

HANDENSENIOREN

Nr 1 2015



Vår på Landsort

Utgivare: SPF Seniorerna Handen
Ansvarig utgivare: Monica Nyholm
Org-Nr: 812401-0979
Postadress: Parkvägen 41, 136 38 Handen
Besöksadress: Parkvägen 41
Öppettider: Tisdagar kl.10-11.30, utom under juni, juli och augusti
Tel 08 777 03 86
www.spf.se/handenseniorena
Plusgiro 424 25 18-1
Tidningens e-post: redaktionen41@telia.com

Frågor om medlemskap besvaras av expeditionen.
Vi vill väldigt gärna ha dina synpunkter och frågor. Skicka några rader till redaktionen på adress: SPF Seniorerna Handen, Parkvägen 41 136 38 Handen eller via e-post: handenseniorena@telia.com
Vill du ha en mer kontinuerlig information, mejla din e-postadress till: handenseniorena@telia.com
Nästa tidning utkommer vecka 37
Manusstopp 17 augusti

Lokala medlemsförmåner för SPF Seniorerna Handen

AU-Kemtvätt, Midgårdsvägen 8

Tel 08 777 49 19, Öppet mån-fre 9-18, lör 10-14
10 % rabatt på skrädderi, kemtvätt, mattvätt, gardiner, päls, mocka till medlemmar

Boutique Briél- Klädbutiken för Dig!

Runstensvägen 20, tel. 08 745 06 60
10 % rabatt till medlemmar

EK's Blomsterhandel,

som ligger i "Lillcentrum",
lämnar 10 % rabatt till medlemmar

Eva B's Blommor

i Haninge centrum (finns mellan Sabis och parkeringsdäcket
och även i Port 73) lämnar 10 % rabatt till medlemmar

Ram & Reklammakarna,

Bragevägen 15, tel. 08 777 70 01
ger 15% rabatt på inramningar till medlemmar

Synsam

i Haninge Centrum ger en riktig optikergaranti och erbjuder 10 % rabatt vid köp av kompletta glasögon eller solglasögon till medlemmar

TACO BAR -A SMALL TASTE OF MEXICO-

i Haninge Centrum lämnar 10% rabatt till medlemmar

Ordförande har ordet

Hej Handen-Seniorer

Dagarna har äntligen blivit längre och nu kanske man vågar hoppas på att den värsta halkperioden är över

Nu har vi haft vårt årsmöte och det känns spännande att få komma igång och jobba tillsammans i den delvis nya styrelsen.

Som du kan se längre fram i tidningen så har vi fördelat ansvarsområdena mellan oss i styrelsen.

När detta skrivs så är vi i full gång med att få till detta nummer av tidningen. Vi håller också på och planerar årets traditionsenliga vårlunchutflykt, samt hur och vart vi ska åka på sommarens extra sommaraktivitet som vi får bidrag till från kommunen.

Som ni vet beslutade SPF:s kongress förra året att vi ska byta namn. Det innebär att vi också måste byta namn på vår förening, så nu heter vi SPF Seniorerna Handen, ortsnamnet måste vara med. Detta har inneburit och innebär fortfarande en massa extra jobb. Allt material som vi har som det finns en logga på måste bytas ut så att det får den nya loggan. Nya stämplatser, nytt informationsmaterial o.d. måste köpas in. Det kommer att ta ett tag innan vi kommer på rätt köl med allt. Ett bra tag framöver kommer ni säkert att få material som har den gamla loggan. Alla föreningar i hela Sverige ska ha samma grafiska profil och vinsten med det ska vara, enligt de som vet bättre än jag, att det ska underlätta vår totala kommunikation och att vi kommer att synas bättre. In-

ternt kommer vi fortfarande att kalla oss Handen-Seniorerna.

I april är det dags för SPF Stockholmsdistriktet att ha sin årsstämma. Där ska det också väljas styrelse och ett antal motioner ska gås igenom. Handen-Seniorerna har två ombudsplatser på stämman, man har ombudsplatser efter de antal medlemmar man är i föreningen. Vi brukar vara omkring hundra ombud på plats.

Vi jobbar vidare med våra arbetsgrupper och här behöver vi bli fler.

Vi har fått ny ordförande i KPR och äldrenämnden efter valet. Anette Haaf från S kliver nu in i rollen som ny ordförande. Hon kommer och besöker oss på månadsmötet i april, missa inte det. Nu börjar vi så smått längta efter att vi kan flytta ut några stolar utanför 41-an och ta kaffekoppen med oss. Har du vägarna förbi så kom och gör oss sällskap.

Jag vill passa på och säga ett STORT TACK från oss alla i Handen-Seniorerna till Sigge, Marie-Louise och Kerstin Hartmann som nu har lämnat vår styrelse, för allt arbete de lagt ned i vår förening.

De tre tänker få unna sig en andra pensionärsperiod med lite mindre jobb. Alla tre kommer dock att vara med och hjälpa till med olika aktiviteter i framtiden. Lycka till säger vi.

Jag hoppas innerligt att ni får en skön vår och sommar.

Monica

Telefonkedjan

Telefonkedjan innebär en "trygghetsringning" varje morgon. En trygghet för den som bor ensam men också för de anhöriga. Är du intresserad av att vara med ska du ringa

Britt Andersson tel 08 777 07 87

Telefonlista Styrelsen 2015

Ordförande	Telefon	Mobil	e-postadress
Monica Nyholm	08 745 29 58	070 649 29 58	monica.nyholm@hotmail.com
Vice ordförande			
Nils Scherlund	08 556 511 51	070 643 11 51	nils.scherlund@gmail.com
Sekreterare			
Bertil Lindborg	08 36 38 32	070 422 03 52	bertil.lindborg@comhem.se
Kassör			
Birgitta Paulsson	08 500 284 56	070 240 06 72	erling.paulsson1@bredband.net
Ledamöter			
Kerstin Corbell Lundberg	08 777 19 86	070 652 90 86	kecl@comhem.se
Ragnar Gustavsson	08 777 47 42	070 638 47 42	ragnar.gustavsson@telia.com
Krister Gustafsson	08 532 542 59	070 511 31 44	krister45@live.se
Bengt Sand	08 501 505 56	070 578 39 89	bengt.sand@telia.com
Birgitta Södergren	08 777 24 78	070 303 48 61	aina.sodergren@comhem.se
Adjungerad till styrelsen			
Lennart Jansson	08 777 78 02	070 576 02 20	sjosa@hotmail.com

Framtidsgrupper

På månadmötet den 3 mars besökte äldreförvaltningens chef Ewa Kardell oss och informerade om de fyra framtidsgrupper som hon vill starta i höst. Meningen är att vi pensionärer tillsammans med Ewa och några till från förvaltningen, ska arbeta tillsammans och arbeta fram förslag till förbättringar för oss äldre i kommunen.

Det finns redan en framtidsgrupp som har varit igång några år, men nu vill förvaltningen utöka med fyra grupper till.

De fyra olika grupperna ska arbeta med:

Social infrastruktur

Förebyggande verksamhet

Bistånd

Vård och omsorg.

Grupperna ska ha 8-10 deltagare. Detta är ett mycket bra tillfälle att få vara med och påverka hur vi äldre vill ha det i kommunen. Det är också ett bra tillfälle att själv få lära sig mer om vår kommun.

Missa inte denna chans att få vara med och påverka.

Maila till ewa.kardell@haninge.se och anmäl ditt intresse för vilken grupp du vill vara med i.

Har du frågor kan du också vända dig till Monica på tel 070 649 29 58

Monica

Årsmötet 2015

Tisdagen den 10 februari samlades drygt 100 Handen-Seniorer i S:t Eskils Kyrka för årets årsmöte. Trots att vi bara befann oss i vintermånaden februari hade vårsolen börjat verka, vilket märktes på det allmänt goda humöret hos deltagarna.

Mötet inleddes traditionsenligt med en minnesstund i kyrkan över de arton medlemmar som lämnat oss under 2014. Var och en hedrades med var sitt tänt ljus. I minnesstunden medverkade som vanligt också sångkören Dur och Moll med sin vackra sång.

Efter minnesstunden, som var något kortare än vanligt på grund av att kyrkan måste iordningställas för annan verksamhet, förflyttade sig deltagarna till den nedre samlingslokalen för avnjutande av kaffe, smörgås och kaka, allt ordnat av våra idoga kaffegrupper.



När alla var mätta och belåtna hälsade ordförande Monica Nyholm de närvarande välkomna och inledde därmed

själva årsmötet. Lennart Lindgren valdes till mötesordförande och Marja-Leena Sundström till mötessekreterare.

Den enda frågan som skapade viss diskussion var frågan om föreningens nya namn. På 2014 års SPF-kongress i Jönköping beslutades att organisationens nya namn skall vara SPF-Seniorerna och att de lokala föreningarnas namn skall anpassas efter detta.

Den geografiska hemorten skall också framgå av namnet. Vår förening heter således nu

SPF Seniorerna Handen och detta beslutades av årsmötet.

Det blev dags för val till den nya styrelsen. Monica Nyholm omvaldes till ordförande fram till årsmötet 2016 och tre nya personer invaldes i styrelsen till 2017. Dessa är Nils Scherlund, Birgitta Södergren och Ragnar Gustavsson. För ordningens skull bör nämnas att övriga styrelseledamöter valdes vid förra årsmötet och sitter kvar till 2016. Hela styrelsen presenteras på annan plats.

De som lämnade styrelsearbetet Sigvard Schwartzman, Marie-Louise Allo och Kerstin Hartmann avtackades för sina



insatser, men eftersom bara Sigvard var närvarande och kunde ta emot en blomma får avtackning av Marie-Louise

och Kerstin ske vid ett senare tillfälle.

Ytterligare några medlemmar som gjort stora insatser för föreningen uppmärksammades med en blomma. Naturligtvis fick även våra mötesfunktionärer Lennart och Marja-Leena varsin blomma för sina insatser under årsmötet.

Efter själva årsmötet hade den nya styrelsen ett konstituerande möte. På detta utsågs Nils Scherlund till vice ordförande och Birgitta Södergren till studieombud.

Bengt Sand

Styrelsen 2015



Nya styrelsen samlad till ett första arbetsmöte

Bakre raden. Ragnar Lennart Nisse Bertil Krister

Främre raden. Birgitta S Monica Birgitta P Kerstin Bengt

De här funktionerna har vi i styrelsen idag

Monica Nyholm	Ordförande
Nils Scherlund	Vice ordförande
Bertil Lindborg	Sekreterare
Birgitta Paulsson	Kassör
Kerstin Corbell Lundberg	Medlemssekreterare
Birgitta Södergren	Studieombud
Ragnar Gustavsson	Vice kassör
Bengt Sand	Trafikombud
Krister Gustafsson	Lokalansvarig
Lennart Jansson	Vice medlemssekreterare

Vår föreningslokal 41an håller öppet tisdagar kl 10.00-1130 utom juni, juli och augusti
Välkommen att titta in till oss. Adress Parkvägen 41.



Är du trygg med ditt lås?

Haninge lås AB hjälper dig för ökad säkerhet.

Sleipnervägen 20, Tel: 08 777 55 60, Fax: 08 777 31 80

E-post: butiken@haningelas.se.

Besök oss gärna på www.haningelas.se



Företaget

DIN SÄKERHET - VÅR STYRKA !

HANINGE LÅS är ett auktoriserat låsmeds-företag som etablerades redan 1970, vilket borgar för lång erfarenhet och kontinuitet.

Företagets kunniga tekniker kan lätt nås vid akuta situationer och obehövs tider på dygnet.

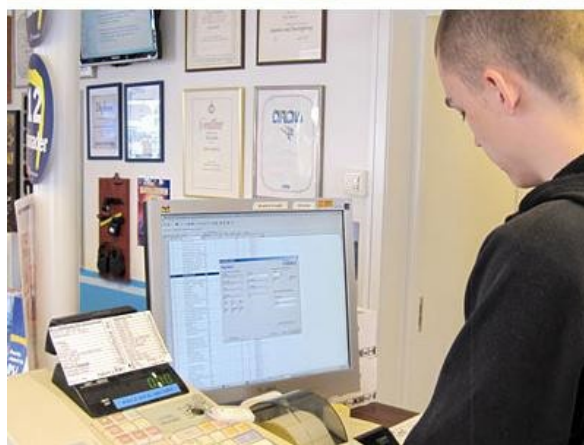


Våra säkerhetstekniker vidareutbildas kontinuerlig och innehar såväl gesäll som mästarbrev.

Vår service och vårt kunnande inom säkerhet, ger dig som kund trygghet. Läs mer om våra tjänster.

DIN TRYGGHET - VÅRT ANSVAR!

Vi ger 15 % rabatt på nycklar till alla glada medlemmar i SPF Seniorerna Handen



Ett säkert lås till villa och lägenhet

Kortnotiser

Den 14 april är det dags för SPF Stockholmsdistriktets årsstämma. Vilka som blir kvar i den styrelsen och vilka som blir nya får vi veta i slutet på mars när vi får möteshandlingarna. Jag vet att distriktets valberedning har haft ett tufft jobb. Där likväl som hos oss gäller det att hitta människor som har fritid till förfogande.

SPF Seniorerna Handen har två ombudsplatser och ombud kommer att vara Monica Nyholm och Nils Scherlund

Den 18 december hade vi 2014 års sista KPR-möte. Äldrenämnden hade sitt möte omedelbart efter vårt möte och det gjorde att fler ledamöter från äldrenämnden än vanligt var med på vårt KPR-möte. Det var mycket bra eftersom vi ibland efterlyser att fler av nämndens ledamöter bör närvara på våra KPR-möten för att få veta lite mer om vad vi vill i pensionärsorganisationerna. Det är vi som är verkligheten. Det var också KPR-ordförande Martin Lundqvists sista möte. Martin avslutar alla sina politiska uppdrag. Vi säger tack för mycket gott samarbete till Martin.

Vi fick bl.a. en mycket bra och genomgående information om ombyggnaden av centrala Handen.

Årets första KPR-möte skulle ha varit den 18 februari men eftersom de politiker som ska vara med i KPR från de olika politiska partierna fortfarande inte är utsedda så blev vårt KPR ett "arbetsmöte".

Någon gång i mitten på april tror vi att allt är klart.

Anette Haaf från S är nu ny ordförande i äldrenämnden och KPR så det var Anettes första möte.

Vi beslutade att KPR-mötena ska förläggas bl.a. ute på våra äldreboenden och träffpunkter.

Från SPF tog vi upp frågan om Handens sjukhus vara eller icke vara, Och det saknas ögonläkare i Haninge, det är trångt om utrymme med alla bussar i centrala Handen och folk med rollatorer har svårt att ta sig fram.

SPF har lämnat in svar på remissen om kommunens äldreplan som gäller åren 2018-2022.

Den 30 januari var det möte i Södertörnsgruppen. Där är vi tjugotvå föreningar från Södertörn som samarbetar om olika frågor. Vi ger också varandra råd och tips om aktiviteter för våra medlemmar. Det kan också gälla frågor som vi vill att vårt förbund ska driva i riksdagen. Aktuellt på dagordningen var om föreningarna ska vara med på Facebook. Det var delade meningar

Någon i föreningen ska ha ansvar och ha tid att sköta om det hela.

Vår Haningekrets har haft ett antal möten. Aktuell fråga har varit och är fortfarande, sommarens aktivitet i föreningarna som vi får extra bidrag till ifrån kommunen.

Du kan läsa mer om SPF Seniorerna Handens extra sommaraktivitet på separat plats i tidningen.

Monica



Du som är 65 år eller äldre. Kom ihåg att du kan få hjälp av fixarservice om du t.ex. vill byta till vårgardiner.

Ring och beställ tid. Tel: 08 606 88 34, måndag-fredag mellan 8.00-12.00 och 13.00-15.00



Du som är 65 år eller äldre, kan få trygghetslarm utan biståndsbedömning.

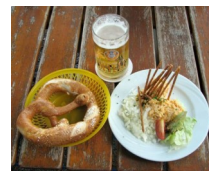
Ring 08 606 70 00

Namnbyte

Som de flesta redan vet så beslutade kongressen 2014 att Sveriges Pensionärsförbund skulle byta namn och heter nu *SPF Seniorerna*. Vår förening heter numera *SPF Seniorerna Handen*.



Nostalgi



PUB-aftnar i 41an 2015
alltid på en onsdag kl.18
22 april, 20 maj grillning,
23 september,
21 oktober och 18 november

Det serveras en god delikatesstallrik med dryck för endast 75 kronor. Vi sjunger och umgås och har allmänt trevligt.

När det är grillpub (om vädret tillåter) tar du själv med dig det du vill grilla.



Om ni vill läsa tidningen i färg, gå in på föreningens hemsida

www.spf.se/handensenioreterna



Välkommen till våra månadsmöten i S:t Eskils kyrka
första tisdagen varje månad kl 13.00 utom juni-augusti
Kaffe och smörgås, föredrag, underhållning och lotteri
för endast 40 kronor

Kaffegrupperna

Kaffegrupperna som ordnar kaffet vid månadsmötena behöver förstärkning med några ordinarie och några reserver snarast. Vi har 2 grupper och dessa turas om att fixa kaffet. Behöver också några män i grupperna som kan möblera mm.

Är du intresserad kontakta Inger Berglund 070 413 53 88

Tisdagen den 7 april 2015:



Riksspelmannen Benny Johansson
och Jörgen Toresson underhåller
med musik från Roslagen



Vi får också besök av Äldrenämndens ordförande
Anette Haaf som presenterar sig och nämndens
verksamhet

Tisdagen den 5 maj 2015: We got rythm-duo i nära jazzton



Ulla Olsson sång
Anders Färdal gitarr
Ljuvliga pärlor från 30-talet och framåt, som cheek to
cheek, Bedårande sommarvals,
All the things you are.

Programmet innehåller även allsångs-
låtar att sjunga med i.



Programkommitté

Björn och Linnea Nylander samt Erik Sternbeck

Aktiviteter, utflykter och resor

Millesgården onsdagen den 22 april kl 12.00 POMPEJI



För 1935 år sedan begravdes staden POMPEJI under pimpsten och aska. Denna plats har blivit världens mest besökta kulturarv. Med utställningen POMPEJI har Millesgården skapat verkliga antika miljöer.

Pris 195 kr betalas till pg 424 25 18-1

Frågor besvaras av Marja-Leena Sundström

tel. 08 500 115 87 eller 070 269 43 36

e-post marja-leena.sundstrom@comhem.se

Oslo-operan med Verdis La Traviata 7-9 maj



Följ med på en konst- och musikresa via Rackstad-kolonin och Lars Lerin-muséet till Oslos sevärdheter: Nationalgalleriet, Vigelandsparken och det nya operahuset med Linnea Sallay som operakunnig reseledare!

Pris: 5990 kronor

I priset ingår bl.a.

- * del i dubbelrum
- * 2 luncher
- * 2 middagar
- * biljett till operan
- * guidad visning av operan
- * stadsrundtur med lokal guide

Anmälan till Harriet, tel. 08 777 21 14

Följ med på en konst- och musikresa via Rackstad-kolonin och Lars Lerin-muséet till Oslos

Nya upplevelser håller kropp och hjärna ung.



En tusenmilafärd börjar med ett steg.

Persisk kulturafton tisdagen den 12 maj



Välkommen till ett spännande besök hos K Jacobssons Auktionshus där du får höra om persiska mattors ursprung och framställning och om persisk kultur; en annorlunda, färgstark kväll med fantastiska mattor och många överraskningar. Föredragshållaren är Kina Jacobsson själv. Dessutom bjuds vi på en underbar måltid med varma och kalla persiska rätter, vin/vatten, kaffe och kaka. Och just denna kväll kan du förstås köpa mattor till mycket förmånliga priser!

Adress: Hornsgatan 94
T-bana Zinkensdamm

Tisdagen den 12 maj kl 17.45 - 22.00
Pris: 100 kronor
Anmälan till Harriet, tel. 08 777 21 14 eller 070 757 51 21

Resa till Skottland och ön Skye den 12-19 maj



Följ med på 8-dagars resa till Skottland och upplev ön Skye med sin hänförande natur.

Vi gör båtturen på Loch Lomond, vi följer vägen längs legendariska Loch Ness, vi besöker gamla slott, whiskydestillerier och Edinburgh Castle med de skotska kronjuvelerna och mycket, mycket annat.

Pris: 11 600 kr (inkluderar transfer till och från Arlanda, flyg Arlanda-Edinburgh t/r, del i dubbelrum med frukost, fem middagar och en lunch, svensk reseledare och guide, buss, utfärder och entréer)

Läs hela programmet här

Anmälan till Ragnar Gustafsson, tel. 08 777 47 42,
e-post ragnar.gustafsson@brfloke.se

Vårmode hos Vera's måndagen den 25 maj kl. 13.00



Välkommen till Vera's Butik och Café, Runstensvägen 34 och få visning av vackra vår- och sommarkläder, först av alla!
Efteråt bjuds vi på kaffe i trädgården.

Anmälan till Harriet, tel. 08 777 21 14 eller 070 757 51 21

Kafé Radiokakan och Svenska Nostalgimuseet Mopedum i Nynäshamn torsdagen den 25 juni



Kafé Radiokakan, som är ett fik i Gamla simhallen slog upp portarna 2011. Inredningen är från 50-, 60- och 70-talet och väcker många minnen.

Svenska Nostalgimuseet Mopedum Utöver mopedens historia finns här möbler, kläder och prylar från tidsperioden mellan 1952 och 1979. Vi börjar besöket i kaféet med kaffe och en smakbit Radiokaka och fortsätter till museet för en timmes guidning. Lunchen som ingår, består av varmrökt lax från Nynäs Rökeri, färskpotatis, romsås, lättöl/vatten och kaffe.

Pris 200 kronor för hela besöket betalas på plats. P.g.a banarbete går inte tåget, utan vi tar buss från Västerhaninge till Nynäs Gård.

Mera om tidtabellen senare. Anmälan till Harriet, tel. tel. 777 21 14 eller 070 757 51 21

Orsa den 27- 28 juli: Allsång med Kalle Moraeus,



Måndag 27 juli

Avresa kl. 09.00 med buss från Handen. I Sala stannar vi för kaffe och smörgås.

Inbokning på Hotell Siljan i Mora.

Efter en tidig middag kl. 16.00 beger vi oss till Udden i Orsa för en allsångskväll med Kalle Moraeus och gäster. Bandet består av medlemmar från BAO-orkestern och Hej Kalle! Allsången börjar kl. 19.30 och slutar 21.45 och är utomhus utan tak så ta med regnkläder för säkerhets skull (paraplyer är inte tillåtna)!

Tisdag 28 juli

Efter frukost finns tid att besöka Zorngården eller Zornmuseet (ingår inte i resans pris).

Vi lämnar hotellet och åker först till Karl Töväsens Levande Fäbod & Gårdsmejeri, som varit i drift sedan början av 1600-talet. Gårdens egna ostar finns till salu. Färden fortsätter till Hantverksbyn i Rättvik där vi äter lunch och kan botanisera bland fina lokala hantverksprodukter. Hemkomst Haninge omkring kl. 18.00

Pris i tvåbäddsrums: 2490 kr/person

Enkelrumstillägg: 300 kr/natt

Anmälan till Harriet, tel. 08 777 21 14 eller 070 757 51 21

Traditionsenlig strömmingslunch på Dalarö Strand Hotel torsdagen den 13 augusti kl. 12.00

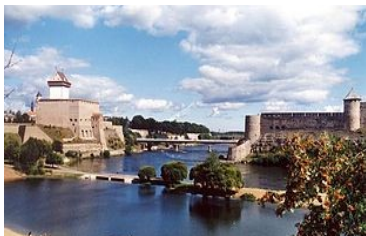


Lunchen kostar 130 kronor (inkl. smör/bröd/, lättöl/ vatten, kaffe och kaka) och betalas på plats.
Efter lunchen kan de som vill besöka Skärgårdsmuseet i Tullhuset eller bara strosa runt och njuta av vackra Dalarövyer.

Buss 839 från Haninge Centrum kl. 11.13

Anmälan till Harriet, tel. 777 21 14

Resa till Narva 24-28 augusti med båt och buss



Narva är Estlands tredje största stad. Många av stadens sevärdheter är minnen av berömda härskare från främmande makter – danske kungen Valdemar IV, svenske kungen Karl XII och de ryska tsarerna Ivan den förskräcklige och Peter den store. Tänk bara Slaget vid Narva!

Enligt förhandsinformationen från Tallink kommer kostnaden bli ca 4 400 kr. inkl. buss t/r Handen.

Notera datumet redan nu, mera information kommer!

Kontakta Harriet, tel. 08 777 21 14, om du har frågor om resan.



Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan, som ger oss 10% rabatt på sina kurser. Kontakta Veronica Kurkko, vår kontakt, på telefon 070 564 20 03 eller via e-post veronica.kurkko@sv.se, om du är intresserad av vad Vuxenskolan har att erbjuda.



Östergötlands skärgård torsdagen den 3 september



Tillsammans med SPF Runstenen i Västerhaninge gör vi en resa till Östergötlands skärgård!

Buss via Söderköping till Kungshällsudden. Båt till västra Gärdsholmen och besök i Capella Ecumenica, förmiddagskaffe. Vidare med båt till Båtsholms Pensionat där vi äter lunch (fisk) med dryck, kaffe och kaka.

Båt till sälarnas ö, Harstena, där bybildningen är unik. Vidare med båt till Tyrislöts brygga där bussen väntar.

Hemresan går via Torönsborgs slott över högbron vid Lagnö-strömmen, St Anna By och Stegeborg. Via Söderköping kommer vi så till Abborreberg vid Bråvikens södra strand där vi stannar till för eftermiddagskaffe innan vi fortsätter mot Handen.

Pris: 820 kronor

Ingår: Buss från Handen/Västerhaninge ToR, guide, båtutflykt, lunch, förmiddags- och eftermiddagskaffe.

Kontaktperson för Runstenen: Lisbeth Antelius, tel 08 500 240 70/ 073 800 12 12
e-post gl.antelius@telia.com

Kontaktperson för SPF Seniorerna Handen: Harriet Karlsson, tel. 08 777 21 14/ 070 757 51 21
e-post harrietae@gmail.com

Ny resa till härliga Italien !



Nu har du ny chans att följa med på den uppskattade resan till Haninges vänort Formia i Italien.

Formia ligger mellan Rom och Neapel, i hjärtat av en mycket intressant plats med möjlighet till givande utflykter i området. Resan är fullmatad med kultur, historia, badliv, shopping, god mat och goda viner.

Preliminärt datum 4-12 september 2015.

Redan finns förfrågningar så hör av dig om du vill veta mer
Kontakta Bruno eller Margaretha Picano för mer information
Bruno (bruno.picano@telia.com) tel 070 761 77 51

Margaretha (margaretha.picano@haninge.se) 070 606 71 82



Vårens och sommarens aktiviteter i 41-an

Bridge



Sällskapsbridge

Ledare: Lennart Lindgren tel 073 392 33 27
Plats: Parkvägen 41
Tid: Onsdagar klockan 09.30-12.30
Avgift: 150 kr per termin
Övrigt: Ingen föranmälan. Lottning udda veckor.
Kaffe serveras, men ta med eget doppa.

Tävlingsbridge (partävling)

Ledare: Lennart Lindgren tel 073 392 33 27
Plats: Parkvägen 41
Tid: Torsdagar klockan 13.00-15.15
Avgift: 20 kr per tillfälle
Övrigt: Anmälan parvis, senast dagen före per telefon
eller e-post till lin@bredband.net
Kaffe med smörgås serveras

Skojbridge

Ledare: Lennart Jansson
Plats: Parkvägen 41
Tid: Fredagar klockan 10.00-14.00
Fredag 20 feb, 13 mar, 10 och 24 apr Klockan 12.00-16.00
Avgift: 100 kr per termin eller 10 kr per gång
Övrigt: Kaffe serveras, men ta med eget doppa

ThaiChi/QiGong

Ledare: Karin Larsson tel 08 777 52 20
karinlarsson05@gmail.com
Plats: Parkvägen 41
Start: 7 september
Tid: Måndagar K1 09.00-10.00
K1 10.10-11.10
Avgift: 150 kr per termin



Ökar välbefinnande för kropp och själ

Sommarens grilldagar

Vid vårens och sommarens grilltillfällen tar var och en med sig det ni vill grilla och dricka.

28 maj, 25 juni, 30 juli, 27 augusti samt 24 september

Grillarna är varma kl 12.30 och man tar med det man vill grilla och dricka. Är det uselt väder någon av dessa dagar är det torsdagen efter som gäller.



Boule sommaren 2015



Våren närmar sig och det börjar rycka i boulearmen på de flesta. Vi startar när banorna torkat upp och temperaturen börjar bli bra. Håll utkik på vår hemsida där kommer det att annonseras när vi börjar spela. Vi kommer även att sätta upp ett plakat i 41an.

Tiderna är som vanligt kl 10.00 på torsdagarna.

Vi har några tävlingar under året att se fram mot. I sommar möter vi Vendelsö-Brandbergen på våra hemmabanor och i år skall vi ta det vandringspriset. Senare kommer Haningedagen och jag hoppas det blir som förra året och att vi försvarar titeln bäst i Haninge.

Bengt Sjöbergs vandringspris kommer vi att tävla om under de 5 torsdagar det är grillning, det blir poäng till de främsta och i september räknar vi fram vem som tar hem det för 2015. Hans Södergren har det till låns fram till dess.

Grilldagar i sommar blir **28 maj, 25 juni, 30 juli, 27 augusti** samt **24 september**. Grillarna är varma kl 12.30. Är det uselt väder någon av dessa dagar blir det torsdagen efter som gäller.

Grilldagarna är till för alla, inte bara boule spelarna, men ni andra kom gärna i god tid och titta eller prova på boule. Det kan ni göra alla torsdagar.

Önskar er alla en skön vår och sommar.

Lennart

Lördagen den 6 juni firar

SPF Seniorerna Handen, Nationaldagen kl 13.00 utanför 41:an. Det är ingen föranmälan utan man tar med det man vill äta och dricka. Grillarna är varma. Kaffe och någon kaka serveras.

Vi kommer att ha en trevlig eftermiddag i solskenet med lite tal och någon enkel tipspromenad.

Kom och fira med alla Handen-Seniorer



Friskvårdsgruppen

När dessa rader skrivs, i mitten av mars, är friskvårdsgruppen inne i en liten pausperiod. Vinteraktiviteterna har eller är på väg att avslutas och vår/sommaraktiviteterna väntar på att komma igång. Dessa är ju i allra högsta grad väderberoende och fortsätter vädergudarna att vara på samma strålande humör som nu så är det snart dags för bouleklot, cykelturer och annat trevligt som man kan göra utomhus.

Innan vi börjar prata utomhusaktiviteter skall nämnas att söndagsträffarna med textilhörnan, som inleddes under vintern, kommer att fortsätta fram till slutet av maj enligt tidigare program, det vill säga i 41:an varannan söndag klockan 13.00. Följande datum gäller: 29 mars, 12 och 26 april samt 10 och 30 maj

Så till utomhusaktiviteterna. Om vädret tillåter har vi planer på att ta fram cyklar redan onsdagen den 1 april (inget skämt) för att inleda årets turer. Som tidigare tar vi en tur på cirka 2 timmar och slår oss under turen ner på någon bra plats och avnjuter det medhavda fikat.



Vi kommer också att, liksom tidigare, ta promenader på 1-1,5 timme runt ”närnaturen”. Det går alldeles utmärkt att ta med stavar. Liksom cyklisterna stannar vi någonstans och dricker medhavd fika. Vi samlas vid 41:an på måndagar klockan 10.15. Planerna är att vi skall komma igång runt månadskiftet mars-april, men det var det där med vädret igen.

Har du några frågor så slå en signal till Kristina eller Nils Holst, som numera tillsammans leder friskvårdsgruppen. Deras hemtelefon är 08-745 35 23. Kristina träffas också på 076-15 34 29 och Nils på nummer 070-928 19 30.

Bengt Sand



All typ av motion är nyttig för hälsan !

Kom med på en resa i det sommarfagra Södermanland

VÅRLUNCH tisdagen 2 juni 2015

På TROSA Stadshotell

Årets vårlunch kommer att avätas på **Trosa Stadshotell**.

Bussarna avgår kl 10.30 från Källvägen.

Vi äter kl 12.00 på Stadshotellet. Sedan tar vi en promenad genom Trosa och bussarna tar upp oss nere vid hamnen kl 15.30 för hemfärd.

Priset för hela resan är 200 kronor.

Anmälan senast **5 maj** och betalning senast den **7 maj** till Plusgiro 424 25 18-1.

Listor och inbetalningskort kommer att finnas på april och maj **månadsmötena** och i **föreningslokalen**. Anmäl i god tid så vi vet om det skall vara 1 eller 2 bussar. Märk betalningen med Vårlunch och namn. Vi kan ta max 95 personer.

Anmälan kan även göras till Lennart Jansson, helst med e-post sjosa@hotmail.com eller på telefon 08 777 78 02 eller 070 576 02 20

Luciafirande

Förra årets luciafirande blev en succé med det absolut vackraste luciatåg som 41an har haft. Handen-Seniorerna spränger också könsvallen med sitt luciatåg som enbart bestod av män. Alla närvarande ”gubbar” fick dra varsin lott och vad vinsten bestod av visste de inte då. Fem vinster drogs. Dessa vinnare fick den stora äran att koras till 41-ans luciatåg. Inga protester kom, tvärtom.

Gunnar Östlund korades till lucia. Det enda problem vi hade var att få på ”gubbarna” lucianattlinnena.. Det blev en både vacker, trevlig och rolig luciadag.

Vi får se vad som händer i år. Stort tack till er ”gubbar” som verkligen bjöd på er själva.

Monica



Gunnar Östlund



Nils Holst, Gunnar Östlund, Zihar Dzambic, Gunnar Jonsson

Ålderism

Ett nytt ord som betyder åldersdiskriminering. SPF Seniorerna arbetar hårt mot ålderism. Det är mycket, mycket viktigt. En undersökning gjord av World values survey visar att vi äldre har mycket låg status i Sverige.

När människor i det egna landet får ranka olika åldersgruppers sociala position, så rankar vi i Sverige de äldres position som näst lägst i världen. Bara Nederländerna kommer lägre. Kontrasten blir väldigt stor om man jämför med länder i Mellanöstern där man skattar att de äldre har mycket hög social position. De äldre är den kategori som man bryr sig mest om.

Vi vet att vårt sociala system, som inte finns i dessa länder, tar hand om oss ”gamlingar” när vi behöver hjälp.

Kanske är det just det som gör att vi inte bryr oss om varandra på samma sätt. Men hur är det för oss i Sverige.? Hur är det i våra vårdköer? Vad kostas vi på i vården? Hur blir vi bemötta när vi behöver hjälp.? Förresten inte bara när vi behöver hjälp. Hur blir vi bemötta ute i samhället, och vilken respekt bemöts vi med?

Att Haninge är en bra kommun att bli äldre i det vet vi, men allt är inte bra, så det gäller att vi fortsätter att jobba mot åldersdiskriminering.

Är det så att du inte får den hjälp du behöver eller blir bemött på ett respektlöst sätt. Hör genast av dig till oss!

Representanter i KPR , Kommunens Pensionärsråd är Monica Nyholm tel: 070 649 29 58 och Nils Scherlund tel: 070 643 11 51

Monica

EK's Blomsterbod

Behöver ni hjälp med bouppteckning
så gör jag gärna den åt er

Jag finns på EK 's Blomsterbod, Anita

Vikingavägen 11, Handen, tel. 08-745 55 67

Boutique **Briél**

Klädbutiken för dig!

Runstensvägen 20

Telefon 08-745 06 60

Måndag - Fredag 11.00 - 18.00

Lördag 11.00 - 14.00



Hela butiken är full av VårNyheter

Kom in och prova Briéls kläder som passar både
till vardag och fest

VÄLKOMNA !

EVA

10 % för medlemmar i SPF Seniorena Handen



Haninge Optik Synsam

Haninge Centrum

136 46 Handen

Tel 08 777 35 04, Fax 08 777 59 70

haninge@synsam.com

Öppet månd–fred 09.30 — 19.00

lörd 10.00 — 17.00

sönd 11.00 — 17.00

Hos Synsam får du alltid en riktig optikergaranti på köpet när du köper nya glasögon.

Kort och gott kan du alltid vara säker på att bli helt nöjd.

Synsam ger 10 % i rabatt om du är medlem i SPF Seniorerna Handen

Kan ej kombineras med andra rabatter och erbjudanden

Investeringar i 41an

Under 2014 gjorde vi en del nyinvesteringar i 41an bl a har vi köpt in en ny diskmaskin så nu klarar vi alla våra festtillfällen. Vidare har vi köpt in åtta sammanträdesbord, trettio stycken stapelbara stolar som även är till för att användas utomhus. Två datorer, en fast och en bärbar, en kopiator/skrivare samt nya telefoner har också köpts in.

Pågående arbeten i 41an

Några av våra duktiga funktionärer är i full gång med att få lite mer ordning och utrymme i våra förråd i 41an. Vi flyttade in för fem sedan och det blev då som brukar bli i en flytt, en hel del slängdes men en hel del blev kvar nu rensar vi ordentligt. Tack till våra duktiga killar som håller på och gör fint åt oss.



Glada människor i glad gemenskap



Hot och våld mot äldre

Vad skall jag göra om någon äldre person i min närhet är utsatt för hot eller våld.

Om du eller någon annan är utsatt för hot eller våld så kan du ringa 606 76 00 till Äldre direkt. Tveka inte att be om hjälp.

Kommunens äldrelots Ewa Ahlström kan alltid hjälpa dig vidare med råd.

Surfa & Mejla

I 41 an på bordet utanför köket finns två datorer som medlemmar kan använda för att surfa, mejla och skriva mm.

Sudoku

Sudoku 1

		8		4				
		2					9	4
	9		2		3		1	8
	8	1	6	2				
	7						8	
				8	7	1	3	
9	6		1				5	
7	2					3		
				7		6		

Rätta rader i nästa tidning

Sudoku 2

4				5			9	3
	8	2					5	
	5		4					2
				8	1		2	6
8	9		3		4		1	5
2	7		5	9				
6					8		7	
	4					5	6	
7	2			4				1

Rätta rader i nästa tidning

Lärarinnan: "I USA blir en person överkörd var femtonde minut."

Lille Pär :"Oj då! Snacka om att han måste ha otur!"

En busschaufför kör en buss fullastad med pensionärer längs en motorväg när en gammal dam kommer fram och knackar honom på axeln. Hon erbjuder honom en handfull med jordnötter, vilken han tacksamt äter upp. Efter cirka 15 minuter kommer hon återigen och knackar honom på axeln och hon ger honom ännu en näve jordnötter. Hon upprepar det här åtta gånger. När hon kommer för nionde gången frågar han den lilla damen:

- Varför äter ni inte upp jordnötterna själva?

Hon svarar:

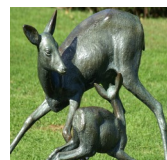
- Det är inte möjligt på grund av våra gamla tänder, det går inte att tugga med dem.

- Varför köper ni dem då? Frågar han förbryllat.

Den gamla damen svarar:

- Vi bara älskar chokladen runt dem.





Kursverksamheten i 41:an hösten 2015

Kontakta studieombudet Birgitta Södergren, tel. 08 777 24 78,
e-post aina.sodergren@comhem.se om du är intresserad av att starta en ny cirkel
på höstterminen eller bli cirkelledare.

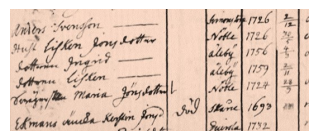
Kursverksamheten sker i vår egen lokal på Parkvägen 41.

Vi samarbetar med



Släktforskning

Cirkeln släktforskning avslutas i april. Vi återkommer i septembertidningen
och på hemsidan om/när cirkeln startar upp i höst.



Allsång

Allsången avslutas i maj men fortsätter i höst.
Siw Alderstad tel 076 313 88 88 återkommer med startdatum i
septembertidningen och på hemsidan.



Telefonicirkel

Vi startar mobiltelefoncirkeln måndagen den 23 mars klockan 13.00.
Plats: Parkvägen 41
Det finns plats för fler deltagare.
Känner du att det skulle vara roligt att kunna utnyttja din mobil bättre.
Anmäl dig till: Cecilia Åkerblom Tel 070 435 13 01 (eftermiddagar)



Datorcirkel

Cirkeln i grundläggande datorhantering pågår onsdagar 13.00-15.00
till och med 15 april.



Vi ska göra en utvärdering av kursen för underlag till eventuell ny kurs eller fortsättningskurs.
Vi återkommer med information på hemsidan och i tidningen om och när cirkeln i så fall börjar.
Kontaktperson: Nils Scherlund, tel 070 643 11 51 e-post: nils.scherlund@gmail.com

Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

Just nu

250 kr

Inklusive tvätt och fön !

Drop in och tidsbokning

Produktförsäljning

Välkommen in och ta del av våra kampanjer !

Telefon 08 777 88 25

30 kronor rabatt vid klippning och tvätt

20% rabatt på produkter till ordinarie pris

för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

Sommarens extra utflykt

Precis som förra året har vi fått ett extra bidrag av kommunen för att kunna göra en utflykt med lunch för de av våra medlemmar som av olika anledningar själva inte har så lätt att komma ut på olika aktiviteter.

Kanske har man inte tillgång till bil, kanske behöver man rollator och tycker att det därför är krångligt att ta sig iväg. Kanske har man själv inte någon utflyktskompis. Kom då med oss på en härlig dag med ett första stopp på Häringe slott där vi ska inta vår lunch. Därefter fortsätter färden till Nynäshamn där vi får tid att strosa runt en stund i bodarna nere i hamnen. Vi kommer att avsluta dagen med kaffe och kaka på något mysigt ställe.

Pris för hela kalaset är 250 kronor. Pengarna ska vara inne på vårt plusgiro senast den 10 juni. Anmälan är bindande när pengarna betalats in. Inbetalningskort kommer att finnas på månadsmötena och i föreningslokalen.

Vår buss avgår från Källvägen (utanför norra ingången till Handens centrum) kl. 11.15 . Vi beräknas vara åter i Handen kl. 17.00 , lite beroende på vad vi får för väder. Bussen kan ta med sig 45 personer.

Du anmäler dig till Lennart Jansson på telefon 08 777 78 02 eller 070 576 02 20

Du kan också maila till Lennart på adress sjosa@hotmail.com

Det kommer också att finnas en anmälningslista på våra månadsmöten i april och maj.

Vi vill ha din anmälan senast den 6 juni.

Varmt välkommen att följa med oss på en härlig sommartur.

Hälsningar

Styrelsen

gm. Monica



Häringe slott

AU-Kemtvätt

**SKRÄDDERI, KEMTVÄTT, VITTVÄTT
& SKJORTOR**

MATT-TVÄTT, GARDINER

PÄLS , MOCKA



Midgårdsvägen 8, Handen

Tel 08 777 49 19

Öppettider:

Måndag-Fredag

09.00-18.00

Lördag

10.00-14.00



VI TAR ÄVEN EMOT SKOR OCH VÄSKOR FÖR LAGNING

10 % rabatt för medlem i SPF Seniorerna Handen



Besök gärna Haninges enda och bästa biograf i Brandbergens Centrum. Programtablån kan du bland annat se på deras hemsida www.biocosmopolite.se.

