



Nu väntar vi på våren!

Blåsippa, *Hepatica nobilis*

Om våren i blomning före de flesta andra vårblommor.
Blomman är rödblå, skär eller vit och har 6-9 kronblad.

(Källa Wikipedia)

Innehållsförteckning

Sida

2	Innehållsförteckning
3	Ordförande har ordet
4	En Styrelsemedlem,
4	MÅNADSMÖTEN
5	MOTIONS- OCH SÄLLSKAPSAKTIVITETER
	Boule. Fikaträffar och Promenader
6	Bowling, Bridge,
6	STUDIER
	Handarbete
7	Cirklar, Fåglar/Natur, Stockholmscirkel, Släktforskning ABF PRO folkhögskola
8	ABF-PRO-Akademien,
8	ÖVRIGT
	Finskt Café, Kaffestund,
9	Bingo, Pensionärsråden, Väntjänsten, Verkstad
10	MEDLEMSINFORMATION OCH SUPPORT
	Föreningens hemsida, MittPRO, Datasupport, Händige fixaren, Digital fixaren
11	RESOR UTFLYKTER ARRANGEMANG
	Anmälning och resevillkor, PRO-akademien
12	KONTAKTINFORMATION
	Några tidiga och startdatum att notera.
	Skydda dig mot bedrägerier

Ordförande har ordet

Hösten kom efter en upplevelserik sommar för många av oss. Under hösten startade en del av vår verksamhet i vår nya lilla lokal på Södalsvägen där vi även kan ha våra styrelsemöten. Lokalgruppen jobbar vidare med att vi ska kunna få en större lokal. Bridge har spelats på Kyrkängsbacken. Boule under sommaren i Södalsparken och till hösten i Björnkullahallen. Bowling spelas i Högdalen tillsammans med SPF.

Månadsmöten under hösten har varit välbesökta det är tacksamt att få träffas och umgås tillsammans medan vi lyssnar på musik och får information.

Nu till våren fortsätter vi bedriva vår verksamhet med bland annat månadsmöten, studier, resor, promenader korta med Centrala och de långa med Fullersta, det får man välja själv. En del av vår verksamhet kommer att bedrivas i lokalen på Södalsvägen. Vi försöker lösa lokalfrågan på bästa sätt för att kunna bedriva våra aktiviteter.

Väl mött!

Christina Jansén/ Birgitta Winblad



Entrén till vår lokal på Södalsvägen 7A



En Styrelsemedlem

Mitt namn är Mirjam Bäckman och du har träffat mig de senaste åren på PRO:s månadsmöten när du betalat för kaffebiljetten. Jag blev vald till styrelsen vid senaste årsmötet.

Jag har bott i Huddinge kommun i 50 år men föddes i Vasa i Finland. Jag har en son som är bosatt här i Sverige och som kommer från Burma/Myanmar och är gift med en thailändska. Min andra son som är

Buddhistmunk kommer också från Burma och är bosatt där för det mesta så vi är en modern internationell familj.

Utöver att sälja kaffebiljetter hjälper jag till med ett och annat på PRO. Kanske vill du också bidra med något till vår fina förening? Om alla gör lite så behöver ingen göra mycket!

Slutligen vill jag önska alla ett mycket gott PRO år 2026!
Mirjam Bäckman 070-6209114 mirj.back@hotmail.com

MÅNADSMÖTEN

De hålls i ABF Studiehem Blå salen kl 13-15. Kommunalvägen 26, mitt emot kyrkan. Dit tar man sig enklast med buss. Osäker tillgång till nära P-platser (smart mobil kan behövas). I P-husen vid Huddinge centrum, cirka 400 meter bort gäller P-Skiva i 3 timmar. Klockarvägen P-skiva eller kanske avgift. Kontrollera skyltarna.

Deltagare betalar 40 kr för kaffe/te med dopp samt underhållning av något slag. Betalning: Betal- eller kreditkort men även kontant. Lotter på varukorg kan köpas av den som så önskar. Styrelsen informerar vid mötena.

26/1 Måndag. Information: Programmet VT 2026
Underhållning: Nitefly Trummor och sång

23/2 Måndag. Information från styrelsen
Underhållning: Föreläsning Hörsel

23/3 Måndag. Årsmöte.
Underhållning: Fyrtitalisterna. Bo Simonsson

27/4 Måndag Information från styrelsen
Underhållning: Just Cash. Peo Saxe

MOTIONS- OCH SÄLLSKAPSAKTIVITETER

Boule



Hej boulevänner! Satsa på en kul sport som passar alla åldrar. Vi i PRO Centrala Huddinge spelar sommar som vinter. På vintern från mitten av september till sista veckan i april i Björnkullahallen i Visättra. Tisdagar och torsdagar kl. 9.30 till 12. Buss 172 eller 742 till Södertörns högskola sedan byte till Buss 740 eller 713 mot Björnkulla.

Ta med fika till pausen. Sommartid spelar vi i Sjödalsparken tisdagar och torsdagar kl. 9.30 -12 och då är det gratis. Vi tar med eget fika. Nya spelare välkomnas.

Hjärtligt välkomna i gänget. Ansvarig: Eva Clasberg 070 546 95 73

Kontaktperson: Thor Geiryd 070 896 54 29

Fikaträffar och korta Promenader

Torsdagar 5 feb till 14 maj. Vi träffas vid Sjödalen Seniorträff Sjödalsvägen 14 kl. 9.30

Ring 08 535 309 70 vid porten eller använd porttelefonen för att bli insläppt eller knacka på från gården på baksidan.

Vi börjar med fika. Kaffe/te/bulle/smörgås serveras till lågt pris.

Därefter tar vi en kortare promenad för de som vill eller stannar man på någon aktivitet på seniorträffen.

Föranmälan krävs inte men gör det gärna ändå till Gunnar Viktorsson 073 983 47 86

Fler deltagare till den här friskvårdsaktiviteten välkomnas!

PRO Fullersta promenader

Vi är inbjudna att delta i PRO Fullersta promenader som är lite längre. Samling onsdagar kl. 10.00 utanför Arbetsförmedlingen. Ta alltid med SL-kort, sittunderlag och lättare matsäck. Vid halt väglag även broddar. Ledare: Helene Ström 073 933 02 09.

18 mars Handen – Vega 4 km, 25 mars Hammarby Sjöstad 3,4 km

1 april Gröndal – Trekanten 4,5 km, 8 april Vinterviken 4 km

15 april Inställd, 22 april Magelungen 3,8 km, 29 april Klara sjö 5 km

6 maj Ekensberg (korta trappor) 3,9 km **Ny**, 13 maj Lilla essingen 4 km

20 maj Drevviksstrand 3,1 km **Ny** (kuperat, rötter) Vi träffas 09:55,

27 maj Lill-Jansskogen (kuperat) 3,4 km **Ny**

Höstterminen 2026 börjar 26 augusti.

Bowling



Bowlingen startar igen torsdag 15 januari 13:00-14:30 i bowlinghallen i Högdalen.

Vi behöver vara flera så hör av dig till Yvonne Lissdal tel. 070 754 64 16, SMS eller Mejl ylissdal@gmail.com.

Kostnaden för att spela är 45 kr per serie eller med kort 875 kr med 25 serier.

Skor och klot ingår för pensionärer.

För att veta hur många banor vi behöver ska ni anmäla till Yvonne att ni kommer.

Efter spelet brukar vi fika tillsammans.

Bridge

Vi kan tyvärr inte erbjuda Bridge under vårterminen då vi inte har någon ledare eller lokal tillgänglig.

STUDIER VÅREN 2026



Cirklarna i samarbete med ABF

Cirklarna bedrivs i vår nya lokal på Sjödalsvägen 7A

Vi blir aldrig för gamla att lära nytt

Har du förslag på vad du skulle vilja ha för ämne i en studiecirkel hör av dig till Birgitta 076 0209 9902 eller winbiggan@outlook.com

Handarbete



Nu är det dags att plocka fram handarbetet igen. Vi återkommer om tider och lokal i januari
Väntjänstens lokal på Sjödalsbacken 7C. Eventuellt byte av lokal.

Anmälan till Barbro Ahlbom 070 256 91 12

Fågel/naturcirkel



Tisdagar (om ej annat anges) samling vid gamla PRO-lokalen
Sjödalsbacken 7 kl 9.00

Start 27 jan. Därefter Mars 17, 25 onsdag, 31,
April 8 onsdag, 14 21, 28, Maj 5, 12, 19, 26, Juni 2, 9

Utflykter till olika naturområden för att studera fåglar, växter och annat
intressant. Transport till utflyktsmålet samordnas vid varje utflykt. Fika
tas med av var och en.

Cirkelledare: Gunnar Viktorsson 073 983 47 86
& Bengt Svensson 070 561 41 00

Stockholmscirkel



Onsdagar kl. 10.30, start 11 februari
Vi läser, ser bilder och gör besök i vår
huvudstad.

Anmälan till:

Lena Eriksson 070 535 88 45

Besök vid Frösunda 2025

Släktforskning

startar måndagen 2 februari kl. 13.00 och pågår i 13 veckor. Vi
forskar i Arkiv digital efter våra anfäder. Där kan vi hitta många uppgifter
om våra släktingar. Kostnad 550:- kr. Lokal meddelas senare.
Anmälan till Birgitta Winblad 076 209 99 02

ABF PRO folkhögskolas kurser i Huddinge AB

Kursutbudet kan hämtas med länken profolkhogskola.se/stockholm
Flera kurser går över 1–2 terminer.

Du kan anmäla dig på: profolkhogskola.se eller kontakta skolan för
anmälningsblankett. Telefon: 08 33 06 39, helgfri vardag 10–12 13–15
eller skicka e-post kurser@profolkhogskola.se

ABF PRO-akademin

PRO Huddinge Samorganisation har samarbete med ABF Huddinge med stöd av Huddinge kommun



Formellt kallas detta samarbete ABF PRO Akademin. Varje termin tas ett program fram. Programmet består av underhållning och/eller föredrag. De flesta arrangemang kostar en liten slant, men medlemmar i PRO deltar till reducerat pris. Kostnaden anges per evenemang. Anmälan till info.huddinge@abf.se eller tel. 08 -774 02 70

11 mars kl. 15.00 Musik- och dansunderhållning - Folkdanslaget Fyrväpplingen.

15 april kl. 15.00 Författarbesök – Nina Wähä

**13 maj 2026 kl. 13.00
Skådespelar- och författarbesök- Sissela Kyle.**

ÖVRIGT

Finskt café

med start 6 februari varannan fredag i jämna veckor kl 11 – 13 i Vår lokal Sjödalsvägen 7A. Vi fikar, umgås och pratar utifrån olika teman på finska.

6 feb, 20 feb, 6 mar, 20 mar, 3 apr, 17 apr.

Kontaktperson Birgitta Winblad 076 209 99 02

Kaffestund. Vi träffas för en trevlig kaffestund efter veckans slit varannan lördag jämna veckor kl. 11-13 med start 7 februari på Sjödalsvägen 7A. Nästkommande träffar 21 feb, 7 mar, 21 mar, 4 apr, 18 apr och 2 maj.



**Anmälan gärna 2 dagar före till
Birgitta Winblad 076 209 99 02**

BINGO

Bingo varannan söndag kl. 14

11 januari, 25 jan, 8 feb, 22 feb, 8 mar, 22 mar

5 apr, 19 apr avslutning och överraskningar

Vi kommer hålla till i Rådssalen Fullersta torg 4

Du får kaffe och bröd i pausen för 20 kr. Bingobrickor 20 kr/st

Föranmälan Lördagar till Gunilla Johansson 070 823 81 58.

Tala gärna in på mobilsva. Medhjälpare Eva Söderman.

Pensionärsråden

Pensionärsråd finns i Kommunen samt i Regionen (tidigare Lands-tinget). Våra pensionärsföreningar har representanter i dessa råd. Till det kommunala rådet kallas vi till möte 6 ggr/år. Vi får då information av kommunens politiker och tjänstemän i aktuella frågor. Vi har också möjlighet att ta upp egna frågor.

Om du har synpunkter på frågor som rör oss äldre här i Huddinge så kan du kontakta vår representant i Kommunala pensionärsrådet Eva-Marie Björkbacka. Telefon: Se Kontaktinfo

E-post: evabjo5@hotmail.com

För frågor som hör till Regionen kan du kontakta PRO Stockholms län Tel. 08 411 04 55 E-post info@stockholm.pro.se

Väntjänsten

Hjälper till att ledsaga till vårdcentral, sjukhus och olika aktiviteter.

Telefontid 10-12 måndagar och torsdagar mobil 070 198 52 95.

Sjödalsbacken 7 kommer under våren att ha stambyte i fastigheten därför kan vi inte ta emot besök.

Verkstaden på Solvägen 2



Om du är intresserad att snickra eller reparera saker, kan du arbeta här i en välförsedd verkstad när du vill på dygnet.

Ta kontakt med Björn Eder:

073 040 47 83 eller

bjorneder@hotmail.com

och gör upp om en introduktion.

Intresserad av en studiecirkel i Snickeri? Kontakta Gunilla Wester
Se Kontaktinformation sida 12.

MEDLEMSINFORMATION OCH SUPPORT

Din egen medlemssida hos PRO hittar du på adressen Minasidor.pro.se - logga in med BankID. Efter första besöket kan du skapa ett lösenord för kommande inloggningar.

Uppdatera dina personliga uppgifter vid behov. Viktigt att din e-postadress är up-to-date. Observera att den måste vara unik för en medlem - kan alltså INTE delas med någon annan medlem.

Viktigt om Bokning/Betalning. Det går för närvarande INTE att boka eller betala via Min sida eller formulär under meny Aktiviteter. Använd uppgifter som står i annonsen!

Appen MittPRO. Mobilappen MittPRO lanserades 2025. Den är gratis och kan laddas för Android och Apple från respektive app-butik. Här kan du lätt nå egen och näraliggande PRO-förening.

Datasupport

Medlemmar har gratis hjälp vid problem med digital utrustning av PRO support på telefon

0771 171 171 vardagar 8 – 18 och via e-post: support@pro.se

Händig fixaren. Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få kostnadsfri hjälp med enklare praktiska sysslor i hemmet av Händig fixaren. handigefixaren@huddinge.se eller 08-535 312 60

Digitala fixaren. Du som är 69 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få kostnadsfri hjälp med olika digitala tjänster av Digitala fixaren.

E-post: digitalfixare@huddinge.se eller telefon 08-535 312 53.

RESOR, UTFLYKTER, ARRANGEMANG

Anmälnings- och resevillkor

För alla föreningens aktiviteter där anmälan krävs måste du uppge namn och telefonnummer och/eller e-post för varje deltagare (om flera). Gäller det en resa måste varje resenär (av försäkringsskäl) dessutom uppge personnummer (ååmmdd-xxxx). Vidare behöver vi veta om du använder något hjälpmedel (till exempel rollator).

Ingår mat i arrangemanget måste också eventuell matallergi uppges.

Anmälan är bindande när sista anmälningsdatum har passerat.

Anmälan/bokning /frågor ställs för

PUBen och Dalaröresan till

Christina Jansén 073 586 55 74 e-post thorvaldsdotter@gmail.com

Övriga evenemang

Gunilla Wester 073 500 90 65 e-post gunilla_wester@hotmail.com

18 mars Flygvapen muséet i Linköping och F11 muséum i



Nyköping. Pris 1195:- vid minst 30 personer. Sista anmälningsdag 18 februari. SAM-resa

SK 60

19 mars PUB. Mer information kommer.

26 mars Järnvägs- och Fängelsemuseet i Gävle.

Sista anmälningsdag 24 februari

21 april Wendela Hebbe muséet i Södertälje med lunch. Tyvärr



så finns ingen hiss till utställningen på övervåningen

Sista anmälningsdag 10 april. Pris 150:- plus lunch. SL resa.

20 maj Blacksta vingård med guide. Pris 1150:- SAM-resa

27 maj Favorit i repris! Porten till Paradiset – Dalarö. Guidad båttur förbi Ornö och Kymmendö "Hemsö".

Lunch i Tullhuset och guidad vandring. Pris 1.395:- sista anmälningsdag 27 april SAM-resa

Juni Landskapsresa till Gästrikland/Hälsingland. Mer information kommer senare. SAM-resa

PRO-akademin:

11 mars Folkdanslag

15 april Författarsamtal med Nina Wähä

13 maj Sissela Kyle

KONTAKTINFORMATION

Hemsida: pro.se/centrala-huddinge **E-post:** centrala.huddinge@pro.se

Ordförande	Christina Jansén 073 586 55 74 thorvaldsdotter@gmail.com
Vice ordförande	Birgitta Winblad, 076 209 99 02. winbiggan@outlook.com
Studieorganisatör	Birgitta Winblad 076 209 99 02.
Kassör	Vakant
Sekreterare	Gunnar Viktorsson 073 983 47 86
Resor & Kultur	Christina Jansén 073 586 55 74 Gunilla Wester 073 500 90 65
Pensionärsrådet	Eva-Marie Björkbacka 070 942 42 61
Medlemsansvarig	Eva-Marie Björkbacka 070 942 42 61 evabjo5@hotmail.com
Programkommitté	Lena Eriksson 070-535 88 45, Christina Jansén 073 586 55 74
Hemsida, IT, Web	Leif Hallberg 070 438 21 23 lehat17@gmail.com
PRO-lokalen	Sjödalsvägen 7A 14147 Huddinge Tel. Se respektive funktionär (Besök endast efter överenskommelse)
Plusgiro	275611–2 (PRO Centrala Huddinge)
Lokalen & Bingo	Gunilla Johansson 070 823 81 58
Bowling	Yvonne Lissdal 070 754 64 16
Aktivitetsledare	se även respektive aktivitet

Några tidiga datum att notera.

11 januari	Start Bingo
15 januari	Start Bowlingen
26 januari	Månadsmöte I ABF Blå salen
27 januari	Fågel/Naturcirkeln
2 februari	Start Släktforskning
5 februari	Flka och kort promenad
6 februari	Start Finskt Café
7 februari	Start Kaffestund
11 februari	Start Stockholmscirkeln

Skydda dig mot bedrägerier

<https://sakerhetskollen.se/privat>