

MEDLEMSBLAD Våren 2020

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Jag har nu varit ordförande i ett år och det har varit ett händelserikt år.

Detta medlemsblad är inte som det brukar vara! Det är – det här med Covid-19/Coronaviruset. Styrelsen tycker att det är tråkigt att vi inte kan ha medlemsmöten och andra träffar men vi vill inte vara med om att sprida smitta om vi kan undvika det. Vi får hoppas att smittspridningen planar ut innan sommaren så vi kan ta upp vår verksamhet igen. Försök att hålla er friska och ha god handhygien och att ni får den hjälp ni behöver från nära och kära. Mer om Corona pandemin på sista sidan.

Jag har informerat om samarbetet med kommunen/kyrkan om att pensionärsföreningarna ska få ha tillgång till Munken för medlemsmöten och årsmötet.

Men från PRO:s sida har vi bara fått tillgång till Munken vid ett enda tillfälle – årsmötet – under vårterminen. Vi tar nya tag till höstterminen och det gäller framför allt medlemsmöten.

Vi har fortfarande kvar vår lokal på Ormbergsvägen 5-7. Vi måste värva mer medlemmar så vi blir en stark förening och att vi blir fler som kan dela på styrelsearbete/aktiviteter o.s.v.

Berätta för vänner och bekanta vad PRO Sigtuna har för olika aktiviteter.

Britt-Marie Aldebo

Ordförande

Sigtuna@pro.se

STYRELSE m.m. för 2020

Britt-Marie Aldebo, ordförande
Per Järtby, vice ordförande
Sven-Åke Olsson, kassör
Harriet Nadell, sekreterare
Gunilla Johansson, ledamot
Bengt-Olov Törnqvist, ledamot

Ersättare

Ebbe Carlstedt
Anita Gustafsson
Anja Hyttinä

Revisorer ordinarie

William Petersson
Stig-Magnus Björklund

Ersättare

Birgitta Andersson
Märtha Lindberg

Valberedning

Lars Haag
Märtha Lindberg
Kerstin Sundman

Webbansvarig

Per Järtby

Medlemsansvarig

Harriet Nadell
Anita Gustafsson

Försäkringsansvarig

Sven-Åke Olsson

Resansvarig i samarbete med Märsta PRO

Harriet Nadell
Lars Haag

Kommunala Pensionärsrådet (KPR) och Förtroenderåd

Harriet Nadell, ordinarie
Britt-Marie Aldebo, ersättare

Säkerhetsombud

Ulf Larsson

Väntjänsten i Sigtuna kommun

Pirkko Liisa Elmqvist

Handarbetskommitté

Kerstin Andersson, Harriet Nadell

Motions- och fritidskommitté

Hällsbodagarna: Anja Hyttlös, Bengt-Olov Törnqvist,
Lillemor Törnqvist, Ebbe Carlstedt.

Boule: Göran Johansson

Minigolf: Sune Johansson, Uno Schwartz

Stavgång: Gullan Löfgren

Studieorganisatör

Gunilla Johansson

Studiekommittén

Gunilla Johansson sammankallande, Carl Gunnar Jansson,
Gullan Löfgren.

Värdinnor vid månadsmöten och trivselträffar

Sonja Hurtig, Lillemor Örjas, Ingegerd Broberg

PRO Sthlms läns års- & höstmöte

Ordföranden, ordinarie

Vice ordföranden, ersättare

Vi kommer att skicka ut information med e-post till de medlemmar som har uppgett sin e-postadress direkt till oss eller till PRO Riks.

Dina kontaktuppgifter (namn, födelsedatum, adress, telefonnummer och e-postadress) finns registrerade i PROs medlemsregister.

PRO är personuppgiftsansvarig för behandlingen av dina uppgifter och gör det enligt vår dataskyddspolicy som du kan läsa om på www.pro.se/dsf .

Vi annonserar om våra träffar i tidningen Sigtunabygden under Föreningsnytt när det är så dags – så håll ögonen öppna!!

KOMMANDE AKTIVITETER

Nästkommade medlemsmöten blir den **29/4, 26/8** och **18/11**. Lokal meddelas senare
Samtliga möten kl 13.00.

TRIVSELTRÄFFAR

Äggsexan den 1/4 inställd på grund av Corona pandemin.

Den 1/7 kl 13.00 ska vi ha **Picknick** vid Hällsbostugan.
PRO bjuder på kaffe och sommartårta.

Efter sommaruppehållet fortsätter vi med **Surströmmingsfest** den 9/9 kl 13.00 i vår lokal.

Den 14/10 kl 13.00 äter vi **ärtsoppa med punsch** på Munken.

Julbord ska vi ha i december. Tid och plats meddelas senare.

VÅR HEMSIDA

Här vill vi (redaktionen) tala om att Du också kan gå in och läsa om våra aktiviteter: www.pro.se/sigtuna

Länkar till andra sidor på internet som kan vara intressanta:

*Kurser på PRO Folkhögskola uppe i Gysinge och i Stockholm:

<https://profolkhogskola.se/>

*Bra mat för äldre: <https://www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/broschyr/rad-om-bra-mat-for-aldre>

*Bra matvanor för äldre: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/aldre---rad-om-bra-mat/bra-matvanor-for-aldre>

*Du läsa om att skaffa bättre vanor tex mat, hälsa osv.: www.pro.se/livstil

*Lättgymna; <https://www.pro.se/Gemenskap--aktiviteter/Nyhetsarkiv/Lattsam-och-rolig-traning-for-aldre-lanseras>

FRISKVÅRD & HÄLSA

Simning

Vi simmar varje tisdag kl 8.30-9.30 på Sigtuna Fritidscenter.

Kostnad 120 kr per termin.

Kontakt: Gunilla Johansson

0705 949 217 eller hallsbov49@hotmail.se

Stavgång

Vi träffas på *onsdagar kl 9.00* vid Stora Brännbos parkering. Går sedan en runda på allt från 4 km till 7 km. Var och en går i sin takt, åter ca kl 10.30. Uppehåll under sommaren. Alla är hjärtligt välkomna! /Gullan

Hällsbodagar vid Hällsbo-stugan

Då ska vi ha tävlingar, tipspromenad och därefter korv med bröd,

27 maj och 19 augusti båda dagarna kl 13.00. Priset är 40 kronor och då ingår även kaffe med dopp – det är ett bra pris för en härlig dag med glada och spelsugna vänner.

Boulen kommer vi att starta så fort marken har torkat upp och värmen kommit till oss – kloten är bra kalla annars... Vi annonserar som sagt när den dagen kommer.

Likaså med **minigolfen**. När vädret så tillåter startar vi upp golfen. Det beror också på när de ansvariga öppnar för säsongen, men vi kommer att annonsera även här.

Vi vill också påminna om **SATS rehab- och träningscenter**. Dit är vi välkomna alla dagar i veckan (pensionärsrabatt 20% på samtliga medlemskap).

Även **WE** erbjuder pensionärsrabatt. Kontakta receptionen.

RESOR

Vi har resor tillsammans med Märsta PRO. Gå in på våra hemsidor, där finns flera resor www.pro.se/sigtuna. Information om dessa kommer även att publiceras i Sigtunabygden.

Vår egen **Ålandsresa** gör vi tisdagen den 19 maj.
Vi åker med eftermiddagsturen, avgång kl 12.30 från Prästgatan.
Pris: 250:-. Anmälan till Lars Haag, Tel: 08-592 50558
Betala senast 29/4 till bg 6141 210973048 och ange ditt namn.

VÄNTJÄNSTEN

Träffpunktens café på församlingshemmet Munken varje torsdag mellan kl 13.00 – 15.00.

Där träffas vi och umgås och tar en kopp kaffe med dopp.

Är Du intresserad av att arbeta med Väntjänsten - kontakta Märtha Lindberg tel: 070-5506879.

FIXAR-JOUREN - GRATIS

som hjälper ålderspensionärer med mindre tjänster i hemmet. Detta för att minska risken för fallskador. Beställningar tas emot måndagar – torsdagar 9.00-15.00 och fredagar 9.00-13.00. Ring 08/591 268 27. Fixarjouren ringer då tillbaka till dig för att komma överens om en tid när de kan komma. Du kanske vill ha hjälp med bl.a. gardinuppsättning nu när våren kommer...

SÄKERHET

I Sollentunapolisens Seniorgrupp deltar för föreningen Ulf Larsson och Monica Hellman. Gruppen sammanträder två gånger per halvår för information om det som är aktuellt i polisens arbete. Informationen förs sedan vidare på våra medlemsmöten.

Handarbetsgruppen fortsätter tappert och arbetar för föreningens ekonomi – vi gillar arbetet och den sociala samvaron.

Är du intresserad så kontakta Harriet Nadell tel. 073-3872967

Vi **spelar bingo** varannan tisdag *jämna veckor* kl 12.00 i vår lokal Ormbergsvägen 5-7. Kontakt: Harriet Nadell tel. 073-3872967

Vi **spelar kort** varannan tisdag *ojämna veckor* kl 13.00 i vår lokal Ormbergsvägen 5-7. Kontakt: Sonja Hurtig tel: 070-5801407.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Vi vill påverka våra medlemmars livs- och boendemiljö, därför har vi representation i Kommunala Pensionärsrådet (KPR), tillsammans med övriga pensionärsföreningar i kommunen.

Ordinarie ledamot i KPR för PRO Sigtuna stad är Harriet Nadell, med ersättare Britt-Marie Aldebo.

Kommunen har inte kallat till något sammanträde under 2019, men kallade till möte den 2 maj för att meddela att de "pausar". Hur länge de kommer att pausa vet ingen mer än kommunen, så vi fortsätter tillsammans med andra pensionärsföreningar att påverka för att få till ett KPR i framtiden.

NÅGRA REFERAT FRÅN TIDIGARE MÖTEN OCH TRÄFFAR

Julfesten år 2019

Fredagen den 13 december firade vi in julen i Ladan på Venngarn. Vi var 60 glada seniorer som kopplade av från julstöket.

Glöggträffen den 2 januari

32 medlemmar började året med en trivsamt eftermiddag tillsammans - med varm glögg!

Medlemsmöte 22 januari

35 medlemmar kom för att höra Transdev informera om de nya dragningarna av busslinjerna i Sigtuna/Märsta. En givande eftermiddag på årets första månad.

Årsmöte 26 februari

är ett av de två viktigaste mötena under året. I år var mötet förlagt till Munken. 47 medlemmar närvarade. Den nya styrelsen ser Du presenterad i början av bladet.

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar underhöll Peters trio från Bålsta. Fyra glada pensionärer som spelade mycket bra musik. Föreningen bjöd på smörgås, kaffe och kaka.

Räkfrossa 11 mars

Gissa om vi frossade! Hur gott som helst... Vi var 43 sugna medlemmar som kom och åt räkor men också hade några mysiga timmar tillsammans.

Styrelsen önskar alla våra medlemmar en riktigt skön vår och sommar.



**Välkomna till dagbio
på Gröna Ladan våren 2020**

**Alla filmer 80 kr!
Alltid kl 15.00!**

**Då ingår kaffe & kaka
Alla är välkomna!**

Alla filmer har blivit inställda i mars och april!

Flykten från DDR

Tisdag 5 maj

Alain är en framgångsrik förläggare i Paris. Han har samarbetat med författaren Leonard i många år och de är nära vänner. Därför blir det extra jobbigt när Alain måste meddela Leonard att hans nya manus är för dåligt för att ge ut. Något som Alains fru inte håller med om, hon är övertygad om att det här är Leonard's stora mästerverk...

Nu när vi inte kan träffas och umgås som vanligt är det viktigt att inte glömma bort att hålla kontakten ändå. Ett telefonsamtal kan ibland pigga upp någon och vi kan fortfarande träffas utomhus. Stavgången på onsdagarna fortsätter tills vidare. Vi kan även träffas över en kopp kaffe utomhus nu när solen börjar värma.

Många butiker, t.ex. ICA, håller öppet mellan 7-8 för de som är 65+. Dessutom erbjuder de flesta restauranger och kursgårdar matpaket för avhämtning eller gratis hemkörning. Läs mer på Destination Sigtunas hemsida <http://destinationsigtuna.se/stottasigtuna/>

Mycket information finns på internet. Om du inte har tillgång till dator eller internet är du välkommen att kontakta:
Britt-Marie Aldebo (070-6963572) eller Per Järtby (073-6459937)

Trygghetsringning

Känner du till att vi har "Trygghetsringning" i vår kommun? Märsta PRO har med stöd av kommunen ordnat det och vi i Sigtuna PRO är också med. Alldeles gratis och utan behovsprövning!!

Om du bor ensam, är fullt frisk men t ex ramlar hemma och inte når telefonen!! Hur länge dröjer det då innan någon söker upp dig? Med Trygghetsringning ligger du högst ett dygn!

Om du har frågor – kontakta/ring Rakel Eklund 073 930 43 64 eller Barbro Persson

08 591 144 11.