminens första dag är 4 september. 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.



Boule.

Vi spelar Boule **utomhus tisdagar** kl. 12:00 – ca 14:00 på bouleplanen vid Lövkärrsvägen/Jakobslundsvägen under augusti och september.

Tisdag den 3 oktober kl. 12:00 startar inomhussäsongen 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 tel. 073-9660199

Inger Olsson inger.olsson1949@outlook.com tel. 073-0816981

Gerd Nyberg gerddubai@hotmail.com tel. 070-6535150

Öppet hus: Polismuseets fordonssamling i Tullinge

Inträdet är kostnadsfritt följande datum: 10 september.

Vi inbjuder till öppet hus 10:00-14:00 vid polisens fordonssamling i Tullinge Samåkning från Segeltorp. Anmälninglista på månadmötet den 9 september.

Besök på Rejmyre glasbruk.

Under vecka 39, men datum och kostnad är inte fastställt.

Rundresa ALBANIEN 9 - 15 oktober 2023

Information: Jonas Ström PRO Fullersta Telefon: 0700-243433 e-post jonas_kista@hotmail.com senast 31/5. Kan ev. gå med anmälan även nu.

Rundtur i Uppsala.

Vi reser gemensamt med pendeltåg till Uppsala. Där blir det guidad bussrundtur med Uppsalas viktigaste sevärdheter. Kostnad ca 395 kr. Besök i domkyrkan och lunch ingår. Mer info och anmälningslista på månadmötet den 9 september.



Julbordsresa 4 december.

Vi reser med Viking Line. Frukost på ditvägen. Byte av båt på Åland. Julbord på hemvägen. Buss från Segeltorp. 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)



För seniorer på Fitness World:

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

Torsdag kl. 10:00: Utomhus i Tranparken tills vidare.

Inomhusträning finns flera pass 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.

Aktiviteter hos andra aktörer-----

Långsjörundan söndag 3/9 kl. 10-15

För 21:e året anordnar ett stort antal föreningar en tipspromenad runt Långsjön. Det finns 10 stationer man kan starta vid. Ingen kostnad. Se mer information

och karta på langsjorundan.se



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
2023-08-24	Molnet vad är det? Risker, för- och nackdelar	Öppet hus
2023-09-21	Släktforskning – introduktion. Vilka verktyg som finns.	Öppet hus
2023-10-19	Johan Gyhlenius från Kjell & Co berättar om Smart TV, fördelar och möjligheter. AI -artificiell intelligens – vad är det? Risker, möjligheter, för- och nackdelar.	Öppet hus
2023-11-23	Synskadades RF berättar. Övervakningskameror inom- och utomhus	Öppet hus

Supportverkstad 7/9, 5/10, 9/11 och 7/12. För besök på supportverkstad behöver du vara medlem i SeniorNet.

[Seniormässan i Stockholm tisdag 3 oktober till torsdag 5](#)

I Älvsjömässan som vanligt. Öppettider: 10:00-16:00. Entréavgift 160 kr. I entréavgiften ingår föreläsningar och de flesta aktiviteter. Håll utkik efter rabattkuponger, det brukar dyka

upp på olika ställen.



Huddinge

[Huddinge kommuns seniordagar 7–8 september – Tema: Friskt åldrande i gemenskap.](#)

Invigning med skönsång och utställningar den 7 september kl. 10:00 i Foajén
Avslutningen görs den 8 september i Folkes konferens, Huddinge centrum.

- Sång och underhållning 13:00-15:00

- Hur tränar seniorer på enklaste, roligaste och bästa sätt: Good enough – lite men ofta är hemligheten. Föredraget avslutas med disco.

Enklare förtäring med litet tilltugg.

Digitaliseringskurs för seniorer



Fredagar med start 8 september. 2 grupper 9:30-11:00 och 12:30-14:00.

Lär dig använda din smartphone, surfplatta eller laptop, ringa dina anhöriga med bildsamtal, använd Bank-ID och Swish, betala räkningar digitalt.

ABF Huddinge, Kommunalvägen 26. I samarbete med Datakvaren.

Boka in dig genom att ringa 08-774 02 70 eller maila info.huddinge@abf.se



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



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.

Onsdag 27 september kl. 14:00 föreläsning: Stig Fredriksson: Kriget i Ukraina – Början till slutet för Putins regim.

Den ryske presidenten trodde på en enkel och snabb seger när han beordrade anfallet på Ukraina. Men kriget har inte utvecklats som Putin räknade med, och journalisten och författaren Stig Fredriksson tror att det här blir Putins sista strid.



Onsdag 25 oktober kl. 14:00-15:00: Kunde jag följa dig? – En teatermusikal om Karin Boyes liv.



En teatermusikal om Karin Boyes liv med tonsatt poesi "Kunde jag följa dig" öppnar en reva i tiden, då när Karin levde. Vad var det som hände? Publiken lotsas genom 1900-talet och ett livsöde som under flera decennier följdes av skammens tystnad. Karins skrivna brev och kändaste dikter ges nytt liv och en kontext på ett aldrig tidigare skådat vis.



Under hösten blir det ett antal träffar på temat Demokratisering:

Samarbete mellan Södertörns högskola och ABF Huddinge

Onsdag 13 september kl. 14:00: Hot mot demokratin – vad kan vi lära från andra länder?

Adrienne Sörbom, professor i sociologi. Studerar politik och globalisering samt tankesmedjornas globala konsekvenser.



Onsdag 11 oktober kl. 14:00: 80 år sedan upproret i Warszawas getto 1943.

Håkan Blomqvist, docent i historia och är specialiserad på arbetarrörelsen, socialism, rasism och antisemitism.

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

Kjell Östberg, professor emeritus vid Samtidshistoriska institutet, har studerat demokratiseringsprocesser och nya och gamla sociala rörelser.

ABF i Huddinge visar film kl. 14:00 följande onsdagar:

6/9 Där kräftorna sjunger, 20/9 En dag kommer allt det här att bli ditt,

4/10 Bränn alla mina brev, 18/10 A man called Otto.



Biblioteket i Segeltorp



Ipad för Huddingebor 65+. Start 11 september 5 träffar.

2 grupper 9-10:30, 11-12:30.

Gratis material och hemlån av Ipad.

Anmälan till frivilligsamordnaren@huddinge.se



För evenemangen nedan gäller: Antal biljetter per bokning: 2st

Anmälan till: bibliotek.huddinge.se/evenemang eller på Telefon: 08-535 330 60

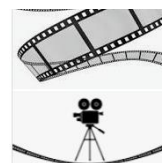
Segeltorps bibliotek Filmklubben:

(Du blir medlem när du anmäler dig till en filmvisning. Medlemskapet är gratis.)

Vilken film det blir annonseras en vecka innan när man också kan

anmäla sig. Bli medlem i bibliotekets filmklubb!

Ett samarbete mellan biblioteket och PRO Segeltorp.



Filmvisningar följande tisdagar kl. 10:00: 12 september, 24 oktober och 28 november.

Bibliotekets bokcirkel 27 september kl. 17:45-19:00

Romanen Svartstick av Sara Paborn

Inför författarbesöket med Sara Paborn på Segeltorps bibliotek den 4

oktober, så erbjuder biblioteket intresserade att delta i en bokcirkelträff med boken Svartstick, 2023, som är den nyaste romanen av författaren.

Biblioteket bjuder på fika.



Författarbesök den 4 oktober kl. 18:00-19:00 av författaren Sara Paborn



Sara Paborn har skrivit flera romaner däribland hyllade Blybröllop, Tistelhonung (som nominerades till Årets bok 2020). Nya boken Svartstick utkom i våras och har lovordats. Biblioteket bjuder på kaffe/te och kanelbulle.