

Medlemsbladet

HANDENSENIOREN

Nr 2 – juni 2025



Några av våra fasta aktiviteter i 41:an gör sommaruppehåll – men andra tar vid.

Vad sägs till exempel om grillpubar, 80-pluslunch, Surströmmingsfest och skärgårdstur?

I kalendern - på sidorna 10-11 - ser du vad som erbjuds.

Hos SPF Seniorerna Handen har vi alltid något på gång!

Kontaktuppgifter till styrelsen:

Roll	Namn	Telefon	e-post
Ordförande	Eva Landelius	070-224 19 30	eva.landelius@gmail.com
Vice ordförande	Marja Hansson	070-323 79 05	marja.hansson@hotmail.com
Sekreterare	Kennet Jonsson	070-215 21 40	kennetjonsson7@gmail.com
Kassör	Thomas Olausson	070-491 31 49	thomas.lg.olausson@gmail.com
Ledamot	Lisbeth Lange	070-649 47 11	lisbethlange@outlook.com
Ledamot	Carina Skoogberg	070-212 35 84	carina.skoogberg@telia.com
Ledamot	Claus Trolle	070-290 20 85	claustrolle52@gmail.com
Ledamot	Lennart Wilén	070-750 74 56	wilenlx@gmail.com

Ordförandes sida 😊



Nu har det gått några månader sedan jag tog över ordföranderollen. Det har varit intensiva månader med mycket att sätta sig in i och fundera över. Vi i styrelsen har hittat ett arbetssätt som känns bra och vi fortsätter utveckla arbetet och planera kommande aktiviteter. En fråga som ligger högt på prio-listan är att hitta ny kassör. Thomas, vår nuvarande kassör, har aviserat att detta är sista året han blir kvar i styrelsen och som kassör. Därför bjöd jag ganska omgående in till ett möte med delar av styrelsen som träffade våra internrevisorer och valberedningen för att diskutera hur vi tillsammans kan lösa detta. Vi har även "annonserat" i förra numret av Handensenioren i hopp om att någon vill bli vår nästa kassör. Dessvärre är det ingen som nappat och det gör att vi måste lägga in ytterligare krut på att hitta en lösning. Är du intresserad av ekonomi och har koll på siffror? Varför inte komma med redan nu och sätta dig in i kassörsjobbet? Eller känner du någon som skulle passa? Hör av dig!

Aktivitetsbesök

Min ambition är att försöka besöka alla våra fasta aktiviteter åtminstone en gång. Hittills har jag kikat in när det varit bordtennis, söndagsfika, canasta, boule och bridge. Det är så kul att se alla aktiva medlemmar som förenas i en fin gemenskap.

Kallelser och åter kallelser

Som ordförande blir jag kallad till mängder av möten, utbildningar och konferenser med såväl Stockholmsdistriktet som kommunen och övriga seniorföreningar i Haninge. För mig har det känts viktigt att inledningsvis delta på de flesta för att därefter ta ställning till vilka möten som känns mest angelägna att vara med på. På de möten jag inte kan delta på har jag förmånen att ha Marja som vice ordförande som deltar i mitt ställe. Carina och Claus avlastar också genom att vara föreningens representanter i Haninge kommunala pensionärsråd – HKP. Undrar förresten varför det heter "pensionärs"-råd när vi i alla andra sammanhang väljer att kalla oss seniorer? Kanske är det dags att föreslå ett byte av namn till Haninge kommunala seniorråd – HKS?

Nyfiken på vad som diskuteras på mötena?

Framtidsfrågor: Inom SPF Seniorerna är det viktigt att blicka framåt och hitta strategier för hur vi ska locka nya medlemmar. Det diskuteras också hur vi ska få fler att hänga med i digitaliseringen – och där vi lokalt drar vårt strå till stacken – bl.a. genom de AI-seminarier vi hade i början av året.

Jag och Lennart deltog i en intressant AI-utbildning som Stockholmsdistriktet arrangerade. AI är spännande och roligt samtidigt som det kan upplevas som lite läskigt. Oavsett vad man tycker så är nog AI här för att stanna och det gäller att hänga med på ett eller annat sätt. Under våren har det gått ett intressant program om AI på SVT där Anders Hansen försöker förstå hur AI fungerar. Programmet, "Smartare än hjärnan" går att se via SVT Play om du missat det.

Trygghetpunkter vid kris: kommunen ska färdigställa ett antal platser dit man, i händelse av kris, kan komma för att hämta vatten, laga mat, få stöd och hjälp o.s.v. Vi, i de olika föreningarna, bevakar frågan.

Ofrivillig ensamhet: en fråga många arbetar med på olika sätt. Min uppfattning är att allt det vi gör och erbjuder i föreningen syftar till att skapa gemenskap och därigenom förhindra och/eller minska den ofrivilliga ensamheten. Om vi alla hjälps åt att välkomna och ta med nya medlemmar i gänget, så bidrar vi på vårt sätt.

Säkerhet vid digital matbeställning: De som har hemtjänst ska få möjlighet att beställa mat på nätet med hjälp av hemtjänstpersonalen. En fråga vi ställde oss var hur säkerheten garanteras när man måste avsluta sitt köp via bank-id. Därför har vi tillsammans lyft frågan i HKP för att få klarhet.

Valet 2026: Tillsammans med övriga seniorföreningar i Haninge, planerar vi inför valet 2026, att bjuda in kommunens politiker till frågestund där en av frågorna vi vill lyfta är vad kommunen gör för att erbjuda lägenheter med rimlig hyra till äldre personer. Det byggs många nya lägenheter men många anser att de inte kan flytta dit då hyran är för hög. Det måste gå att hitta alternativa lösningar, så kallade mellanboenden. Det är vi nyfikna på att få höra mer om.

Styrelsen planerar vidare

Vi i styrelsen har jobbat hårt med att planera vårens och sommarens aktiviteter. Korta resuméer från vårens aktiviteter hittar du längre fram i tidningen. Nu återstår grillpubar och surströmmingsfest samt något trevlig för våra 80-plussare.

Tveka inte att höra av dig om du undrar över något eller vill tipsa om något. Jag finns bara ett mejl eller SMS bort eller så haffar du mig när vi ses på ett månadsmöte eller i 41:an.

Nu önskar jag er alla en riktigt fin sommar och hoppas att vi ses på någon av våra aktiviteter!

//Eva

HEJ OCH VÄLKOMMEN TILL OSS!

Sedan förra numret av tidningen har föreningen utökats med följande nya medlemmar:

Maud Schröder, Monica Lundqvist, Laszlo Unger, Ann-Marie Zetterström och Inger Brink.

Välkommen också Bo Jacobson och Madeleine Brodin som flyttat över till oss från SPF Seniorerna Vendelsö/Brandbergen samt Agnetha Giannakés som flyttat över från SPF Seniorerna Flen. Vi hoppas ni ska trivas hos oss!

Som ny medlem bjuder föreningen på entrén till ett valfritt månadsmöte. Ta med kupongen du fick i samband med ditt välkomstbrev eller vid introduktionen och lämna till din fadder eller till den som bockar av i entrén. PS. Glöm inte att **anmäla dig i god tid** för att försäkra dig om en plats.

Spara pengar – få rabatt hos lokala företag i Haninge:

- **Evas blommor i Haninge C** ger dig 10% 08-777 86 63
- **Briel** ger dig 10% på ditt klädköp, 076-819 69 00
- **Malmens konditori** ger dig 10% rabatt alla dagar. Bragevägen 2, 08-777 79 40
- **Hårsalong 136** på Källvägen ger dig hela 30% rabatt på alla behandlingar kl. 9-18 måndag-fredag, 08-777 28 22
- **Din Syn Västerhaninge Optik** ger dig 50% på synundersökning, 08-500 103 26
- **Kemtvätt och skrädderi** i Haninge C och Midgårdsvägen 8, ger dig 10% rabatt, 08-777 49 19, 070-719 21 90

För att få dessa rabatter krävs att du visar upp aktuellt medlemskort (papperskort eller i mobilen)



Foto: Pixabay

Avboka!

Alla kan få förhinder – men glöm inte att avboka din plats. Ofta har vi en väntelista för dem som inte fick plats och kan då fylla din plats med någon annan.

Pengarna tillbaka?

När vi bokar t.ex. guidade visningar baseras priset/person på antalet deltagare. Om någon avbokar så kan vi tyvärr inte betala tillbaka avgiften. Om det däremot avser en pub-kväll eller ett månadsmöte så kan återbetalning ske enligt följande:

- **återbud** som lämnas **senast 24 timmar innan** aktivitet berättigar till återbetalning av ev. avgift/kostnad. Om arrangören har andra avbeställningsvillkor, gäller dessa.
- **akut sjukdom samma dag** som aktivitet, berättigar också till återbetalning av avgift/kostnad.
- **återbud** som lämnas **mindre än 24 timmar innan** aktivitet kan vi tyvärr inte återbetala.

Återbetalning:

Om du har Swishat avgiften får du snabbt tillbaka den via Swish. Annan återbetalning tar något längre tid.

Har du endast anmält dig men inte betalat och avbokar för sent, så måste vi dessvärre kräva dig på avgiften.

Fasta, återkommande aktiviteter

"41:an" - Vår lokal på Parkvägen 41 Det är vår samlingspunkt och det är här de flesta aktiviteterna utgår från.
Vill du vara med eller kanske komma och prova på något? Hör av dig till kontaktpersonen för respektive aktivitet.

Allsång

En måndag/månad. Passar alla. Se datum i kalendern.
Kontaktperson: Monica Nyqvist, 070-293 88 63
msndator@hotmail.com

Bokcirkel

En måndag/månad. Se datum i kalendern.
F.n. är bokcirkeln fullsatt.
Kontaktperson: Carina Skoogberg,
070-212 35 84
carina.skoogberg@telia.com

Boule

Måndagar och torsdagar
10.00-12.00 året runt.
Kontaktperson: Nils Holst, 070-928 19 30

Engelsk konversation

En måndag/månad. Se datum i kalendern.
Kontaktperson: Margaret Wegler, 076-711 01 64
meq.sep20@gmail.com

Promenader/vandringar

Tisdagar 10.00-ca.12.00 inkl. fikapaus
Samling utanför 41:an. Ta med eget fika.
Kontaktpersoner: Anette och Kenneth Ekman,
073-677 02 27.

Fotocirkel

En tisdag/månad. Se datum i kalendern.
F.n. är gruppen fullsatt. Men hör gärna av dig till
john-erik.stromgren@telia.com om du vill köa till en plats.

Föreläsningar/kurser

I regel näst sista tisdagen per månad försöker vi bjuda in intressanta föreläsare. Inbjudan kommer separat.

Tips: Ha alltid kalendern tillgänglig genom att ladda ner appen:
SPF Seniorerna till din mobiltelefon.
Välj **Handen** så kommer du direkt till oss. Mer information på sidan 6.

Pub-kvällar/grillkvällar

Se datum i kalendern.
Kostnad: 120 kr för mat och 1 glas vin/öl.
Anmälan till: Carina Skoogberg, 070-212 35 84
eller carina.skoogberg@telia.com,

Cykling

Onsdagar 10.00. Samling utanför 41:an. Vi cyklar från mitten av april och så länge vädret tillåter.
Cykelturen tar ca.2 timmar och vi använder hjälm och väst. Väst finns att låna i 41:an.
Ta med eget fika.
Kontaktperson: Nils Holst, 070-928 19 30

Lugna promenader – passar alla

Varannan onsdag 13.00-ca.14.00. Se datum i kalendern. Start utanför 41:an. Avslut med fika – på kondis eller eget. Vid regn ställer vi in.
Kontaktperson: Kerstin Tideman, 070-654 60 10

Dart

En – två onsdagar/månad 18.00. Se datum i kalendern.
Kontaktperson: Benny Nilsson, 070-735 71 90

Månadsmöten

En gång/månad i S:t Eskils kyrka. Se datum i kalendern. **Anmälan krävs.**
Kostnad: 80 kr som inkluderar underhållning/information samt kaffe&smörgås.
Kontaktperson: Kennet Jonsson, 070-215 21 40 alt
kennetjonsson7@gmail.com

Bordtennis

Tisdagar 18.00-20.00
Mjuk och trevlig motion som passar både kvinnor och män och såväl nybörjare som mer vana.
Racket finns att låna.
Kontaktpersoner: Arne Danielsson,
073-020 92 35
Tony Eknert, 072-714 22 22
Inger Danielsson, 070-352 64 75

Sällskapsbridge

Onsdagar 09.30-12.30
Kontaktperson: Taisto Hukkanen, 070-721 81 78
hukkanen.taisto@hotmail.com

Tävlingsbridge

Torsdagar 12.30-16.45

Kostnad 25 kr/deltagare – gärna via Swish

Anmälan krävs - görs parvis

Kontaktperson: Lennart Wilén, 070-750 74 56

wilenlx@gmail.com.

Bingo

En fredag/månad. Datum finns i kalendern

Kostnad: 25 kr/bricka som går till vinsterna. Fyra spel varje gång. Ta med eget fika.

Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95 78

Sällskapsspel

En-två fredagar/månad 13.00-15.00. Datum finns i kalendern.

Kontaktperson: Rose-Marie Mansnerus,
073-850 33 24.

Canasta

Lördagar 13.00-16.00

Kortspel för såväl nybörjare som mer vana spelare.

Du som vill lära dig får hjälp med spelregler osv.

Kontaktperson: Inger Danielsson, 073-802 20 24

Rams

Varannan söndag (jämna veckor) 13.00-15.00.

Datum finns i kalendern. Ta med eget fika.

Kortspel för 2-5 deltagare med enkla regler.

Kostnad: 10 kr/spelomgång som går till vinsterna.

Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95 78

Välkommen till "Café 41:an"

Varannan söndag (udda veckor) 13.00-14.30

bjuder föreningen på fika i 41:an.

Kom och umgås under lätta former. Datum finns i kalendern. Mer info på sidan 6.

Övriga planerade aktiviteter:

I sommar bjuder vi in till **två grillpubar** – en i juli och en i augusti. I augusti blir det även en **surströmmingsfest** samt en **lunch för våra 80-plus-medlemmar**. Inbjudan skickas separat. Datum finns i kalendern.

I mitten av oktober blir det en dagsutflykt till **Norrtälje bränneri**. Inbjudan kommer senare.

Anmäl → Invänta bekräftelse → Betala → Delta

Om det anges att anmälan ska göras, ska du **först** anmäla dig och **därefter** betala. Det räcker inte att bara betala och tro att du är anmäld.

Betalning ska ske **omgående** eller **senast inom fem dagar** efter bekräftad plats eller det datum som framgår av inbjudan.

Följande betalningsalternativ finns:

Swish på plats:

I samband med vissa aktiviteter, t.ex. månadsmöten och pub-kvällar kan du Swisha på plats – använd gärna de QR-koder som finns i lokalen.

Kontant betalning "vid dörren":

För dig som saknar Swish gör vi självklart undantag. Vi tar dock inte emot mynt utan endast sedlar och helst jämna pengar. Gäller även på månadsmötena

Förbetalning via Swish – välj rätt nummer:

(senast fem dagar efter bekräftad plats eller det datum som anges i inbjudan)

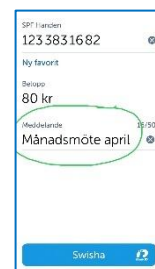
Månadsmöten:

Swisha till nr 123 647 11 63

Pub-kvällar, dart, festligheter i 41:an:

Swisha till nr: 123 469 15 07

Utflykter, externa aktiviteter: Swisha till nr: 123 383 16 82.



Viktigt! Du behöver inte fylla i ditt namn men **måste ange** vilken aktivitet det gäller i meddelandefältet – se bild.

Hjälp! Swish fungerar inte – vad göra?

Det bästa är såklart att Swisha hemifrån och i förskott. Fungerar inte Swishen när du t.ex. är på en pub-kväll eller liknande och vill köpa "på-fyllning" eller lotter så kommer vi i fortsättningen att lösa det genom att du får betala senare. Vi kommer då att notera beloppet på det du köper i deltagarlistan samt be om ditt mobilnummer. Då kan vi dels skicka SMS men också lättare kunna stämma av din betalning via numret med inkommande Swishbetalning.

Saknar du Swish är det viktigt att du informerar om detta vid anmälan så att vi kan reservera din plats. Kontant betalning sker då på plats och vi uppskattar om du betalar med jämna pengar då vi inte har möjlighet att växla större valörer.

NYHET: Livsnära samtal – att dela livet

Till hösten 2025 planerar vi att starta en ny aktivitet: en grupp för samtal – "Livsnära samtal" – där vi berättar om våra liv. Det är djupt mänskligt att både vilja och få berätta, men också att få bli lyssnad till. Något som är viktigare ju äldre vi blir. "Livsnära samtal" innebär att vi tillsammans i grupp samtalar om det som är personligt och nära. Kanske utgår vi från ett fotografi som väcker minnen?

Tanken är att fem - tio deltagare träffas och, utifrån olika teman, berättar för varandra. Vi kommer att ses vid tio tillfällen för att "dela livet".

Gruppen leds av Margaret Wegler, som är utbildad för att hålla denna typ av samtal. En förutsättning för att detta ska bli av är att minst fem - tio personer anmäler intresse.

Så om detta är något du vill delta i - **anmäl intresse redan** nu till Margaret på telefon 076-711 01 64 eller via e-post till meq.sep20@gmail.com

Får du inte inbjudningar till aktiviteter – och saknar e-post? Ny lösning!

Vi har fått signaler om att några av er inte får några inbjudningar. Det har vi försökt lösa genom att i stället skicka ett SMS med kortfattad inbjudan med information om aktivitet, tid och plats samt kostnad. En förutsättning är dock att du anmält ditt mobil-nummer till föreningen. Har du aldrig fått någon inbjudan via SMS bör du omgående ringa Kennet Jonsson, 070-215 21 40 och lämna ditt mobil-nummer.

ELLER: Om du har en mobiltelefon kan du numera ladda hem appen SPF Seniorerna och välja Handen som förening. Då kommer du att kunna se alla inbjudningar direkt i appen i din mobiltelefon och du får en avisering varje gång något nytt tillkommer.

Känner du dig osäker på hur du laddar ner en app? Vi visar dig gärna. Säg till någon av oss i styrelsen i samband med ett månadsmöte eller passa på att fråga när du är i föreningslokalen. Vi planerar också att bjuda in till en träff där vi hjälper er som behöver.

Känner du någon som sagt att de inte får informationen – tipsa gärna om ovanstående.



NOLL poäng VINNER!

Oftast gäller det att få så många poäng som möjligt för att vinna. Men inte i RAMS. Så här går det till:

Rams är ett kortspel där det går ut på att ta så många stick som möjligt. Alla börjar på 10 poäng och man får, vartefter spelets gång, dra av så många stick som man har tagit. Tar du inga stick så blir du "straffad" (du flyger) med 5 poäng men max till 10. Den som kommer först till 0 har vunnit.

Spelarna kan vara 2 – 6 stycken. Man har också en trumffärg att spela med. Reglerna är inte så komplicerade och man kommer snabbt in i det.

Vi startar upp igen den 7 september i 41.an och fortsätter varannan söndag jämna veckor ända fram till och med den 16 november.

Vi börjar klockan 13.00 och håller på till klockan 15.00.

Varje spelomgång kostar 10 kronor, vilket är för vinstlotterna. Vi fikar cirka klockan 14.00, ta med eget fika med tillbehör.

Varmt välkomna att prova på eller ni som vill fortsätta. Vid frågor kan du ringa till mig Stina Glad. Tel: 070 269 95 78.

Tips: Ladda ner gratis appar!



Följande appar finns att hämta där appar finns:

Senioren: Här läser du senaste numret av tidningen Senioren men du kan också hitta gamla nummer i arkivet (finns från 2018 och framåt).

SPF Seniorerna: Få tillgång till både förbundets och distriktets information men framför allt – till vår egen hemsida. Genom att ladda ner appen kommer du snabbt åt t.ex. kalender, alla nummer av Handen-senioren och mycket annat som finns på vår hemsida. Ladda ner redan idag och välj förening: Handen.

Mötesglädje: SPF har arbetat fram denna app där man kan samtala, chatta och knyta kontakter med likasinnade. Våga testa.

Utflykter och resor. OBS! Anmälan är alltid bindande

Måndag 16/6 Dagsresa	Gårdsjö Älgpark (dagsresa tillsammans med SPF Vendelsö/Brandbergen) Gårdsjö Älgpark erbjuder en fantastisk upplevelse där du får möta älgar i deras naturliga miljö. Buss avgår från Brandbergen kl. 08.30 och Källvägen kl. 08.40. Älgturen startar kl. 10.45. Pris: 775 kr som inkluderar bussresa, älgkorvsmacka, kaffe och mjuk kaka. Anmälan senast 9 juni till Monica Andersson, 070 475 21 17 alt. monica.andersson.49@gmail.com Betalning: Efter bekräftelse att du fått plats ska betalningen ske till Vendelsö-Brandbergens pg 212 27 45-9. Ange "Gårdsjö" + ditt namn + SPF Handen i meddelandefältet. Efter betalning är anmälan bindande.
Onsdag 6/8	80-pluslunch. Gemensam lunch för alla som är 80 år eller äldre. Inbjudan och mer information får du via särskilt utskick.
24/8 - 1/9 9 dagars resa	SPA-resa till Pärnu, Estland - Favorit i repris! Anmälan senast 1 juli via e-post till Stina Glad: 086430829@telia.com eller 070-269 95 78. I samband med anmälan måste du ange: För-/efternamn, personnummer, adress, telefonnummer, e-postadress och vald hyttkategori. OBS! Giltig ID-handling måste tas med på resan.
Onsdag 10/9 Kl. 14.00- 16.30	Lunchutflykt - Lilla skärgårdsturen - på M/S Östanå 1 Turen är 2,5 timme lång - perfekt för att hinna se det bästa av Stockholms innerskärgård. Ombord finns en guide som berättar om skärgården och alla de sevärdheter vi passerar under turen. Upplev en utflykt som både är vacker och lärorik! Du färdas ombord M/S Östanå I, ett klassiskt skärgårdsfartyg byggt 1906 och intar en härlig lunch. Du kan välja mellan dessa tre alternativ: <i>Kött:</i> Konfiterat kycklinglårfile med grönpepparsås, fräst savojkål och stekt potatis <i>Fisk:</i> Stekt koljafilé med ugnsbakad spetskål, blekselleri, skaldjursvelouté och potatis <i>Vegetariskt:</i> Friterade kroppkakor fyllda med skogssvamp och prästost, toppad med brynt smör, lingon och rotfruktschips Kostnad för lunch och guidning: 540 kronor Anmälan tidigast 23/6 med val av maträtt senast 22 augusti till Marja Hansson, SMS 070-323 79 05 eller marja.hansson@hotmail.com Betalning: Efter bekräftad plats till föreningens Swish 123 383 16 82 eller Plusgiro 424 25 18-1. OBS! Ange "Skärgårdstur" i meddelandefältet. Avgångsplats: Strandvägen, kajplatsområde 15 (framför Hotel Diplomat). OBS. Smal och brant landgång, trösklar finns ombord, trappan upp till restaurangen är brant. Vi har 30 platser
Söndag 30/11 – tisdag 1/12 OBS! Anmälan sker under tiden: 11/8-17/9	Adventskonsert och julbordskryssning – OBS! Anmälan 11/8-17/9 Söndag/måndag kombinerar vi musik och mat: Först en fantastisk adventskonsert i Stadshuset/Blå hallen. Därefter åker vi vidare till Stadsgårdskajen för ombordgång på Viking Glory och en dygnskryssning med julbord. Pris: 1665– 1890 kr beroende av hyttval: • Del Inside Four: 1665 kr alt Enkelhytt i Inside Four: 1890 kr • Del i Seaside Four: 1690 kr alt Enkelhytt i Seaside Four: 1890 kr. I priset ingår bussresa Källvägen t/r, adventskonsert, julbord inkl. vin/öl/läsk/kaffe, frukost. Betalas via faktura som kommer från Björks resor. Anmälan tidigast 11 augusti och senast 17 september via e-post till Stina Glad: 086430829@telia.com eller 070-269 95 78. I samband med anmälan måste du ange: För-/efternamn, personnummer, adress, telefonnummer, e-postadress och vald hyttkategori. OBS! Giltig ID-handling måste tas med på resan.

Axplock av senaste kvartalets aktiviteter

Spårvägsmuséet



Vi besökte Spårvägsmuséet som ligger i det nyrenoverade Gasverket, en byggnad från 1893 som ritades av Ferdinand Boberg. Vi fick guidning med spännande överblick över muséets olika utställningar och kollektivtrafikens historia - från rodderskor och hästtrafik till framtidens möjligheter och utmaningar.

Efter en timmes rundvandring var det skönt att ta igen sig i muséets café.

Text o foto: Marja Hansson

Vinprovning



Vi var 38 SPF-vänner som kom på vinprovning. Dagens tema: Rosé vs Rött. Intressanta smaker och kopplingar till de röda vinerna

Vi avslutade med marinerad kycklingfilé och lika så marinerad fläskytterfilé och naturligtvis potatis-sallad à la Dalarö. Roligt att se allas upplevelse med mat till vinerna. Det blev olika favoriter hos var och en av oss.

Text och foto: Carina Skoogberg

Sandemar - enligt tradition

13 medlemmar tog sig till Sandemar för att spana in mångfalden av vårens alla blommor. Efteråt smakade den medhavda matsäcken bra.

Månadsföreläsningar

I april bjöd vi in till "Lärofika" och en informationsstund där Per Östling som driver Södertörns begravningsguidade oss genom frågor vi ofta undviker att prata om. Vi fick med oss mycket matnyttigt.

På föreläsningen i maj hade vi bjudit in kommunens dietist Jenny Widén som berättade om vikten av rätt och hälsosam kost på äldre dagar

Trollkarlen från Oz



Hela 47 medlemmar såg RoJ-Teaterns stora föreställning **Trollkarlen från Oz**, en berättelse om Dorothy, Fågelskrämman, Plåtmannen och Lejonet på jakt efter mod, förstånd, hjärta och hem längs den guldgula vägen. Musikteater fylld av spänning och humor.

Foto: Jimmy Björkman, Text: Marja Hansson

Lunch i Guldfoajén på Operan



Vi samlades kring skön musik av Mendelssohn och välsmakande lunch i den vackra Guldfoajén, en helt unik 100-årig festvåning med enorma kristallkronor och speglar, förgyllda väggar och takmålningar av Carl Larsson. En upplevelse!

Text och foto: Marja Hansson

Folkhälsoveckan i maj



Vi erbjöd möjlighet till olika prova-på-aktiviteter i boule, bordtennis, bridge och sällskapsspel. Vi bjöd också in till umgänge över en kopp kaffe och/eller att lägga pussel.

Dessutom erbjöd vi – i samarbete med Stena

fastigheter – även deras hyresgäster att prova på boule. Intresset från dem var dock inte stort. Där-
emot kom några av våra medlemmar och testade på och våra rutinerade spelare visade hur spelet går till.

Vi tackar Hemköp i Handens C för att de sponsrade oss med färsk frukt som räckte hela veckan.

Dagstur: Vikbolandet

Vi började med ett besök på strutsfarmen där vi intog en god lunch på grillad struts och goda tillbehör. Därefter åkte vi till Zara Leandermuséet där vi fick en intressant föreläsning om hennes liv och visning av diverse foton och saker som tillhört henne.



Grabbträff

Favorit i repris. 21 grabbar (oslagbart) träffas över en bit mat för att umgås och prata. Ett av ämnena var AI som testades i praktiken. Kanske kan det bli en AI-cirkel till hösten?

Nisse, Rolf och Benny ordnade kalaset.



Text och foto: Eva Landelius

Underhållningen på månadsmötena



På månadsmötet i **mars** hade vi bjudit in Simon Stålspets som bjöd på allt från visor till rock'n roll. Dessutom spelade han på alpklockor – något som de flesta av oss aldrig hört tidigare. Eftersom mötet inföll på Fettisdagen så var smörgåsarna utbytta mot goda semlor från Malmens bageri.



På månadsmötet i **april** stod Lars Lind Jaktlund för underhållningen. I inbjudan stod att han skulle sjunga och tolka Elvislåtar och förväntningarna höga.

Eftersom det var den 1 april kunde jag inte låta bli att dra ett litet oförargligt aprilskämt: *"Tyvärr har Lars glömt alla text-/notblad till Elvislåtarna hemma och kommer i stället att underhålla oss med en modern tolkning av Evert Taubes visor i rap-version."*

Ett sus av besvikelse gick genom salen tills de förlösande orden "april, april" kom 😊.

Tex och foto: Eva Landelius

Vårens sista månads-
möte ägde rum i **maj**. Då underhölls vi av William Bülow och Daniel Östling som sjöng och spelade sina tolkningar av Ruben Nilssons texter.



Text och foto: Eva Landelius

Vandring på Dalarö

Veckans tisdagsvandring blev en del av Folkhälsoveckan och flyttade denna gång till Dalarö. Där guidade Carina Skoogberg och berättade om Schweizerparken och Askfatshamnen med mera.

JUNI 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Sö	1	13.00-15.00	Rams – sista gången för terminen
Ti	3	18.00-20	Bordtennis – sista gången för terminen
On	4	13.00-14.00	Lugna promenader.
Fr	6	13.00	Nationaldagsfirande: var och en tar med egen mat o dryck – inbjudan kommer
Sö	8	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	9	13.00-14.30	Bokcirkel – sista gången för terminen
On	11	18.00	Dart – säsongsavslutning med "Grand Final"
Må	16	08.40-	Heldagsutflykt till Gårdsjö älgpark (tillsammans med Vendelsö/Brandbergen)
On	18	13.00-14.00	Lugna promenader. – sista gången för terminen.
Sö	22	13.00-14.30	Söndagsfika – INSTÄLLT
Ti	24	10.00	Vandring – sista gången för terminen

JULI 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Sö	6	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Sö	20	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
On	23	15.00	Grillpub – inbjudan kommer

AUGUSTI 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Sö	3	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
On	6	14.00	80-pluslunch
On	13	13.00-14.00	Lugna promenader - terminsstart
On	13	15.00	Grillpub
Sö	17	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Ti	19	18.00-20.00	Bordtennis - terminsstart
On	20	15.00	Surströmmingsfest
Sö	24		Avgång – resa till Pärnu
On	27	13.00-14.00	Lugna promenader
On	27	18.00	Dart - terminsstart
Sö	31	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika

SEPTEMBER 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Ti	2	13.00-15.00	Månadsmöte: Jamaram underhåller (även allsång)
To	4	12.30-16.45	Tävlingsbridgen - terminsstart
Lö	6	13.00-16.00	Canasta - terminsstart
Sö	7	13.00-15.00	Rams - terminsstart
Må	8	13.00-14.30	Bokcirkel – f.n. fullsatt
Ti	9	10.00-12.00	Promenader/vandringar - terminsstart
Ti	9	13.00-15.00	Fotocirkeln - terminsstart
On	10	14.00-16.30	Lunchutflykt: Lilla skärgårdsturen
On	10	13.00-14.00	Lugna promenader
On	10	18.00	Dart
Lö	13		Haningedagen – kom och besök oss i tältet
Sö	14	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	15	13.00	Engelsk konversation - terminsstart
On	17	17.00	Pub-kväll
Sö	21	13.00-15.00	Rams
On	24	13.00–14.00	Lugna promenader.
On	24	18.00	Dart
Fr	26	13.00-15.00	Bingo - terminsstart
Sö	28	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	29	13.00-14.00	Allsång - terminsstart

Förenkla för dig själv och för föreningen – **Swisha i förväg:**

123 469 15 07:

PUB-kvällar, Dart och Övr. aktiviteter i 41:an

123 647 11 63:

Månadsmöten

123 383 16 82:

Utflykter, Resor, Guidade visningar

*There was a mouse who sat in a house
And wondered if she had put on a blouse.
She looked in the mirror
And said: Oh Dear!
Why am I not living in a fancy house?*

Limrerick skriven av
vår grupp i engelsk konversation

VI MÅSTE HJÄLPAS ÅT!!!

Känner du någon du tror skulle passa? Tipsa oss!

GILLAR DU BOKSTÄVER?

Tycker du om att skriva och vill ha något roligt att bita i?

Anta utmaningen och hjälp mig med - eller bli redaktör för - **Handensenioren!**

Som redaktör samlar jag in material, stämmer av aktiviteter med funktionärerna, har kontakt med tryckeriet samt skriver allt material. Kanske vill du ta över en del av detta?

Har du förmågan att formulera dig i skrift och kan hantera word-programmet så tveka inte att höra av dig.

Intresserad eller bara **lite nyfiken** och **vill veta mer?** Hör av dig till mig så berättar jag mer:

eva.landelius@gmail.com eller
070-224 19 30

GILLAR DU SIFFROR?

Är du en siffermänniska som gillar debet och kredit?

Rollen som kassör har vuxit och styrelsen ser därför över om arbetet skulle kunna fördelas mellan flera personer.

Du kanske kan vara med och avlasta med något?

Kassören svarar idag för att bokföra intäkter från våra aktiviteter, betala fakturor, följa upp ekonomin och ta fram resultatrappporter samt tillsammans med övriga styrelsen ta fram förslag till budget inför kommande år.

Intresserad eller bara **lite nyfiken** och **vill veta mer?** Hör av dig till Valberedningen via bennynilsson1943@gmail.com eller
070-735 71 90

Nästa nummer av Handensenioren kommer ut i september

Utgivare: SPF Seniorerna Handen
Adress: Parkvägen 41, 136 38 Handen
Ansvarig utgivare: Eva Landelius
Facebook: Facebook.com/handensenioren
Plusgiro/Swish: 424 25 18-1. Swish: 123 383 16 82

Organisationsnummer: 812401-0979
e-post: handen@spfseniorerna.se
Redaktör: Eva Landelius
Webbsida: www.spfseniorerna.se/handen
Tryckeri: STEMA Specialtryck