

HANDENSENIOREN

Nr 2 2015



Segrande laget i bouletävlingen SPF Seniorema Handen vs SPF Seniorema -Vendelsö Brandbergen

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/handensenioreorna
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: handensenioreorna@telia.com
Vill du ha en mer kontinuerlig information, mejla din e-postadress till: handensenioreorna@telia.com
Nästa tidning utkommer vecka 50
Manusstopp fredag 2015-11-27

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



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

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 bistanndsbedömning.
Ring 08 606 70 00



Ordförande har ordet

Hej Handen-Seniorer

Välkommen tillbaka från en förhoppningsvis fin sommar.

Jag måste ju börja med en för oss nordbor stor fråga. Har vi alla fått tillräckligt mycket sol, för att vi ska klara den mörka årstid som nu kommer allt närmare.? Har vi fått möjlighet att vara ute tillräckligt

Hoppas det. I skrivande stund är det högsommar, så passa på.

Vår förening har minsann inte legat på latsidan under sommaren. Det har varit fullt med aktiviteter, resor, dagsutflykter, grillträffar, boule, bridge och nu fortsätter det under hösten. Du kan läsa om allt längre fram i tidningen.

Vi fortsätter vårt goda samarbete med kommunen i vår samrådsgrupp KPR. Där har vi ju nu ordförande, Anette Haaf S som tillika är äldre-nämndens ordförande.

Vi ska försöka få någon från kommunen som kommer till oss på ett månadmöte och berättar lite om all byggnation i Handen. Om du vill veta lite mer så har vi en del informations-material i 41-an.

Nisse vår duktiga IT-boss slutar hos oss den 1 november och flyttar till Jämtland. Nisse har inte bara hjälpt oss med tidningen och alla övriga datafrågor i styrelsen, han har också hjälpt ett stort antal av våra medlemmar med både deras telefoner och deras datorproblem. ETT JÄTTESTORT TACK till Nisse för all hjälp som vi i styrelsen och övriga fått. Nisse är också min vice ordförande så jag kommer att sakna honom mycket. Han har varit ett mycket bra bollplank och det kommer han nog att vara i framtiden också.

Som vanligt söker vi fler medarbetare till olika aktiviteter. Titta längre fram i tidningen under rubriken EFTERLYSNING. Jag läste nyligen en artikel i morgontidningen om en kinesisk forskningsrapport. Där konstaterar man att om vi gör saker tillsammans så lever vi längre och håller oss också friskare. God social samverkan och att vi rör på oss så mycket vi kan är bästa medicinen.

Den här gången sågs vi inte på månadmötet eftersom jag kom hem från resa den 3 september, men jag hoppas att vi ses på någon av alla våra trevliga aktiviteter i höst

Var rädd om er
Monica

SPF Seniorerna har idag ca 268 000 medlemmar i olika åldrar och de finns i omkring 850 föreningar runt om i Sverige. SPF Seniorerna Handen har ca 550 medlemmar.. Vi kan bli fler om vi hjälps åt att intressera våra vänner och bekanta som ännu inte gått med. Ju fler vi är desto större möjlighet att påverka seniorernas situation.

EFTERLYSNING



I vår styrelse har vi tagit beslutet att ingen ska jobba ensam med någon av föreningens aktiviteter, därför söker vi fler medarbetare på ett antal uppdrag. Ingen aktivitet ska behöva stanna upp för att någon enskild kanske inte kan fullfölja en aktivitet.

Vi behöver en ersättare till vår IT-boss, Nisse som slutar hos oss den 1 november och flyttar till Jämtland. Nisse har ansvarat för våra datafrågor, layouten på vår tidning, varit behjälplig till ett stort antal medlemmar med sina datafrågor.

Nisse har också haft en kurs i enklare datahantering. Du som är intresserad av att jobba med data - Hör av dig.

Vi är utan ledare för allsången. Gillar du att sjunga och kan vara den som först tar ton? Då är du välkommen till alla medlemmar som gillar att sjunga.

Gillar du att jobba med resor och utflykter så är du välkommen att hjälpa vårt reseombud.

Bra också om du gillar att skriva på datorn informera om ev. resor och utflykter så att vi får in det på vår hemsida och till vår tidning.

Vi behöver alltid fler reserver till våra kaffegrupper på våra månadsmöten.

Är du intresserad av att vara cirkelledare så är det mycket välkommet

Vår förening fick inte ihop någon valberedning vid årsmötet i februari så därför söker vi på detta sätt nya medarbetare till vår styrelse nästa år.

Har du lite tid över så är detta ett fantastiskt roligt "jobb"

Uppdraget är ideellt och alltså oavlönat penningmässigt, men tusenfalt avlönat med tacksamhet och kramar för det vi gör. Varmt välkommen att höra av dig

KPR Kommunala PensionärsRådet

Den 13 maj hade vi sista KPR-mötet före sommaruppehållet. Aktuella frågor på dagordningen var bl.a. trafikfrågor. Krister Berg från bussbolaget Nobia, som i dag trafikerar Haninge på uppdrag av SL, informerade om att Nobia håller på och ser över turtäthet och linjesträckning. Nobia ska också ta över ansvaret för "vinkbussen" 981-an. Det är fortfarande problem med buss till Vendelsö vårdcentral. Det är helt galet att kommunen har en vårdcentral som ligger så till att den som har svårt att gå knappt kan ta sig dit.

Beslut om kommunens äldreplan fattas på kommunfullmäktigemötet i september.

Fr.o.m. nästa år ska vi ha våra KPR-möten i samband med att äldrenämnden har sina möten. Det möjliggör för nämndens ledamöter att det lättare kan delta på våra KPR-möten. Det är ju av intresse att samtliga partier är med och lyssnar på vad som avhandlas tillsammans med pensionsorganisationerna.

Äldreförvaltningen har underskott i ekonomin. Anledningen är ökade hjälpinsatser för de behövande i kommunen.

Värdighetsgaranti...vad är det? Jo, om äldreförvaltningen inte håller de löften man utlovat, har äldreförvaltningen lagstadgad skyldighet att kompensera kunden/den hjälpbehövande.

Nu kan du vara med och nominera en person till årets seniorinsats. Nominera någon som du vet har gjort en god insats för de äldre. Det får inte vara någon person som jobbar inom äldreförvaltningen. Sista dag för nominering är den 20 september. Lämna din nominering till äldreförvaltningen.

Kom ihåg att det är Äldremässan den 1 oktober i kommunhuset. Handen-Seniorerna finns som vanligt på plats. Det kommer att vara ett antal mycket bra seminarier under dagen.

Nästa möte i pensionärsrådet är den 16 september. Har du frågor som du vill att vi ska lyfta i rådet så hör av dig till Monica.

Du som har tillgång till dator. Gå in på kommunens hemsida och läs mer om ovanstående och mycket mycket annat. Adress är www.haninge.se/sv/Aldre

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

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

Tisdagen den 6 oktober. Stand Up med Christina Winner

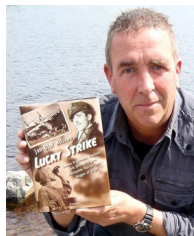


Njut av livet, det går inte i repris - En del säger att det var bättre förr, synd att vi inte visste det då!

Christina Winner är föreläsare, debattör och komiker. Som fd informationschef för Ramqvistgruppen har hon föreläst under flera decennier men kan sedan 70 års ålder också titulera sig standupkomiker. Idag föreläser och uppträder hon om synen på ålderdom och hur det är att bli gammal samt hur man gör för att våga vara nybörjare i mogen ålder.

Tisdagen den 3 november: "Anrop Red Dog" - När kriget kom till Sverige

En dramatisk, gripande och hjärtvärmande historia om möten och livslång vänskap.



Författaren Jan-Olof Nilsson har på kort tid blivit en mycket populär föredragshållare över hela Sverige. I det här föredraget tar han oss med tillbaka till beredskapsårens dagar, då hemvärdet fick rycka ut och vakta nödländade amerikanska bombplan, då man lyssnade på Glenn Miller, dansade Jitterbug, drack kaffesurr och handlade på kupong. En helhetsupplevelse med unika diabolbilder och tidstypisk musik ur en gammal rörradio.

Tisdagen den 1 december: Dur och Moll-kören



Vi avslutar året traditionsenligt med Dur och Moll-kören som sjunger in julen!

Programkommitté
Björn och Linnea Nylander samt Erik Sternbeck

Aktiviteter, utflykter och resor

Resa till Krakow- Polens vackraste stad- den 29 november



Krakow är en vacker medeltidsstad som ser ut att vara tagen ur en sagobok med sitt livliga torg, slott och gotiska torn. Musik, poesi och teater har gjort Krakow till Polens kulturhuvudstad. Julmarknaden är Europas största och en upplevelse för sig!

Reslängd: 5 dagar
SPF pris: 4950 kronor

I priset ingår:

- . Flyg t/r Arlanda- Krakow
- . Svensktalande reseledare
- . Transfer t/r flygplats i Polen
- . Del i dubbelrum med frukost
- . 3 måltider
- . Rundtur till fots i Krakow ink. entré till Mariakyrkan, Wawel slottskyrka och Wawel slott
- . Guidad rundtur i judiska kvarteren
- . Besök enligt program

Tillägg:

Enkelrum: 800 kr
Utfärd Saltgruvorna: 390 kr
Utfärd Auschwitz: 350 kr

Läs Reseskaparnas broschyr här

Anmälan till Harriet Karlsson, tel. 070-757 51 21
e-post harrietae@gmail.com

-
- Nu tänker dom höja bensinpriset igen.
 - Det gör inte mig något, jag tankar ändå alltid bara för 300 kronor åt gången.



.....



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

Julbordskryssning till Åland med Rosella tisdagen 8 december 2015



Även om det fortfarande är långt kvar så är det dags att börja fundera på julens fröjder så...

Välkomna att följa med på en härlig julbordskryssning på
Viking Lines m/s Rosella.

Ät gott av Mannerströms julbord och shoppa julklappar till förmånliga priser i taxfreebutiken!
Vi har 30 platser och åker tillsammans med bla Runstenen i Västerhaninge och med buss tur/
retur från Handen.

Pris 255 kr inkl bussresa, båtresa och julbord.

Anmälan till Ragnar Gustavsson, tel. 777 47 42 eller 070-638 47 42 alt e-post
ragnar.gustavsson@telia.com

Julsånger i Operans Guldfoajé torsdagen 17 december kl. 11.45



Lämna julstressen en stund och kom och njut av lunchkonsert med Kungliga Operans
egna sångare och musiker!

Musik och lättare lunch bestående av sallad, bröd, dryck och kaffe till en kostnad av 245 kr.

Bokas och betalas senast 16 oktober till Harriet,
tel. 070-757 51 21, e-post harrietae@gmail.com

Nya upplevelser håller kropp och hjärna ung.



En tusenmilafärd börjar med ett steg.

Alla Hjärtans Kryss på M/S Birka 9-10 februari 2016

ReseSkaparna bjuder åter in till sin traditionella Alla Hjärtans Kryss med resefest!



Pris: 595 kr

I priset ingår:

- . Kryssning med del i insideshytt
- . Välkomstdrink och frukost
- . ReseSkaparrevy
- . Middag smörgåsbord med öl/vin
- . Resemässa och resetävlingar



Läs mera här

Begränsat antal platser! Tidig bokning rekommenderas!

Sista anmälan 30 november

Sista betalning 10 januari



Betalning till Pg 424 25 18-1

Märk avi med: HJARTAN och ditt namn

Anmälan till Marja-Leena Sundström, tel. 070-269 43 36

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

Kryssning i Medelhavet 14-21 maj 2016

Vi flyger till Italiens Venedig och kryssar till Kroatens vackra hamnstad Dubrovnik, vidare till Turkiet och historiska Ephesus för att avsluta med Grekland och sagoön Santorini samt charmiga Katakolon och Olympia.

Att kryssa är bekvämt och med på resan följer en av ReseSkaparnas reseledare som tar hand om allt på resan och ordnar utfärder med svenska guider i de flesta hamnarna.

ReseSkaparna är arrangör och det är våra vänner i Nynäshamn som föreslår att vi i Haninge gör sällskap med dem på en kryssning. Det låter väl härligt att få vara med om en sådan resa på ett stort kryssningsfartyg men ändå ha gemenskap i ett eget sällskap.

Vi i Vendelsö-Brandbergen, Handen och Runstenen Västerhaninge kommer att ha en reseträff där vi kommer att få all information från ReseSkaparna och representanter från rederiet.

Datum är inte klart än men sannolikt sep/okt.

Intresserad? Kontakta Harriet Karlsson, tel. 070-757 51 21, harrietae@gmail.com

Höstmode hos Vera's 15 september kl. 13.00



Välkommen till Vera's Butik och Café, Runstensvägen 34 och få en titt på höstmodet. Marie bjuder på kaffe och grillade bullar enligt tradition!

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

e-post harrietae@gmail.com

BOUTIQUE

BRIEL

Modebutiken i Haninge

FÖR ALLA SMAKER - ÅLDRAR - TILLFÄLLEN

STORLEKAR 34 – 54



VÄLKOMNA !

EVA LÖF

ÅTERFÖRSÄLJARE FÖR BL A

RUNSTENSVÄGEN 20

TELEFON 08 745 06 60

MÅNDAG–FREDAG 11.00–17.30

LÖRDAG 11.00–14.00

Mac Scott



10 % för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

Hösten o vinterns aktiviteter i 41-an

Bridge



Sällskapsbridge

Ledare: Lennart Lindgren tel. 073 392 33 27.
Lokal: Parkvägen 41.
Tid: Onsdagar klockan 09.30 – 12.30
Avgift: 120 kronor per termin.
Övrigt: Ingen föransmälan. Lottning udda veckor.
Kaffe serveras, men ta med eget doppa.

Tävlingsbridge (partävling)

Ledare: Lennart Lindgren tel. 073 392 33 27.
Lokal: Parkvägen 41
Start: 24 september 2015
Tid: Torsdagar klockan 13.00 – 16.15.
Avgift: 20 kronor per tillfälle.
Övrigt: Anmälan parvis, senast dagen före per telefon
eller per e-post till lin@bredband.net.
Kaffe med smörgås serveras.

Skojbridge

Ledare: Lennart Jansson tel. 070 576 02 20 eller 777 78 02.
Lokal: Parkvägen 41.
Start: 18 september 2015.
Tid: Fredagar klockan 10.00 – 14.00.
Avgift: 100 kronor per termin eller 10 kronor per gång.
Övrigt: Kaffe serveras, men ta med eget doppa.



HANINGEDAGEN söndagen 13 september

Årets Haningedag äger i år rum på Poseidons torg söndagen 13 sept mellan kl 12.00-17.00. Vår förening står tillsammans med övriga SPF föreningar, PRO, Reipas och äldreförvaltningen. Vi har lotter, tips, våfflor underhållning mm.

Kl 11.00 börjar kommunmästerskapet i boule utanför 41an vi beräknas spela till 14.00. Kom och heja på Handenseniörerna. Motståndare är Vendelsö-Brandbergen, PRO Handen samt PRO Västerhaninge.

Riksäpplets Restaurangskola



Under hösten, veckorna 36-44 har Restaurang Mässen öppet

torsdag-fredag kl 11-14

Då kan du få en tre-rättersmeny för 115 kronor och ett vinpaket för 85 kronor.

Veckorna 45-49 har vi öppet tisdag till fredag kl 11-14

Då serverar vi lunch för 115 kronor och vinpaket för 85 kronor.

Boka bord kl 11-14 tisdag-fredag på telefon 08 606 70 95.

Vin och andra drycker kan du beställa från dryckesmenyn som sedan serveras av elever från årskurs 3.



Kvällsöppet!

Restaurangskolan bjuder in allmänheten på kvällsöppet den sista torsdagen i varje månad mellan kl 18 och 21. Kvällarna är oftast planerade med ett tema både när det gäller mat och dryck.

För kvällsöppet: Titta på hemsidan www.riksapplet.se

Här kan du avnjuta mat som tillagas och serveras av framtidens kockar och servitriser/servitörer till ett vettigt pris.



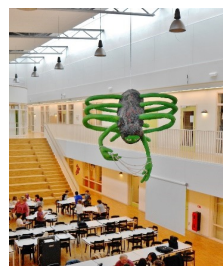
Välkomna

Utflykter med Haninges historia vårterminen 2015

Höglundaskolan i Jordbro 8 maj

Höglundaskolan som blev vald till Årets Byggnad i Haninge 2103 visades stolt av arkitekten *Kristian Lindgren*. Redan utomhus slås man av vackra och annorlunda väggdekorationer med silhuetter av lekande barn och träd. Det ljusa entrérummet domineras av en bred sittvänlig trappa. Klassrummen i glada färger är funktionella och det finns allt som kan behövas i en toppmodern skola som sporthall, musikrum, slöjdsal och matsal. En lekfull rolig detalj är det runda biblioteket!

Vi omringades av nyfikna elever som var så glada över den vackra skolmiljön och man vill gärna hoppas att den kan bidra till ökad studiemotivation och bra resultat.



Efter visningen gjorde vi en promenad genom grönskande **Höglundaparken**.

Ett dominerande konstverk där är ”Juvelerna i Jordbro” från 2011, ett glittrande träd av polerat stål, som konstnärerna Mette Björnberg och Richard Johansson utfört utifrån teckningar och berättelser från 125 skolbarn. En doldis i parken är däremot Kungastenen som Carl Gustaf och Silvia signerade under besöket i Jordbro 23 augusti 1995.

Vendelsö Bygdegård 27 maj



Det var en vacker försommardag med blommande syrener då vi hade utflykt till Vendelsö Bygdegård. Vi togs emot av *Henry Hall*, en riktig vendelsökännare, som berättade om utvecklingen av Vendelsö från en utpräglad jordbruksbygd till dagens villasamhälle.

Vendelsö gård var ett av Haninges största säterier från 1600-talet till 1900-talets början.

1907 köptes Vendelsö av Mellersta Sveriges Egna Hem AB som började stycka av tomter för villabyggen. Efter många ägarbyten köptes herrgården av kommunen och användes bl.a. som folkhögskola men stod igenbommad länge och blev tyvärr så vandaliserad att den revs i slutet av 1900-talet. Kvar finns bara den pampiga allén och en flygelbyggnad med takmålningar, idag Vendelsö bygdegård, som kan hyras som festlokal.

Moa Martinsons torp Johannesdal i Ösmo och Sorunda kyrka 5 juni

Återigen en solig dag, perfekt för en utflykt! Vi samåkte i tio bilar till Moas torp där hennes sondotter *Harriet Thurgren* berättade med känsla om Moas liv och författargärning. Det var ett hårt liv många gånger men under 1930-talet, när Harry Martinson flyttat in blev deras hem en viktig mötesplats för tidens proletärförfattare och modernister.

Moa Martinsson (1890-1964) var 43 år då hon debuterade som författare och alla hennes böcker, sammanlagt 20, har kommit till i torpet.



Efter en härlig fikapaus i trädgården där äppelträden fortfarande blommade, fortsatte vi till **Sorunda kyrka** från 1200-talet som visades av *Christina Lundh*. Sorunda var en välmående jordbruksbygd med många rika gårdar som hade råd att bygga en stor kyrka och smycka upp den med dyrbara altartavlor, predikstolar, gravkor och målningar.

Moa Martinsons grav finns på kyrkogården.



Vi har under vårterminen varit 33 deltagare i historiegruppen och haft allt som allt åtta träffar. Ämnena har varit varierande med olika föredragshållare och jag hoppas kunna presentera höstprogrammet i september. Det blir mitt tionde program för denna kulturserie.

Marja Hansson, tel. 08-500 243 62, 070-323 79 05, e-post marja.hansson@hotmail.com

Studiebesök, utflykter och resor

Våra arrangemang är väldigt omtyckta och blir snabbt fullbokade men anmäl dig gärna på väntelistan. Platser kan bli lediga.

Resegruppen:

Harriet Karlsson, tel. 777 21 14 eller 070-757 51 21, e-post harrietae@gmail.com

Marja-Leena Sundström, tel. 500 115 87 eller 070-269 43 36

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

Extra sommarutflykten till Häringe – Nynäshamn

Tisdagen 7 juli samlades 45 glada Handen-Seniorer på vändplan vid Källvägen i Handen. Kl 11.15 satte bussen fart mot Häringe slott dit vi anlände i strålande solsken. Vi strövade runt i området i avvaktan på maten. Vi serverades sedan en god lunch och något gott att dricka till.

Efter maten fick vi en utförlig information om slottets historia.

Bussen tog oss sedan till hamnen i Nynäshamn där vi strövade runt bland alla affärsbodarna i ca 1 timma. Vi åkte sedan den vackra strandvägen till Lövhagen. Det var en underbar utsikt men vägen var smal så det var knappt bussen tog sig fram. Väl framme vid Lövhagen serverades vi kaffe och en hembakad kärleksmuffins.

Trots den dåliga sommaren så var denna dag en solig och skön dag.

Vi landade på Källvägen straxt före 17.00.

Lennart



Vårlunchen i Trosa

Tisdagen den 2 juni samlades drygt 90 medlemmar vid Källvägens vändplan. Vi transporterades i 2 bussar till stadshotellet i Trosa, där vi åt en underbar lunch med bra service och trevlig personal.

Efter drygt 1 timma i matsalen förflyttade vi oss gående längs ån genom staden ner till hamnen.

Tyvärr hade inte så många av affärerna ännu öppnat för sommaren, men det fanns en hel del att fynda.

Någon av deltagarna lyckades öppna en pub nere i hamnen och där satt vi till bussarna vid 15.30 tiden tog oss åter till Handen. När vi gick mot bussarna kom det några regndroppar annars var vädret bra.

Lennart



Sommarens grillträffar

Under sommaren har vi haft 4 st välbesökta grilleftermiddagar, vi har en kvar den 24 september kl 12.30. Vi har även haft en grill pub i maj. Den 6 juni var grillarna också varma. Vi grillade även den 20 augusti efter att vi spelat en lagtävling mot Vendelsö-Brandbergen. (Se resultat på annan plats)

Lennart



Medlemsvård

I slutet av april ordnade SPF Stockholmsdistriktet en 2 dagars konferens med temat ”Medlemsvård i en ny tid”. Med från vår föreningen var Monica och Lennart.



Innan middagen hade förbundets tjänstemän en redovisning om vad förbundet gjort under senaste året. Dag två var det mycket grupparbeten och redovisningar.

Det visad sig att de flesta föreningar har samma problem som vi har.

Exempelvis problem med att behålla de yngre medlemmarna i mer än 1 år. Få folk med att jobba i styrelsen. Medelåldern sjunker i alla föreningar. I vår förening var medelåldern 2006 83 år och idag är den 76 år. Vi måste anpassa underhållning och programutbud med hänsyn till detta. Kanske skall vi starta en juniorsektion.

Lennart

Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

Just nu

270 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

Bouletävling



Torsdagen den 20 augusti spelades 9 hårda matcher i bouel i strålande solsken mot Vendelsö-Brandbergen på vår hemmabana. (Blir hos dom nästa år)

Föreningens lag bestod av herrar: Hasse Lindberg, Ivar Birgersson, Björn Adlert och Valle. Damer var Birgitta Södergren, Linnéa Nylander, Kristina Holst och Stina Glad. Mixlaget bestod av Viola Hellström, Inga-Lill Wallin, Fred Grundström och Nils Holst. Herrarna vann alla sina 3 matcher och damerna vann 1 match och mixlaget vann 1 match. Det var spännande när herrarna och damlaget spelat färdigt stog det 4-4 och mixlaget hade då en hård match mot V-Bs damer som dom till slut vann med 13-11 och därmed var vandringspriset vårt.

Efter allt spelande var grillarna varma och ett stort antal satt i solgasset och åt. Lagen hade under hela dagen bra stöd från en ganska stor publik.

Lennart



Nationaldagen 6 juni 2015

Dags igen för något som börjar bli en fin tradition. Sveriges senast etablerade helgdag har funnit sin plats i vårt medvetande. Den firas numera i stort (Skansen i Stockholm med hela kungafamiljen) eller i mindre skala (som utanför 41:an i Handen med Handenseniorena).

Årets Nationaldag den 6 juni infann sig med, som senare visade sig, typiskt sommarväder för detta år, ömsom sol och ömsom regn. Dagen började bra men en regnskur gjorde att den fick avslutas inomhus.

Ca 40 Handenseniorer infann sig medförande föda i både fast och flytande form för avnjutande kring borden utanför 41:an. Lennart och Nisse hade infunnit sig i god tid och sett till att borden kommit på plats och att grillarna var färdiga att träda i tjänst. Stämningen var som vanligt god när Handenseniorer träffas med glada samtal kring borden.

När måltiden var intagen var det dags för den

Bengt Sand

årliga tipspromenaden runt bollplanen med ett antal mer eller mindre kluriga frågor de flesta med anknytning till SPF:s verksamhet och kring äldreverksamheten i Haninge kommun. Slutligen var det några frågor om idrott också.

Som både frågekonstruktör och sedan enväldig domare måste författaren till dessa rader konstatera att kunskapsnivån bland Handenseniorena är hög.

Tiden går fort när man har trevligt och efter några timmars samvaro var det dags att bryta upp och gå var och en till sitt, kanske för att titta på nationaldagsfirandet på andra håll i landet och kanske för att konstatera att vårt eget firande utanför 41:an håller nog så hög klass jämfört med Skansen och övriga officiella firanden.



Friskvårdsgruppen

En dag alldeles i början av augusti träffades friskvårdsgruppen hemma hos gruppens ledarpar Kristina och Nisse Holst dels för att summera vad som hänt under sommaren och dels för att dryfta planer inför höstens aktiviteter som ännu kändes avlägsna trots att vi inte haft någon vidare sommar ur vädersynpunkt.

De enda verksamheter som pågått med hyfsad regelbundenhet är cykelturerna. Nästan varje onsdag har ett, ibland mindre gäng och ibland ett större ställt upp för en tur med tvåhjulingen runt i vår kommun. En annorlunda cykeltur gjordes i mitten av juli då färdmålet var Utö, Hanninges pärla i ytterskärgården. Hur cyklade man då dit från Handen. Ja, svaret blir helt enkelt att man inte cyklade dit utan nyttjade allmänna färdmedel såsom tåg, buss och båt. Väl på Utö gick det bra att hyra en cykel för en tur på ön. De som inte gjorde det kunde ju istället använda apostlahästarna för en promenad. Detta var väl det som fanns att berätta om sommarens aktiviteter. Som en övergång till höstens verksamheter kan nämnas att cyklingen kommer att fortsätta så länge som vädret tillåter. Vi startar från 41:an på onsdagarna klockan 10.00 och tar en tur på cirka 2 timmar.

Under vårsäsongen var inte våra måndagspromenader så värst välbesökta. Vi tror att det berodde på att de kolliderade med andra verksamheter inom föreningen. För att ge flera möjlighet att följa med ut och gå tänker vi flytta promenaderna till tisdagar istället då vi tror att flera har möjlighet att hänga med. Vi startar vid 41:an klockan 10.00 och är ute till cirka 11.30.



Under promenaden gör vi en paus och äter av den medhavda matsäcken.

Vad gäller höstens vattengympa så får vi återkomma i den frågan, då det i skrivande stund är oklart vad Torvalla simhall har att erbjuda under hösten.

Slutligen Söndagscaféet. När detta skrivs har Margareta Padellaro redan kommit igång med söndagsverksamheten i 41:an. Mellan klockan 13.00 och 15.00 har hon sin workshop öppen för alla som vill komma och knåpa med något eller bara träffas och prata bort en stund om man inte har något annat att göra på söndagseftermiddagen. Söndagscaféet kommer att ha öppet på söndagar i veckor med ojämna veckohummer under hela hösten.

Följande söndagar har Söndagscaféet öppet: 16 och 30 augusti, 13 och 27 september, 11 och 25 oktober, 8 och 22 november samt den 6 december.

Det här var något om vad Friskvårdsgruppen har att erbjuda under hösten, men eftersom mycket ännu är oklart ber vi er att hålla koll på Handen-seniorernas hemsida och på de mail som skickas ut som information till medlemmarna. Kristina och Nisse Holst besvarar också frågor på telefon. Deras hemnummer är 08-745 35 23.

Välkomna till Friskvårdsgruppens verksamhet hösten 2015.

Bengt Sand



Här tar vi en paus under en storslagen syren

Foto:Eva Löfbom



PUB-aftnar i 41an hösten 2015

alltid på en onsdag kl.18.00

Det serveras en god delikatessallrik 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.



23 sep

21 okt

18 nov



Söndagsträffen

Kl 13.00 söndag i udda veckor träffas vi i 41an runt handarbete, trevligt umgänge och intressanta diskussioner!

Kaffe finns för billig penning!
Hjärtligt välkommen!

Kontakt: Margareta Padellaro, tel. 502 237 36, e-post mpadellaro@gmail.com



Om Du behöver hjälp av sjukvården och inte kan ta dig till vårdcentralen eller akutmottagningen Ring 1177

1177
VÅRDGUIDEN



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.

Hur du kontrollerar och ändrar dina uppgifter i medlemsregistret.

Du kan själv på ett enkelt sätt kontrollera vilka uppgifter som finns om dig i medlemsregistret och själv rätta till ev fel.

Gå in på www.spf.se

Till höger en bit ner hittar du medlemsinloggning, användarnamn är ditt personnummer med 10 siffror.

Lösenordet är ditt postnummer om du inte bytt lösenord tidigare.

Tryck på **logga in**, tryck sedan på **min sida**

Då kan du se vilka uppgifter som ligger i medlemsregistret.

Vill du ändra något tryck på **ändra mina uppgifter**

Gör dina ändringar och gå ner och tryck på **SPARA**

Sedan kan du logga ut

VIKTIGT att du kontrollerar **e-postadressen** och lägg in ditt **mobilnummer** om det inte finns med

Lennart

Medlemsregistrerare

Ett äldre par kommer in på sjukhuset och får träffa doktorn. Denne säger till mannen:

- Du får lämna urinprov, avföringsprov och blodprov.
- Va sa du ??

Doktorn upprepade samma sak igen. Men även denna gång frågar mannen vad han sagt.

Med stigande irritation ropar doktorn:

- DU FÅR LÄMNA URINPROV, AVFÖRINGSPROV OCH BLODPROV.

Då vänder sig hustrun till maken och säger lugnt;

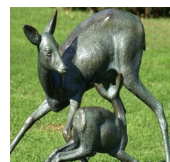
- Gustav, ge honom dina kalsonger !



Surfa & Mejla



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



Kursverksamheten i 41:an vinter vår 2015-16

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
eller bli cirkelledare.

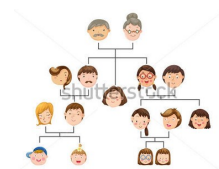
Kursverksamheten sker i vår egen lokal på Parkvägen 41.

Vi samarbetar med



Släktforskning

Släktforskning startar igen på hösten.
Siv Bergström tel. 604 14 10, e-post sivmebergstrom@gmail.com som
lett cirkeln återkommer med startdatum senare.



Bok/läsecirkel

Vi söker cirkelledare för planerad bok/läsecirkel som ska se till att alla i cirkeln får tillfälle att framföra sina
intryck av boken vi läser. Gruppen ska bestå av 5-8 personer.

Jag vet att många i föreningen läser böcker och det skulle vara trevligt att träffas och jämföra våra
intryck. Intresseanmälan till Birgitta Södergren, tel 08 777 24 78, e-post aina.sodergren@comhem.se



Prat/diskussionscirkel

Vi planerar att starta en prat/diskussionscirkel . Många har intresse och behov av att prata, disku-
tera berika sina kunskaper och befria sina tankar.

Vi träffas några timmar varannan vecka på tider och plats som vi kommer överens om
vid första träffen i 41an den 16 sep kl. 16.30

Intresseanmälan till Zihar Dzambic tel. 073 513 01, epost zihar.dzambic@comhem.se

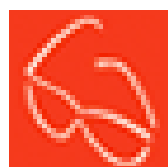


Friskvård

Spela boule, promenera, cykla, delta i TaiChi/QiGong eller vattegympa; vad du än
väljer kommer det att ge dig nya krafter till både kropp och själ, så välkommen att
delta!

Om du är intresserad av att delta eller starta något nytt, kontakta friskvårdsombuden
Kristina Holst, tel. 745 35 23 eller 070-015 34 29, e-post hk.holst@comhem.se
Nils Holst, tel. 745 35 23 eller 070-928 19 30, e-post nils_tore.holst@comhem.se





SYNSAM

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

Rektangulärt klipp
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

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 Alla Smaker—Åldrar—Tillfällen

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



Vår föreningslokal 41an håller öppet tisdagar kl 10.00-1130
Välkommen att titta in till oss. Adress Parkvägen 41.

välkomna till
Bio Cosmopolite
Hela Haninges biograf

trevlig visning!

FÖLJ OSS!



www.biocosmopolite.se • 08-525 259 00

Du hittar oss i

Centrum



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



Vi går mot mörkare tider, men blåsipporna kommer igen som vanligt snart.