

Medlemsmöten

Hösten är här, så det är dags att redogöra för planerna för höstens medlemsmöten som är kl. 13:00 lördagarna den 9/11 och 14/12. Som vanligt i Segeltorpsskolans gamla matsal. För entréavgiften 50 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 2–5. Resor sid 5–6.

Adresser sid 5

Aktiviteter vi skulle vilja starta sid 2

Aktiviteter hos andra aktörer sid 6–

8.

PRO-almanackan 2025

Om du beställer genom föreningen, Lilian, blir det lite billigare. Vid föreningsbeställning betalar föreningen 70 kr/st. (normalpris 120 kr) för en komplett almanacka och 40 kr/st. (normalpris 60 kr) för endast kalender och telefonregister. **Beställ senast 9 november.**

Kompletta almanackor i olika färger och separata inlagor. De kompletta almanackorna säljs i 3 färger så länge lagret räcker - grön, orange och lila – och levereras med en kalenderdel och ett telefonregister.

Julbord på Sågbäcksgymnasiet torsdag 12/12 kl. 12:00

Pris: 395 kr som betalas vid bordet. Kaffe och bordsvatten ingår, övrig dryck på egen bekostnad.

Adress: "Restaurang 352", Huddingevägen 352.

Sista anmälningsdag: 6 december. Anmäl till resegruppen eller på lista på möte. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.



Fikaträffar vissa Måndagar 12:30

Varje måndag det inte är PUB träff. Dvs måndagarna 4/11, 11/11, 25/11, 2/12 och 9/12 kl. 12:30 bjuder PRO Segeltorp på fika i Torpet, 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).

PUB träff på J&J Public Bar måndagarna 18/11 och 16/12 kl. 16:00.

Vi ses alltså på vår lokala PUB i Segeltorps centrum.

Musik blir det på varje träff, och i november spelar Kjelle och i december spelar Kalle.



Kontaktperson Ellika, e-post ellikae@gmail.com, telefon: 070 5884559

Vår ordförande har ordet:

På vårt kommande månadsmöte den 9 november ingår också vårt höstmöte där vi beslutar om och redovisar verksamhetsplan och budget för 2025.

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 regelbunden uppföljning sker av de frågor som vi driver tillsammans med de andra 6 PRO föreningarna i kommunen 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! Saknar du någon aktivitet så hör av dig! Om du har tillgång till en egen dator/surfplatta/mobil så kolla då ibland på vår hemsida www.pro.se/segeltorp som vi uppdaterar med nyheter mella utgivningarna av vår tidning.

Väl mött på våra två återstående möten i år, den 9 november och 14 december kl. 13:00!

//Kaj (070-6165109)

Aktiviteter vi gärna skulle starta

Hjälp / support med dator / mobiltelefon / surfplatta

Bildväv / Handarbete / Stickkafé, Släktforskning

Månadsmöte lördag den 9 november kl. 13



Denna gång kommer Jan-Eric med ett musikquiz temat är Radio Nord's Topp 20-listor från 1961–62. Detta är ett höstmöte och vi beslutar om budget och verksamhetsplan för 2025. Dessutom blir det information, kaffe/te, smörgås och kaka. Lotterier naturligtvis med trevliga vinster.

Månadsmöte lördag den 14 december kl. 13



Då kommer vår kör och sjunger julsånger, och leder oss i allsång. Dessutom blir det information, kaffe/te, lussekatter och pepparkaka. Lotterier som vanligt med trevliga vinster.

Efterlysningar

Kontaktpersoner i styrelsen: Kaj (tel. 070-616 51 09), Margaretha (070-4270441) eller Sonja (073-0746705)

Mötesvärd

Vi måste ha någon "mötesvärd" som sitter före medlemsmötena (9 per år) och tar emot i dörren. Samt har nyckeln till hissen för de som behöver. Vill du eller känner du någon som skulle passa i rollen kontakta styrelsen.

Prisundersökare

PRO genomför prisundersökningar. De redovisas oftast i pressen. Priserna rapporteras in per förening. Vi i PRO Segeltorp behöver 2 personer som kan åta sig detta en gång per år. Kontakta styrelsen om du är intresserad.

Fredagsvandringar till Gömmaren

Alla fredagar kl. 10:00, när temperatur och före tillåter, samlas vi vid parkeringen i slutet av Tjadervägen 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.



"En smula hänsyn och lite omtanke betyder så mycket"

"Kom inte försent till det du vill komma i tid till."

"Om du alltid säger "vi får se" händer det aldrig någonsin någonting"

Nalle Puh



Bok & film-cirkel vissa tisdagar i Biblioteket



Höstens kvarvarande träffar är:

- 19/11 kl. 10:00 Bok: Vilken bok som helst som handlar om Dag Hammarskjöld
- 26/11 kl. 10:00 Film: Hammarskjöld (med M. Persbrandt)

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

Bridge i Magasinet onsdagar kl. 12:00

Bridgen i Magasinet sista bridge för terminen är 11/12. Nya spelare är välkomna. Ansvariga: Marianne Marshall Olsson Mobil: 073 532 07 22, e-post: marianne.marshall@telia.com och Bert Bender Mobil: 072 747 40 76, e-post: bertbender52@gmail.com



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.

Vi sjunger tillsammans måndagar kl. 10:30-12:30.

I Segeltorps kyrka. Terminens avslutas med framträdandet på medlemsmötet den 14 december. 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 tisdagar kl.12

Vi spelar Boule **inomhus tisdagar** kl. 12:00 – ca 14:00 på i hallen vid Björnkulla. Sista spel för terminen är 17/12.

Vårterminen beräknas starta 7/1 2025.

Medtag fika.

Ansvarig är Hans Brunfeldt, brunfeldt@gmail.com eller 070-274 86 50. Medansvarig PO Hallgren 0708-97 21 60

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



Huddinge

Adresser

Torpet är f.d. Biblioteket/Fritidsgården (samma hus som Segeltorpsskolans gymnastiksal), adress Chronas Väg 12
Magasinet ligger i hörnet Gårdsvägen / Mäster Lorentz väg i Segeltorp. Adress Mäster Lorentz väg 3.



Resor

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

Våra reseombud är:

Margareta Piper mepiper@hotmail.com tel. 073-9660199

Inger Olsson inger.1949olsson@gmail.com tel. 073-0816981

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

Julbordskryssningar 2-3 eller 4 december



2 Dagerskryssning måndag 2/12 kl. 16:30 till tisdag 3/12 14:30. Birka Gotland avgår från Stadsgården 17:30.

Anmälan senast 1 november Pris per person: 985:- kr Utsideshytt (+355:- Enkelhytt) (Insideshytt 895:-)

I priset ingår: kryssning, julbord inkl. vin, öl, måltidsdryck och kaffe/te. Frukost i bufférestaurang Sjösalen. Priserna gäller vid min. 50 pers.



Dagskryssning onsdag 4 December

Anmälan senast 26 Oktober Pris per person 1.175:- kr (vid 30 personer), 1.415:- kr (vid 20 personer) I priset ingår julbord, vin, öl, mineral-vatten och kaffe) och

frukostbuffé (direkt efter avgång).

Buss avgår från Huddinge bussterminal, hpl 709 kl. 06:00. Byte av båt från Viking Grace till Viking Glory i Mariehamn tillbaka i Stockholm 18:55.

Nora julmarknad Söndag 8 december 2024



Anmälan till resegruppen senast den 13 november Pris per person 695:-

Traditionell julmarknad och julkonsert i Nora kyrka. Kl. Avresa kl. 8:00 från Huddinge bussterminal, hpl. 709. Samling 07.50

Förmiddagskaffe med smörgås serveras på Himmelsberga

Kl. 15.30 Avresa från Nora med ankomst till Huddinge ca kl. 18.00-18.30

Nyår i Karlstad 31/12 2024 till 1/1 2025

Lars Lerin, Musicalen *Flowers for Mrs Harris* på värmlandsoperan och Nyårssupé

Pris 5,250:- per person (vid 30 personer)

Enkelrum + 750:-

Anmälan senast den 30 oktober

Avresa 8:30 31/12 2024 från Huddinge, åter Huddinge ca 16:30 1/1 2025.

Trandansen Hornborgasjön

8:30 onsdag 25 mars avresa från Segeltorp åter 26 mars ca 17:00

Pris 2875 kr (enkelrum tillkommer 650 kr) **I priset ingår:** hotellnatt, bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. bordsvatten, sallad, hembakt bröd, smör, kaffe & dessert. Eftermiddagsfika på hotellet samt middag inkl. soppa, sallad, bröd och varmrätt. Guidning Hornborgasjön med besök på Naturum. Lunch inkl. bordsvatten på hemresan.

Anmälan senast 13/1 2025

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

Aktiviteter hos andra aktörer

SeniorNet Huddinge

SeniorNet Huddinge Träffas i Huddinge biblioteks programsal, Kommunalvägen 28 A en trappa ner (hiss finns). kl. 13:00 torsdagar (och någon onsdag) enligt programmet. Kostnad 20 kr för kaffe med bröd.

Datum	Aktivitet	Typ av verksamhet
2024-11-21	Huddinge digitalt och i framtiden	Öppet hus

Supportverkstad torsdag 7/11 och onsdag 4/12. För besök på supportverkstad behöver du vara medlem i SeniorNet.

Seniorträffar i Segeltorp

Tisdagar 9:00-15:00 i Segeltorps kyrka. Pågår fram till jul.

Varje tisdag har ett tema. Kaffe och kaka finns för 15 kr.

Kontakt: **Telefon:** 08-535 348 10 **E-post:** segeltorpseniortraff@huddinge.se



För seniorer på Fitness World:

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

Inomhusträning finns flera pass, 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 349 kr/mån.

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

Trygghetsringningen – en kontakt varje dag

Trygghetsringningen är en kostnadsfri tjänst för alla seniorer i kommunen som bor ensamma och inte har daglig kontakt med anhöriga eller andra.

För att registrera dig ring **Ulla Chressman** på telefonnummer 073-936 37 48.

Skollunch för pensionärer

Som pensionär är du välkommen att äta lunch i flera av kommunens skolor, bl.a. i Segeltorpsskolan (11:30-12:30). Kostnaden är 50 kronor för varmrätt, smör och bröd, dryck och sallad. Du betalar med en lunchkupong som finns att köpa på

- Huddinge servicecenter på Patron Pehrs väg 6
- biblioteken i Skogås och Vårby
- vissa skolor (bl.a. Segeltorpsskolans expedition).



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 eller via webbplatsen. Betalning med Swish eller kort.

Varje tugga en tanke: svensk matkultur under 800 år.



Tid: Onsdag 6 november 15:00-16:00 Pris: 100 kr (80 kr för medlem i PRO)

Richard Tellström om att den mat du lägger upp på tallriken inte har kommit till av en slump. Bakom den ligger tusentals val – av dig, av andra och av för länge sedan döda personer.

Chuck Berry Mania.



Tid: Fredag 8 november 15:00-16:00 Pris: 100 kr

Ett riktigt Liveband som spelar bästa musiken från 50 och 60-talet. Många av rockfarfars legendariska hits står självklart med på låtlistan.

Klimatomställning

Tid: Fredag 20 november 15:00-16:00 Pris: Gratis

Varför är det så svårt att ställa om? Vad är det som driver dem som faktiskt gör något? Maria Dahlin är lektor på Södertörns Högskola och forskar om hur olika aktörer arbetar med klimatomställningen. I denna föreläsning presenteras några exempel på olika svårigheter med klimatarbetet och hur man kan hantera dem och hur man kan engagera sig själv och andra.



Konsert med Svenska stjärnor och Legender

Tid: Onsdag 4 december 15:00-16:00 Pris: 100 kr

En kavalkad av Svenska stjärnor som är "still going strong"! Vad sägs som Little Gerhard, Trio Me' Bumba, Nina Lizell, Carl Erik Thörn, Bertil Englund och Raymond Jussi Björling. En show vi hoppas ska få våra äldre besökare att minnas det glada 60- och 70-talet.



Julkonsert med Trion måndag 16 december 18:30-20:30



Upplev julens magi på Trions förtrollande julkonsert! Erik Linder, Fredric Wide och Ludvig Jerner bjuder som vanligt på tidlösa julklassiker och underbar stämning. 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, O helga natt, Hallelujah m.fl.

Välkomna att uppleva "Sagan om julen" tillsammans med Trion.

Biljetter köps på www.platsbokning.se och kostar 120 kr (100 kr för PRO medlem)

Biblioteket i Segeltorp

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

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

Filmvisningar kl. 10:00 tisdag: 26 november.

Klassikercirkeln måndag 4/11 13:00-15:00

Stick och virka 16:00-18:00 varje tisdag t.o.m. 10/12.

IT-kurs för seniorer 65+ 13:00-15:00 onsdagarna 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 och 4/12.

För dig som är nybörjare och vill lära dig att använda din smarta telefon eller surfplatta i vardagen. Ta med din telefon eller surfplatta till kursen. Gratis, men begränsat antal platser.

