

## Medlemsmöten

Pandemin har klingat av så pass att vi kan återgå till mer normala rutiner. Så nu kan vi planera för ett årsmöte den 11 mars kl. 13:00 i Segeltorpsskolans gamla matsal. Alla är välkomna och inträdet är gratis. Resterande möten för våren är 15 april och 13 maj.

Med omsorg om våra medlemmar vill vi starkt rekommendera att du som kommer på möten och träffar även fortsättningsvis

- inte har några tecken på förkylning eller halsont
- är fullvaccinerad

## Gratulationer

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

**Aktiviteter sid 1–3.**

**Adresser sid 4**

**Ordföranden har ordet på sid 2**

**Resor sid 4–5**

**Verksamheter det finns önskemål om 4**

**Aktiviteter hos andra aktörer sid 6–7**

**Förslag till dagordning för årsmötet sid 8**



**Hipp, hipp hurra!**

**Stort GRATTIS:**

Hans Andersson

Britt-Marie Mirell

Anna Aili



## Modevisning och försäljning måndag 27 mars kl.

**12:00**



Vi planerar att genomföra en modevisning med försäljning i Torpet. Som vanligt kommer seniorshop med kläder. Vi bjuder på kaffe. Våra medlemmar visar kläderna. Ingen anmälan.

## Måndagscaféerna fortsätter kl. 13:00

Så länge intresse finns fortsätter vi med fikaträffarna på måndagar i Torpet. Föreningen bjuder på kaffe/te med dopp (hembakat). Välkommen!

## **PUB träff måndag 20/3 kl. 16:00**



I vår lokala PUB i Segeltorp centrum. Kom och mingla med våra trevliga medlemmar. Mat och dryck på egen bekostnad. Välkommen!

## **Vår ordförande har ordet:**

Då var dags för ett Årsmöte igen och jag ser fram emot att möta er och få höra vad ni tycker hur vi skött år 2022. På detta möte går du in gratis och kaffe och semla serveras samt en underhållning. Styrelsens förslag till dagordning till årsmötet finner du i slutet av tidningen. Övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga på mötet. Vi planerar nu i styrelsen tillsammans med de ansvariga vilka aktiviteter vi kan komma igång med framöver.

Känner du att du har tid och lust över nu när du har lämnat arbetslivet och har framtiden framför dig så behöver vi 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 er 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, smartphone eller surfplatta så kolla då på vår hemsida, [www.pro.se/segeltorp](http://www.pro.se/segeltorp), som vi uppdaterar mellan våra utgivningar av tidningen.

Jag har efter senaste månads -och styrelsemötet bestämt mig för att fortsätta som ordförande ett år till och i stället avsluta mitt tionde år som ordförande på Årsmötet 2024.

*Väl mött den 11/3!*

//Kaj

## **Års- och Medlemsmöte lördag 11 mars kl. 13:00**



Förutom årsmötesförhandlingar blir det underhållning.

Denna gång med Sveriges Barbara Streisand, dvs Adorena

Thörn som kommer tillsammans med Carl-Erik Thörn

(Svensktoppsartist) och Anders Lindqvist

(pianoackompanjemang). Denna gång serveras smlor. Lotterier med trevliga vinster.

## Bok & film-cirkel vissa tisdagar kl. 10:00 på Segeltorps bibliotek

Boksamtal: 7/3 boken *Gentlemen* av Claes Östergren

Film: 14/3 filmen *Gentlemen*,

Resten av våren: 11/4 boken *Kupé nr 6* av Rosa Liksom, 18/4 filmen *Kupé nr 6* (ev. på annan plats än biblioteket)

Anmäl till Sonja för bokträffarna (0730-74 67 05 e-post

[sonja.kvaal@telia.com](mailto:sonja.kvaal@telia.com)) och till biblioteket för filmvisningen den 14/3 (<https://www.huddinge.se/pa-gang/2023/filmklubben-segeltorp3/> eller på telefon 08-535 330 60



## Fredagsvandringar till Gömmaren kl. 10:00



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.

Ansvarig: Ellika Eriksson tel. 070 588 45 59.

## Boule.



Boule inomhus pågår tisdagar kl. 12:00-15:30 i hallen vid Björnkulla.

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

## Bridge i Magasinet onsdagar kl. 12:00

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



## Vi sjunger tillsammans måndagar 11:00-13:00



Det finns inga kunskapskrav det räcker att du tycker det är roligt att sjunga. Kontakta: Rose-Marie Djupsjö (08-646 98 46 eller 070-204 88 66) för mer information.

Alla cirklar, kurser och all underhållning görs i samarbete med



## Aktiviteter vi fått in önskemål om.

På höstmötet i november lade vi ut lappar där de som var på mötet fick möjlighet att framföra önskemål om aktiviteter. Några önskemål fick vi in:

- Bingospel
- Frågesport
- Pensionärsdans (men vi har ingen lämplig lokal i Segeltorp)
- Arbeta för att få en "vink"buss till Segeltorp. ("vink" buss = Närtrafiken, bussar som färdtjänsten driver, som kör i lugnt tempo och är speciellt anpassade för äldre. Finns idag i Stuvsta-Huddinge-Fullersta och i Fruängen-Axelsberg)

För att kunna starta någon ny aktivitet behövs någon som håller i den.



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



Magasinet ligger på Mäster Lorenz väg 3

## Resor

Mer information om resorna finns hos våra reseombud och på föreningens webbplats under Resor och utflykter. Anmälan till våra reseombud:

*Irene Berggren 073 944 22 06 [irene.berggren14@gmail.com](mailto:irene.berggren14@gmail.com)*

*Birgitta Breitholtz 070 564324 [birgitta.breitholtz@telia.com](mailto:birgitta.breitholtz@telia.com)*

### Vårt grannland Norge 6 dagar 9/5–14/5

Avresa från hemorten. Bussresan går sedan vidare och vi besöker Lillehammer, Molde med bl.a. Atlanterhavsveien. Via Trollstigen och Geiranger, via Lom och stavkyrkan till Loen och Hamar.



**Pris 11 795 kr och inkluderar:** bussresa i helturistbuss, 5 nätter del i dubbelrum, 5 frukostar, 6 luncher inkl. bordsvatten, 5 middagar inkl. bordsvatten, reseledare, färje- och vägavgifter. (Priset är baserat på en grupp om minst 35 personer och för dagen gällande valutakurser, varför vi reserverar oss för ev. prisändringar.)

**Sista anmälningsdag 15 mars.** (Vid anmälan var uppge vid vilken hållplats du stiger på.)

**Anmälan till våra reseombud.**



## Enköpings parker och Westerlundska gården fredag den 9 juni.



Avresa från Segeltorps centrum 10:30 (bussen går från Skogås via Huddinge C och Stuvsta)

Lunch på Best Western Park Astoria i Eskilstuna.

Guidad tur med **Parktåget** som kör oss runt i de gröna miljöerna och berättar om både parker och lite om stadens historia. Gruppen delas då ena gruppen får guidning med parktåget och den andra guidning av Westerlundska gården med byte efter en timme.

Hemresa efter besöken för att vara åter i Huddinge ca kl. 17.15 – 18.15

Pris per person: **795:-** I priset ingår: bussresa, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, besök Enköpings parker med guidning per tåg, guidad visning av Westerlundska gården

*Sista anmälningdag 7 maj, Anmälan sker till våra reseombud.*

## 1-dagsutflykt till Lena Linderholm i Strängnäs tisdag den 15 augusti



08.30- 09.15 Avresa från Skogås, Huddinge C (buss hpl 709) via Stuvsta (Segersminnevägen 1C) och Segeltorps centrum (c:a 09.15).

10:15 Besök i paret Lena och Gösta Linderholms villa i Strängnäs med förmiddagskaffe i trädgården.

12:00 Lunch hos Megs Kök och Trevligt (Malmby Vårdshus) och lyssnar till några sånger med Klasse Möllberg eller Emma som tolkar Göstas musik och även läser en eller annan dikt.

14:30-16:00 Lena Linderholms ateljé och galleri, antingen i Stallarholmen eller i Strängnäs, och hinner kanske få en kopp kaffe innan hemresan.

**Pris 865,- kr/pers.** Anmälan som är bindande, ska ske senast den 10 maj till våra reseombud och betalning ska vara Björcks resor tillhanda senast den 14 juni. Märk inbetalningen "Lena Linderholm den 15/8"

## Rundresa ALBANIEN 9 - 15 oktober 2023

Nu har vi chansen att få uppleva Albanien. Det bästa det nya Albanien, från majestätiska berg till ett kristallklart hav. Det är nu man ska besöka Albanien när det gamla orörda ännu finns kvar och samtidigt har en turistnäring som ger oss komfort.

- Flyg Arlanda - Tirana via Warsawa t/r • Ciceron och guide Josif Papristo • Del i dubbelrum inkl. frukost (F) 6 nätter • 4 och 4 middagar inkl vin & vatten • Rundresa 7 dagar med buss • Guidade rundturer i Gjirokaster, Berat, Tirana, Shkoder & Durres • Besök till Butrint • Besök på vingård med vinprovning • Besök till etnogård • Guidad visning Bunkart

ORD PRIS: 15 450 KR (14 950 kr om vi blir tillräckligt många) RESLÄNGD: 7 DAGAR AVRESA: 9 OKT 2023

## För seniorer på Fitness World:

Måndag, tisdag o torsdag: Funktionell träning (allsidig träning, styrka , balans, kondition) för seniorer. Flera tider finns, se [Fitness Worlds webbplats](#)

På gymmet i centrum kan du som är medlem i PRO träna för 250 kr/mån. Det ger tillgång till gymmet hur mycket som helst.

## Huddinge kommuns seniorträffar



I Segeltorp äger dom rum tisdagar 9:00-15:00 i Segeltorps kyrka ingång genom förskolans entré. Nedan en sammanfattning, mycket mer information finns på vår hemsida under [Aktiviteter hos andra aktörer](#).

Varje träff startar med fika (10 kr eller 15 med bulle). Lunch betalar man själv eller har med sig. Dagen avslutas med Mindfulness.

Varje träff har också ett tema.

### **Anmälan och frågor**

Anmälan senast dagen innan till frivilligsamordnare på telefon 08-535 312 06.

### **Den 7 mars**

Tipsrunda / tipspromenad på temat internationella kvinnodagen

### **Den 14 mars**

Minnenas afton, samtalar om ett utvalt årtal, vilka komiker var populära, hur såg modet ut , vad åt man för mat och vilken musik lyssnade man på

### **Den 21 mars**

FOTS (**F**örebygga **O**hälsa **T**illsammans med **S**eniorer) Vi samtalar kring de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande som omfattar social gemenskap och stöd, meningsfullhet/delaktighet/känna sig behövd, fysiska aktiviteter och goda matvanor. Att våga och vilja se möjligheter kan stärka och förbättra livssituationen

### **Den 28 mars**

Sittande dans

## **Afternoon Tea på Sjödalsens Café och Restaurang**

Kostnad 50 kr. Anmälan senast måndagen innan till 08-535 312 06.

Adress: Sjödalsvägen 14, 2 tr, Huddinge

Följande fredagar: 24/3, 21/4, 19/5.

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

## SeniorNet Huddinge

Träffas i Huddinge biblioteks programsal Kommunalvägen 28 A en trappa ner (hiss finns). 

2 mars kl. 15:30	Extra träff: för att tillsammans lära oss använda Teams och Zoom	Ta med egen dator/telefon/surfplatta
9 mars kl. 13:00	Digitala spel för vuxna	Stieg Andersson, biblioteket
23 mars kl. 13:00	Vi hjälper dig med dator, telefon och surfplatta	Supportverkstad

## Biblioteket i Segeltorp

Anmälan och Information: tel.:08-535 330 60, eller

[segeltorps.bibliotek@huddinge.se](mailto:segeltorps.bibliotek@huddinge.se).



**Författarbesök** 15 mars kl.18-19 David Jonstad. Gröna Biblioteket: Hör honom berätta om sin senaste bok ”Meningen med landet: Min väg till ett jordat liv”. Han följde sin dröm om livet på landet och flyttade från Stockholm till Dalarna.



**Författarbesök** 29 mars kl.18-19 - Gröna biblioteket. Författare, influencer och journalist inom hållbarhet. Maria har skrivit boken ” Ställ om!”.

**Filmvisning** i biblioteket tisdag 14/3. Vilken film det blir annonseras en vecka innan. I samarbete med PRO Segeltorp visas filmer, mer info under Bok & film på annan plats.



**ABF Huddinge**

Fri entré. Anmälan till [info@abf.se](mailto:info@abf.se) eller 08-774 02 70

### Filmvisningar på ABF i Huddinge onsdagar kl. 14:00

Kommunalvägen 26, Blå salen.

- 1 mars Sune – uppdrag midsommar (82 min)
- 15 mars Elvis (152 min)
- 29 mars Bränn alla mina brev (120 min)
- 12 april Bohemian Rhapsody (134 min)
- 26 april Dag för dag (109 min)
- 10 maj Jag är Ingrid (113 min)
- 24 maj Monica Z (111 min)

### Filosoficafé på Huvudbiblioteket (Samarbete ABF och Huddinge bibliotek)

- 21 mars 18:00-19:30 Dödsdrift – finns något lockande i apokalypsen?
- 2 maj 18:00-19:20 Horisonter – Framtiden är alltid bortom men också alltid här och nu. Hur är framtiden närvarande för oss nu i vår tid? Löfte, hot, eller ...?

## Förslag till dagordning, Årsmöte 2023-03-11

1. Mötet öppnas av föreningens ordförande
2. Parentation
3. Fastställande av dagordning
4. Mötets stadgeenliga utlysande
5. Val av ordförande samt sekreterare för mötet
6. Val av två justerare tillika rösträknare
7. Styrelsens verksamhets- och ekonomiska berättelse för 2022
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om fastställande av resultat- och balansräkning
10. Beslut om ansvarsfrihet
11. Beslut om ersättningar till styrelse, revisorer och övriga
12. Val av styrelse (kassör, studieorganisatör och 2 ledamöter)
13. Val av 2 ordinarie revisorer och 1 ersättare
14. Val av valberedning (helst 3 st.)
15. Motioner
16. Övriga frågor
17. Avslutning

	NULÄGE	VALBEREDNINGENS FÖRSLAG	
	Namn	Namn	
<b>STYRELSE</b>			
Ordförande	Kaj Carlberg	Kaj Carlberg	1 år kvar
Kassör	Rune Svärd	Rune Svärd	Omval 2 år
Sekreterare	Margaretha Pettersson	Margaretha Pettersson	Omval 2 år
Studieorganisatör	Vakant	Vakant	Nyval
Ledamot - Vice Ordf.	Sonja Kvål	Sonja Kvål	1 år kvar
Ledamot	Jan-Eric Piper	Jan-Eric Piper	1 år kvar
Ledamot	Lilian Jensen	Lilian Jensen	Omval 2 år
Ledamot	Irene Berggren	Vakant	Nyval
Ledamot	Vakant	Vakant	Nyval
<b>REVISORER</b>			
Ordinarie, smk	Benny Upphagen	Benny Upphagen, smk	Omval 1 år
Ordinarie	Kjell Hanses	Kjell Hanses	Omval 1 år
Ersättare	Kim Kimreus	Kim Kimreus	Omval 1 år