



**PRO**

**Älvsjö–Herrängen  
Medlemsblad våren 2021**

## Träffar

**Godtemplargården,  
Trumslagargatan 10 Älvsjö**



Det finns en handikappväg  
av huset.

Tänk på att det är parkering  
jämföra sidan av gatan.

Närmaste hållplats för buss  
och för buss 163 Långbro  
**Aktuell information, kaffe  
träff. På inträdesbiljetten**

**Torsdagen den 4 februari kl.13.00**  
**Säsongsstart**

**Torsdagen den 4 mars kl.13.00**  
**Årsmöte**

**Torsdagen den 8 april kl.13.00**

**Torsdagen den 6 maj kl.13.00**

**Säsongsavslutning**

## **Corona-pandemin**

Det är ännu osäkert vid tryckning av detta medlemsblad vad som kan genomföras i vår. Eventuellt möten eller aktiviteter kommer då att meddelas på vår hemsida.

Resor har inte heller kunnat planeras. Om några resor kan planeras senare och genomföras lägger vi ut det på vår hemsida.

## **Nytt medlemssystem med mina sidor**

Sedan den 1 april 2020 har PRO ett nytt medlemssystem, där varje medlem har en egen profil. Systemet kallas Harald (den driftsattes på Haraldsdagen, därav namnet) och du hittar det här:

**<https://minasidor.pro.se>**

Du kan logga in med bankID. Om du inte har bankID kan du logga in första gången genom att klicka på Glömt lösenordet. Du får då en länk via e-posten så du kan skapa ett eget lösenord.

Du kan kontrollera dina uppgifter och ändra telefonnummer, e-postadress, lösenord och lägga till en alternativ adress.

## E-post

**E-post, elektronisk post**, även kallad *e-brev*, *e-mail*, eller *mejl*, är en av de ursprungliga typerna av meddelandebefordran över bland annat Internet. Det kännetecknas av högre tillförlitlighet än andra typer av elektroniska meddelanden. E-post är en av de äldsta kommunikationstjänsterna på internet och har en dominerande ställning bland internetanvändares kommunikationskanaler.

I medlemssystemet Harald kan e-postadress registreras för varje medlem. Vi kan via e-post sända information direkt till alla om händelser, t.ex. möten eller aktiviteter, som måste inställas p.g.a. Corona-pandemin eller annan viktig information.

Därför är det viktigt att alla har rätt e-postadress inskrivet.

## Aktiviteter

Alla aktiviteter cirklar, utom boule och bedrivs på Scoutgården, Herrängsväg  
Buss 141 och 144 Långsjö torg.

### Boule

På sommaren spelar vi varje tisdag  
kl. 10.00 på bollplanen  
vid Herrängens Gård.

Höst och vår spelar vi i  
Liljeholmshallen, Mejerivägen 4,  
på torsdagar kl. 13.00 - 15.00

För inomhusspel kontakta Daisy Hagman, tel. 08-86 69 66.



**Sittgymnastik** – Vi tränar för att förbättra hälsan, med stor vikt  
på koncentration och perception.

Tid: kl. 10.50, start måndag

Ledare: Anne Kristine Lindgren, tel. 08-647 08 73, 070-229 46 35

Avgift: 100 kronor för 12 gånger, även Qi Gong ingår i avgiften.

### Bridge

Tid: kl. 10.30, start onsdag

Kontakt: Sven Fransson, tel. 070-377 08 38

Avgift: 100 kr för 10 gånger



**Musiklyssning** kl. 13.30 start,

torsdagar (varannan vecka)

Kontakta Hildegard Hansing tel. 08-88 92 13.

Avgift: 50 kr.

## **Resor**

Information om resorna finns även på vår hemsida:

[pro.se/alvsjo-herrangen](http://pro.se/alvsjo-herrangen)





## Studiecirklar

**Qi Gong för nybörjare och de som vill repetera mer.**

Tid: kl. 11.00, start måndag

Ledare: Anne Kristine Lindgren, tel. 08-647 08 73, 070-229 46 35

Avgift: 100 kronor för 12 gånger, i avgiften ingår även sittgymnastiken.

**Konst** – Vi läser om konst och konstnärer och besöker någon konsthall.

Tid: kl. 10.00, start tisdag

Ledare: Inger Forsman, tel. 08-646 46 51, 072-200 82 88.

Avgift: 100 kr. för 10 gånger



## **Styrelse och övriga förtroendevalda**



**Inger Forsman**  
Ordförande  
072-200 82 88  
inger195@gmail.com



**Laila Ewmar**  
Sekreterare  
073-583 43 88  
ewmar@ownit.nu



**Tori Westin**  
Kassör  
070-830 36 36  
toriwestin@telia.com



**Sune Pettersson**  
Ledamot  
070-323 26 07  
suneapettersson@gmail.com



**Eva Sjöholm**  
Ledamot  
070-320 87 77  
eva.sjoholm@outlook.com



**Sven Fransson**  
Ersättare  
070-377 08 38  
sven.e.fransson@ownit.nu

**Lotteriansvarig**

Sven Fransson  
070-377 08 38

**Studiecirklar**

Ann-Mari Skogberg  
076-221 06 36

**Musiklyssning**

Hildegard Hansing  
08-88 92 13

**Revisorer**

Daisy Hagman  
08-86 69 66

Gerd Lundqvist

070-336 65 90

**Boule**

Daisy Hagman  
08-86 69 66

**Valberedning**

Inger Wadelid  
070-657 82 92  
Doris Santesson  
08-99 85 81

**Kaffekommitté**

Hans Gustavsson  
070-343 69 01

Inga-Lill Gustavsson  
08-716 41 71

Anne Kristine Lindgren  
070-229 46 35

**Medlemsansvarig**

Sune Pettersson  
070-323 26 07

**Stadsdelsnämndens****Pensionärsråd (SPR)**

Ingrid Uddén  
Sune Pettersson

**PRO Distrikt Stockholm**

Inger Forsman

**PRO Samorganisation Stockholm**

Inger Forsman

**Trafik**

## Övrigt

**Fixartjänst för 75+**

Du som bor i Stockholms stad och har fyllt 75 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor via vår vaktmästarservice.

Vaktmästarservice kan du få även om du har hemtjänst.

**Exempel på sysslor**

Vaktmästarservice omfattar vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer, exempelvis tunga lyft, klättra på stegar och liknande. Ett syfte är att förebygga fallskador.

Exempel på sådant som ingår i vaktmästarservice:

Bära upp och ner saker från vind eller källare.

Fästa sladdar

Byta glödlampor, säkringar eller gardiner.

Vaktmästarservice omfattar inte trädgårdsskötsel, fönsterputsning eller arbete som kräver någon form av auktorisation. Personlig omvårdnad ingår inte heller.

Du kan få vaktmästarservice i högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är avgiftsfri.

Du bokar hjälpen genom att kontakta Mats Kölnäs 08-508 23 664, telefontid 08.00-10.00. E-post: mats.kolnas@stockholm.se

**Kontakta PRO IT-support** för kostnadsfri datasupport för PRO:s föreningar och medlemmar. Supporten gäller exempelvis operativsystem, bredband, internet, brandväggar/säkerhet, Office-program och navigering på PRO:s webbplats.

Öppen vardagar 08.00-18.00. PRO IT - support, tel. 0771 171 171

### **Bor Du ensam?**

I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** är något för Dig? Vi erbjuder Dig att dagligen ringa till vår telefonsvarare och bara säga Ditt namn och telefonnummer. Vi lyssnar av telefonsvararen varje dag, och om Du inte har ringt tar vi kontakt för att få reda på orsaken. Därigenom vet Du att någon reagerar om något skulle ha hänt Dig.

En trygghet för Dig – men också för anhöriga och vänner.

**Eller** vill Du hjälpa till att lyssna av telefonsvararen?

Kontaktperson Doris Santesson tel. 08-99 85 81