

Medlemsmöten

Normalt träffas vi andra lördagen i månaden kl. 13:00 i Segeltorpsskolans gamla matsal. Mötena den 12 september och 10 oktober ställer vi in p.g.a. den rådande situationen. Övriga möten i höst är planerade till den 14 nov och 12 dec. Vi hoppas att vi kan hålla dom.

Information

Vi kommer att gå ut med ytterligare information om aktiviteter och möten när vi vet mer. Tyvärr har vi bara möjlighet att göra detta med SMS resp. e-post. Om du inte fått information om sommarens vandringar och fikaträffar kan det bero på att vi inte har korrekt mobilnummer eller e-postadress till dig. I så fall ändra själv dina uppgifter (se sid 8) eller hör av dig till i första hand segeltorp@pro.se i andra hand till Sonja (073 074 67 05).

Gratulationer

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



Hipp, hipp hurra!
Stort GRATIS:
 Thommy Rydström
 Helena Vernersson
 Vera Ehlin



Förhållningsregler

Vid alla träffar inomhus gäller att tvätta (30 sek) och sprita händerna både före och efter träffen, samt att hålla avstånd. Och stanna hemma vid minsta tecken på förkylning eller halsont.

Aktiviteter sid 2-4. Efterlysningar se sid 5. Aktiviteter hos andra aktörer sid 5-7. Hur du ändrar dina uppgifter i medlemssystemet ser du på sid 8.

Fikaträffar

Onsdagar kl. 10:30 bjuder PRO Segeltorp på fika på baksidan av Torpet (mot fotbollsplanen, se sid 4), så länge det fungerar beroende på vädret.



Kontakt: Kaj (tel. 070-616 51 09) eller Sonja (tel. 0730-74 67 05).

Vandringar

Vandring i Norsborgstrakten

Fredagen 4/9 samlas vi på parkeringen vid Plantagen i Slagsta kl. 10:00. Därefter kör vi i karavan till vandringen. En militärhistorisk vandring men också natur och kultur. Vi besöker en luftvärnsställning (Lv15) från andra världskriget (Stockholms bäst bevarade). Därefter naturvandring och kultur runt Norsborgs herrgård. Tyvärr finns ingen grillplats så tag med matsäck. Sträckan är ca 4 km. Vid regn ställer vi in. Guide: Rune Skyllberg Tel 070 171 34 33

Fredagsvandringar till Gömmaren

Alla andra fredagar kl. 10:00 så länge temperaturen tillåter samlas vi vid parkeringen i slutet av Tjädevägen 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.



Boule.

Vi spelar Boule tisdagar kl. 11:30 – ca 14:00 utomhus på bouleplanen vid Lövkärrsvägen/Jakobslundsvägen så länge vädret tillåter. Medtag fika.

Under hösten blir det inget spel inomhus. Ansvarig är Hans Brunfeldt, 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:

Tisdag o torsdag kl. 9:30: Utomhus i Tranparken tills vidare. Funktionell träning (allsidig träning, styrka, balans, kondition).

Det kommer inomhusträning i mindre grupper, osäkert när.

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.

Släktforskning på Segeltorps bibliotek vissa torsdagar 12:30-15:30

Höstens träffar är planerade till 1/10, 22/10, 12/11 och 3/12.

Biblioteket möblerar om så att det går att hålla avstånd.

Kontakta Lillemor 070-631 06 42 e-post lillemor.sjostedt@telia.com.

Bok & film-cirkel vissa tisdagar i biblioteket

Anmälan till biblioteket för filmvisningarna 08 - 535 330 60 E-post:

segeltorps.bibliotek@huddinge och till Sonja för bokträffarna

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

Filmvisningar 13:00-15:00 tisdagarna 6/10, 3/11 och 24/11

Bokträffar 9:30-ca 11:00 tisdagarna 29/9, 27/10, 17/11 (Obs du behöver ha registrerat dig för Meröppet på biblioteket)



Vi sjunger tillsammans måndagar kl. 10:00-12:00 start 14 september

I Segeltorps kyrka. Det räcker att du tycker det är roligt att sjunga.

Lokalen är stor så det går att hålla de 2 m avstånd som rekommenderas vid körövningar. Anmälan och information: Rose-Marie Djupsjö (08-646 98 46 eller 070-204 88 66) som leder

Bildväv i Torpet måndagar 13:00-16:00

Osäkert vad som gäller i Torpet. Kontakta Titti Rappmark (08-646 85 98 eller 073 646 82 60).



Öppet hus – Data för dej kommer vi inte att kunna genomföra.

Möjligen kommer vi att kunna hitta något sätt att digitalt göra något.

Kontaktperson: Hans Brunfeldt, brunfeldt@gmail.com eller 070-274 86 50.

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

Bridge i Magasinet

Kommer vi inte att kunna genomföra som det ser ut nu.

Ansvarig är Lennart Rydberg tel. 070-669 16 14.



Resor

Alla planerade resor är inställda och inga nya är planerade.

Vår ordförande har ordet:

Hej alla medlemmar och jag hoppas att ni, trots alla dessa restriktioner som vi haft att följa, i alla fall haft en bra sommar och klarat er från Coronaviruset! Någon prognos när samhället kan återgå till normaltillstånd saknas. Med denna saknad kommer merparten av våra aktiviteter under hösten att ställas in eller bli förändrade. Vilka aktiviteter vi planerar i september och oktober finner du i detta blad. Notera att ABF – PRO Akademin har ett omfattande höstprogram som är värt att bevaka. Vi kommer att regelbundet uppdatera vår hemsida och sända ut info via e-post och SMS vad vi planerar att göra. OBS! kolla på mina sidor och uppdatera dina uppgifter så att du inte missar vår information! Problem skicka e-post till segeltorp@pro.se eller kontakta Sonja! Kom också ihåg att det är viktigt att hålla avstånd till andra.

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 eller Jan-Eric 073-916 61 90.

Var rädd om dig! //Kaj



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

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



Håll huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena

Google filmer hos PRO

PRO riks har i samarbete med Google lagt upp några små utbildningsfilmer under rubriken Digital fika med Google. Första filmen handlar om hur du använder videoplattformen Youtube, andra filmen handlar om hur du med Google Meet och Google Duo håller kontakten med nära och kära. Tredje filmen lär dig om hur du sparar, sorterar och kan dela dina minnen. Länkar finns på pro.se/digitalfika

Efterlysningar!

I föreningen behöver vi fler som engagerar sig. Vill du, eller känner du någon som kan tänkas vilja bidra till föreningens verksamhet så kontakta föreningen på e-post segeltorp@pro.se eller Kaj (tel. 070-616 51 09) eller Sonja (tel. 0730-74 67 05). Det vi söker är:

- Brevduvor (dvs. personer som kan tänka sig att 5 ggr per år dela ut PRO-Nytt. Vi ser f.n. över distrikten och avser att göra dem mindre.)
- Konsumentombud 2 st.
- Trafik- och säkerhetsombud (området är stort så 2 behövs)
- Revisor (vi har en men det måste vara 2)
- Valberedning
- Sammanhållande för Trygghetsringningen

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

ABF förbereder sig för såväl fysiska som digitala träffar.



För ABF-PRO akademins aktiviteter nedan gäller om inget annat anges:

Plats: ABF Huddinge, Kommunalv. 26, Blå Salen

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

Tisdagarna - 8/9+15/9: Digital Kurs - Kom igång och skriv dagbok i lugnare tempo

Cecilia Gruvberger, grundare av det digitala skrivverktyget Picapen och med passion för kreativt dagboksskrivande, delar med sig av sina bästa tips för att komma igång snabbt och enkelt. Inga förkunskaper krävs. Alla är välkomna. Kursen består av en entimmes genomgång + ett uppföljningstillfälle samt ett gratis abonnemang hos Picapen

Fredagen den 11 september kl. 13:00: Cornelis &



Damerna

Med glimten i ögat och närhet till publiken hyllar vi våra kära artister Cornelis Vreeswijk, Monica Zetterlund och

Barbro Hörberg. Som gäst har vi även Barbros dotter Liza Stenvinkel som berättar om händelser och om hur det var att växa upp med Barbro Hörberg och konstnären Jan Stenvinkel.

Fredagen den 9 oktober kl. 13:00: Mats Hedén - "Ett lass Berghagen"



En Melodisk Resa i Lasse Berghagens spår. Till eget ackompanjemang på piano och gitarr bjuder Mats Hedén på en kavalkad av klassiska sånger från Lasse Berghagens många revyer, filmer och skivor. Mats berättar bakgrundshistorier till sångerna samt anekdoter om Lasse och hans medarbetare, självupplevda som stulna.

Tisdag 17 september kl. 18.00-19.00: Föreläsning - Klimat, demokrati och kapitalism

I diskussionen kring klimatkrisen dras ofta slutsatsen att det krävs genomgripande samhällsförändringar för att möta den. Men vilka är förutsättningarna och vad är det som i första hand måste förändras? Föreläsare: Lars Ekdahl, professor emeritus, historia, Södertörns högskola

Torsdag 24 september kl. 18.00-20.00: Föreläsning - Hållbar trädgård

Trädgårdsarkitekten Pia Hedenblad håller en föreläsning om hur vi alla kan bidra till en mer hållbar värld genom klimatsmarta val i trädgården. Både när det gäller växtval såväl som övriga material i trädgården. Vi får också praktiska tips på hur man kan spara vatten på olika sätt.

Onsdagen den 30 september kl. 13.00 – 14.30

Föreläsning - Hitta kraften genom mat och träning

Att vi håller oss fysiskt aktiva och äter bra mat är viktigt under hela livet, särskilt när vi blir äldre. Men vad innebär det egentligen och vad kan man själv göra?

Föreläsare: Linda Nyholm, dietist och Karin Högstedt, fysioterapeut från Nestor FoU-center.

Onsdag 14 oktober kl. 13.00-14.00: Föreläsning - Klimat, klass och kön

I denna föreläsning kommer Josefin ge en introduktion till olika sätt att beräkna städers klimatpåverkan, samt ge en inblick i hur klimatavtryck varierar med klass och kön.

Föreläsare: Josefin Wangel, forskare vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU)

Fredagen 13 november kl. 13.00: Pettersson & Ström

Med glimten i ögat minns de eleganta herrarna gångna tiders äventyr och tillkortakommande. På fullaste allvar tar trion sig an livets många skiftningar i ett glädjefyllt program. Vi får höra sånger av bland andra Tom Jones, Hasse & Tage, Maurice Chevalier, Lasse Berghagen och Jules Sylvain.



Biblioteket i Segeltorp

Biblioteket i Segeltorp planerar filmvisningar 13:00-15:00 tisdagarna 6/10, 3/11 och 24/11

Från 18 år. Kontakta biblioteket för att få veta vilken film det blir. Gratis

Anmälan tidigast en vecka innan: tel.:08-535 330 60, eller

segeltorps.bibliotek@huddinge.se.



Visar film i höst

Samtliga filmer har svensk text. Max 40 besökare med Coronaanpassast avstånd.

Fri entré. Anmälan krävs till ABF: info.huddinge@abf.se eller 08 774 02 70

Onsdag 2/9 Kvinnan i guld, onsdag 16/9 Yesterday, måndag 28/9 Ted, måndag 12/10 Äppelkriget, måndag 2/11 Monica Z, måndag 9/11 En oväntad vänskap, onsdag 25/11 Unga Astrid, onsdag 9/12 Poms – dansa för livet.

Dessutom kan du hitta alla ABF:s kurser på webbplatsen: www.huddinge.abf.se

Både kurser och föreläsningar erbjuds på distans.

På Facebooksida: <https://www.facebook.com/ABF-Huddinge-445062638909442> där du kan läsa mer om allt som händer hos ABF Huddinge.

Man bör akta sig för att akta sig för mycket

När de invanda mönstren bryts kan helt nya världar uppstå

Har du koll på dina personliga uppgifter i medlemssystemet?

1. Gå till webbplatsen 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-postadress (OBS du måste vara ensam om den annars förstår inte systemet vem det är som loggar in.

b. Om det är första gången Klicka på **Glömt lösenord**

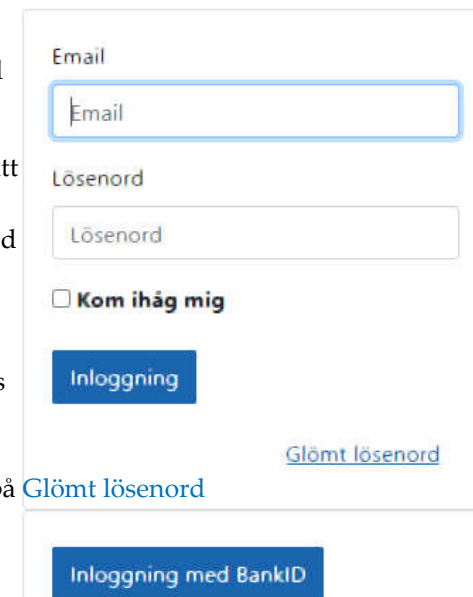
c. I annat fall fyll i ditt lösenord

d. Klicka på **Inloggning**.

5. När du lyckats med inloggningen dyker dina uppgifter från medlemsregistret upp


6. Om du ser att du behöver ändra något klicka på **Redigera »**

7. Ändra det du behöver ändra. När du är klar Klicka på **Spara**



The screenshot shows a login form with the following elements:

- An "Email" label above a text input field containing "Email".
- A "Lösenord" label above a text input field containing "Lösenord".
- A checkbox labeled "Kom ihåg mig".
- A blue "Inloggning" button.
- A blue "Inloggning med BankID" button.
- A blue "Glömt lösenord" link.
- A blue "Redigera »" link.
- A blue "Spara" button.

8. 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)