

Medlemsbrev

# HANDENSENIOREN

Nr 1 2021

Fyra frågor till kommunens  
social- och äldreförvaltning

Att bli sjuk i covid-19

Vi önskar en

# Glad Påsk!

# Handenseniörernas styrelse 2020



## **Ordförande: Benny Nilsson**

Benny ansvarar för genomförande, utveckling och uppföljning av föreningens verksamhet. Han är representant i Haninge kommuns pensionärsråd HKP, ombud vid SPF:s distriktsstämma, Södertörnsgruppen, Haninge/Tyresökretsen och Haningeföreningarnas grupp för resesamarbete och ersättare i PUB-grupp 3. Telefon: 070-735 71 90 • E-post: bennynilsson1943@gmail.com



## **Vice ordförande och medlemssekreterare: Kennet Jonsson**

Kennet är medlemssekreterare med ansvar för medlemsregistrering och uppföljning av medlemsavgifter med mera. Han ingår i friskvårdsgruppen, Pub-grupp 3, är ansvarig för specialföreläsningar samt är ersättare vid distriktsstämman.

Telefon: 070-215 21 40 • E-post: kennetjonsson7@gmail.com



## **Kassör: Thomas Olausson**

Thomas är kassör med ansvar för föreningens redovisning och ekonomirapporter samt deltar i ekonomigruppen.

Telefon: 070-491 31 49 • E-post: thomas.lg.olausson@gmail.com



## **Sekreterare: Eddie Wibergh**

Eddie är sekreterare i styrelsen och ansvarar för föreningens kansli, funktioner och utrustning samt ansvarar för föreningens HLR-utbildning.

Telefon: 070-675 12 64 • E-post: eddie.wibergh@telia.com



## **Ledamot: Claus Trolle**

Claus är representant i Haninge kommuns pensionärsråd HKP, deltagare i Haninge/Tyresökretsen, kommunfullmäktige och kommunens äldrenämnd samt är fadder för nya medlemmar.

Telefon: 070-290 20 85 • E-post: clautrolle52@gmail.com



## **Ledamot: Hans Hagenius**

Hans är representant i kommunens äldrenämnd och ersättare för ombuden i Haninge kommuns pensionärsråd HKP, ersättare i Haninge/Tyresökretsen samt deltar i föreningens rekryteringsarbete och är föreningens fotograf.

Telefon 070-220 09 07 • E-post: hans.hagenius@ownit.nu



## **Ledamot: Britta Hjort Ekström**

Britta är redaktör och grafisk formgivare för Handenseniören, är sammankallande i informationsgruppen, ombud i Södertörnsgruppen och ingår i Pub-grupp 3, resegruppen och ekonomigruppen.

Telefon: 070-295 25 79 • E-post: britta@firmaeckstroms.se



## **Ledamot: Ingemar Gustafsson**

Ingemar är föreningens trafikombud, ingår i informationsgruppen, friskvårdsgruppen och PUB-grupp 3 och är ersättare i Södertörnsgruppen.

Telefon: 070-779 20 31 • E-post: ingemar48@yahoo.com



## **Ledamot: Marie-Louise Allo**

Marie-Louise har ansvar för vår annonsförsäljning i Handenseniören, är sammankallande i Pub-grupp 3 och ansvarig för våra festliga aktiviteter.

Telefon: 073-775 41 23 • E-post: allomarielouise@gmail.com



## **Suppleant: Ingegärd Svensson**

Ingegärd är sammankallande i pubgrupp1 och deltar i föreningens ekonomigrupp.

Telefon: 073-687 00 71 • E-post: ingegards48@gmail.com,



## **Suppleant: Marja Hansson**

Marja är redaktör för föreningens hemsida [www.spfseniorerna.se/handen](http://www.spfseniorerna.se/handen), administratör för Facebook och medlem i resegruppen och informationsgruppen.

Telefon: 070-323 79 05 • E-post: marja.hansson@hotmail.com

### Ett tungt år!

I december 2019 skrev jag att det varit ett tungt år då både vi i styrelsen och funktionärer drabbats av sjukdom. Jag skulle kunna börja den här ledaren med att säga att 2020 återigen har varit ett tungt år då några av våra mycket aktiva personer i föreningen lämnat oss här på jorden.

Det är först då man börjar fundera över hur vi säkerställer föreningens verksamhet inför framtiden. Kommer medlemmar att lämna oss nu? Jag hoppas att alla stannar kvar! Varje medlem är viktig för föreningen så att vi kan återgå till den traditionella verksamheten och starta upp några nya spännande projekt. Det är vi medlemmar som är föreningen och gemenskapen ger oss en stor del av de positiva upplevelser som vi kan dela tillsammans.

Planen för 2020 var att starta en utbildning där vi bjuder in intresserade som får lära sig hur man arbetar som styrelseledamot och funktionär. Förhoppningen var att väcka intresse för att bli styrelseledamot eller funktionär. Den planen tog pandemin ifrån oss och samtidigt försvann hela den övriga verksamheten på ett ögonblick. Det har också varit tråkigt utan resor, utflykter, bridge, pubaftnar med mera. Men vi ger inte upp så lätt. Så fort våra medlemmar är vaccinerade rivstartar vi med en heldag med olika aktiviteter. Den dagen får du inte missa!

Under den här perioden har ett utvecklingsarbete startat för att förbättra samarbetet inom Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, vilket kommer att påverka oss i framtiden. Den nya förvaltningschefen har utökat samarbetet genom att ha tätare möten för att diskutera äldrefrågor och vi från pensionärsföreningarna är inbjudna till ett starkt samarbete, vilket lovar mycket inför framtiden.

Jag vill också tacka alla funktionärer som gjort det möjligt att under den här tiden kunna spela boule, genomföra tipspromenader och utflykter i promenadform och alla styrelsemedlemmar som tagit fram idéer för tävlingar och ansvarat för föreningens ekonomi och information på hemsida, Facebook och i vår tidning Handensenioren.

Nu startar planeringsarbetet inför vår egen kommande start. Har du någon idé som du vill förmedla till uppstartsgruppen så hör av dig till mig. Nu höjer vi blicken och skapar en gemensam vision med positivt tänkande om framtida upplevelser som vi kan förverkliga.



Benny Nilsson  
Ordförande

---

**Utgivare:** SPF Seniorerna Handen • **Organisationsnummer:** 812401-0979

**Ansvarig utgivare:** Benny Nilsson

**Redaktion:** Britta Hjort Ekström, Ingemar Gustafsson, Marja Hansson

**Adress:** Parkvägen 41, 136 38 Handen • **Telefon:** 08-777 03 86 • **Plusgiro:** 424 25 18-1

**Hemsida:** [www.spfseniorerna.se/handen](http://www.spfseniorerna.se/handen) • **Tidningens e-postadress:** [britta@firmaekstroms.se](mailto:britta@firmaekstroms.se)

**Föreningens e-postadress:** [handensenioren@telia.com](mailto:handensenioren@telia.com)

 I samarbete med  
**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## Aktiviteter i 41:an



**Handenseniörernas  
lokal  
på Parkvägen 41**

Foto:  
Stina Glad

## Promenader



På tisdagar träffas vi klockan 10.00 utanför 41:an för en stärkande och lustfylld promenad.

Vi är ett gäng på 6-8 personer som har

promenerat i ett år.

Fikastunderna som är mycket betydelsefulla består av kaffe med mera, prat och skratt.

Om du vill delta är du välkommen! Vi går i den takt som passar deltagarna och vi brukar vara ute cirka två timmar inklusive fikarasten.

Välkomna!

Eva Sjödin  
0729-63 49 32



Foto:  
Nils Holst

## Cykelturer

Onsdagen den 7 april klockan 10.00 startar vi, om vädret tillåter, och så rullar det på till hösten.

För nya cykelvännar: Vi träffas vid vår lokal vid Parkvägen 41. Cykelhjälm är ett måste. Vi cyklar cirka två timmar med fikapaus, med avstånd, på något trevligt ställe.

Pumpa däcken och smörj kedjan! Vi ses!

Om du har frågor ring mig: 070-928 19 30.

Nils Holst



## Årsmöte

**tisdag den 25 maj  
2021  
klockan 13.00**

Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Handen kallas härmed till ordinarie årsmöte den 25 maj 2021 klockan 13.00. Då det på grund av pandemin råder osäkerhet informerar vi om platsen i mitten av april.

Handlingar som kommer att finnas tillgängliga vid årsmötet är:

- Föredragningslista
- Styrelsens verksamhetsberättelse 2020
- Balans- och resultaträkning för 2020
- Förslag till verksamhetsplan 2021
- Förslag till budget för 2021
- Valberedningens förslag till styrelseledamöter för 2021.

Handlingar kan hämtas på föreningens expedition den 17 maj mellan klockan 10.00 och 10.30 och finns också att läsa på hemsidan.

De ärenden som medlemmar vill få behandlade av årsmötet (motioner) måste lämnas skriftligen till styrelsen senast den 2 maj 2021.

**Välkommen till årets viktigaste möte!**

Benny Nilsson



I väntan  
på att  
spelet ska  
börja.

Foto: Britta Hjort Ekström

## Boulespel

Vi spelar boule på måndagar och torsdagar klockan 10.00.

Kaffe och dopp tar var och en med sig.

För fortlöpande aktuell information, ring Nils Holst, 070-928 19 30.

**Läs mer** om boule på sidan 8!

## Gå med i Handenseniörernas fotogrupp!

Handenseniörernas fotogrupp är öppen för alla fotointresserade medlemmar oavsett erfarenhet.

Den gemensamma nämnaren är intresse för bild och digital fotografering. Vi hjälper varandra att utvecklas och som extra utmaning har vi återkommande tävlingar.

En ny fototävling är under planering.

Vi fotograferar utomhus i närområdet eller på något annat som har med bild och fotografering att göra.

Gruppens ledare är: Hans Hagenius, Eddie Wibergh och Britta Hjort Ekström.

Vid intresse kan anmälan för deltagande i gruppen göras till Hans Hagenius, [hans.hagenius@ownit.nu](mailto:hans.hagenius@ownit.nu).

Hans Hagenius

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Kjell Björklund och Anneli Ahonen, Maarit Langerfors, Rose Ask och två nya vänmedlemmar, Ulla och Arne Löfgren.

## Tillsammans för en bättre hälsa 17-21 maj

I maj arrangeras SPF Seniorernas Folkhälso-vecka för första gången.

Den 17-21 maj kommer förbundet att bjuda på digitala föreläsningar med teman som rörelse, mat, psykisk hälsa, relationer och hjärnan.

Det kommer också att bjudas på frågesporter, praktiska övningar, musikquiz och mycket mer.

## Medlemsavgiften



Om du missat att betala medlemsavgiften på 300 kronor så är det inte för sent.

Du kan kontakta Kennet Jonsson, telefon 070-215 21 40 eller e-post [kennetjonsson7@gmail.com](mailto:kennetjonsson7@gmail.com).

Det är viktigt att du som har en grupplivförsäkring inom SPF Seniorerna är medveten om att den upphör om du avslutar ditt medlemskap.



## *Malmens Konditori och Bageri*

Bragevägen 2, Handen

Telefon 08-777 79 40

E-post: [bagerimalmens@gmail.com](mailto:bagerimalmens@gmail.com)

Måndag – torsdag

10 % pensionärsrabatt



### Benny Nilsson har ställt **fyra frågor till Siw Lideståhl**

**förvaltningsdirektör för både social- och äldreomsorgen i Haninge kommun**

Jag är 65 år, bor i Tyresö med min man Ulf som är pensionär. Har ett barnbarn, en snart treårig liten kille som heter Erland. På fritiden är jag engagerad i en ideell organisation som omplacerar hemlösa hundar och har själv tre hundar från den organisationen. Hundarna är ett stort intresse. Det gör att vi kommer ut i skog och mark och får avkoppling.

» ***Hur länge har Haninge kommun varit din arbetsplats och vilka uppdrag har du haft inom Haninge kommun innan du blev förvaltningsdirektör för både social- och äldreomsorgen?***

Jag kom till Haninge för nästan exakt sju år sedan som förvaltningschef för socialförvaltningen. Jag har jobbat med socialt arbete sedan 1978. Först som kurator på Södersjukhuset, därefter inom Stockholms stad fram till att jag kom till Haninge.

» ***Vilka för- och nackdelar ser du efter sammanslagningen av social- och äldreomsorgen nu när organisationen landat?***

Jag ser att vi nu kan undvika dubbelarbete inom myndigheten. Vi har kunnat minska vissa centrala funktioner så att vi i stället kan lägga dessa resurser på själva kärnverksamheten, det vill säga stöd och omsorg till dem vi är till för.

Andra exempel där vi blivit mer effektiva är att vi nu har ett gemensamt bemanningscentrum som ser till att enheterna får in ersättare när någon är borta. Vi kompletterar nu även vårt anhörigstöd med en digital plattform som vi kommer att berätta mera om. Men det är viktigt att komma ihåg att de två politiska nämnderna är kvar och styr förvaltningens arbete. De har varsin budget, det vill säga äldreomsorgens budget kan bara gå till insatserna för de äldre. Och i de verksamheter som riktar sig mot de äldre har inte sammanslagningen medfört några förändringar. Jag tycker att vi på kort tid har fått ihop organisationen bra, trots att coronapandemin kom strax efter att vi slogs samman. Det finns alltid förbättringar att

göra men jag har inte sett någon nackdel med sammanslagningen.

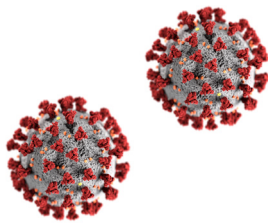
» ***Ser du någon direkt vinst med ett fördjupat samarbete mellan pensionärsorganisationerna och social- och äldreomsorgen?***

Ja, absolut! Pensionärsorganisationerna representerar väldigt stora grupper av de äldre i Haninge och har "örat mot rälser", det vill säga de vet vilka frågor som är mest angelägna. Genom vår täta kontakt blir föreningarna en tydlig partner inom olika uppdrag för att utveckla och förbättra olika områden inom äldreomsorgen.

» ***Vilken är den största utmaningen för kommunen inom äldreomsorgen de närmaste åren?***

Vi kommer att behöva många nya medarbetare framöver när vi äldre blir fler och fler. Andelen äldre ökar i Sverige men tyvärr minskar samtidigt andelen personer i arbetsför ålder. Kommunerna konkurrerar därför om medarbetare med många andra branscher. Olika tekniska lösningar, det man kallar välfärdsteknik, kan i viss mån ersätta en del enklare uppgifter så att våra medarbetare används där de mest behövs, det vill säga i det direkta mötet med de äldre. Sedan behöver vi fortsätta att satsa på våra medarbetare genom kompetensutveckling och bra förutsättningar för att de ska kunna vara den bästa versionen av sig själva när de hjälper de äldre. Jag tror att vi efter pandemin kan räkna med att det kommer att hända mycket inom äldreomsorgen. Det finns nog ingen som undgått att se vilket viktigt jobb som görs inom vård och omsorg. □

## Pandemitankar



**D**en 16 mars är det precis ett år sen jag gick hem från jobbet. Budskapet då var att alla som kan, ska arbeta hemifrån ett tag. Först trodde vi att det var fram till påsk, sen till sommaren och sen till hösten. Vem trodde då att vi inte skulle ses alls det kommande året? Nu blev det i alla fall så.

Det som förut nästan var otänkbart blev nu självklart. Alla möten blev digitala, nya rutiner upprättades och en arbetsplats hemma fick snabbt ställas i ordning. Det visade sig att arbetet gick lika bra att utföra hemifrån – tack vare tekniken. Däremot blev det övriga livet anorlunda.

Det senaste året har jag inte träffat barnbarnen annat än utomhus. Inte träffat vänner. Däremot hejat och pratat med grannar eller dem jag mött på promenader. Inte handlat i butik utan beställt med hemleverans. Ganska bekvämt faktiskt och inga spontanköp. vilket gör att kostnaderna blivit lägre. Kläder, julklappar till barnbarnen och varor från apoteket har jag beställt via nätet och fått det levererat till dörren. Någon enstaka gång har vi även beställt hem en pizza. Jag har inte varit hos frissan eller tandläkaren, inte varit på restaurang och ätit eller fikat på något mysigt ställe.

MEN jag har sparat tre timmars restid till/från jobbet varje dag. Jag har kunnat promenera med hunden mycket mer och jag har blivit mycket bättre på tekniken vilket gör att vardagen blivit enklare.

Snart är det äntligen dags för vaccination och jag börjar fundera över vad jag vill göra när jag skaffat mig antikroppar. Längtar jag efter att få resa utomlands? Kanske, men det står inte högst på listan. Vill jag gå på konserter? Nja, senare kanske. Jag inser att detta år gjort att jag uppskattar enkla saker framför stora. Jag vill krama mina barnbarn och gå till ett café och dricka en cappuccino och äta en morotskaka. Det är vad jag längtar efter.

Och så längtar jag till 30 april för då går jag i pension och har därför redan gått med i Handseniorerna.

Eva Landelius



Va sa Du?

Jo på HRF finns de \_om  
\_ar \_amma p\_o\_lem  
a\_\_ höra \_om Du...

...och \_ott \_ika och  
\_ra \_a\_\_erier \_ill e\_\_  
\_ycket lå\_\_ \_ris

### Vad säger våra medlemmar?

Lämna Ditt förslag till

[Haninge.Tyresö@forening.hrf.se](mailto:Haninge.Tyresö@forening.hrf.se)

eller skicka ett brev/vykort till

Yvonne Moberg

Granängsvägen 11, 135 45 Tyresö

eller ring 073 898 480

### Priser till bästa förslag!

[www.hrf.se/haninge-tyreso](http://www.hrf.se/haninge-tyreso)

Vi finns på Fb



Hörselskadades förening  
i Haninge-Tyresö

## Referat



### Mera om boule

Björn Adlertz och  
Gösta Wikström

Foto: Nils Holst

**T**vå dagar i veckan året runt fixar Gösta Wikström och Björn Adlertz boulespel, som lockat så många till en social gemenskap med en liten tävlingsnerv i potten.

Det är inte bara friskvård utan en kraftig dusch av social gemenskap som utövas och tillfredsställer det största behovet vi har just nu under denna pandemi. Att kunna genomföra boulespel utomhus i alla väder visar vilket stort behov vi har av varandra. Bra jobbat, Gösta och Björn och alla deltagare.

Benny Nilsson



### Fredagsfys i Eskilsparken

Foton:  
Stina Glad

**H**aninge kommun i samarbete med Hälsofrämjandet och Fredagsfys Sverige bjöd in alla 65+ till en 45 minuters lång gympa i Eskilsparken några fredagar i februari och mars. Passen avslutades med "banandans". Bananerna skänkte ICA Brandbergen.

– Idag bjöds vi på ljuvligt vårväder, berättar Stina Glad som var en av Handenseniörerna som deltog.

Britta Hjort Ekström

**Vet dina nära och kära hur du  
INTE vill ha det på din begravning?**  
*Berätta i Livsarkivet.*

Livsarkivet är en folder där du enkelt fyller i tankar kring din egen begravning. Du kan ladda ner det från vår hemsida eller hämta det på vårt kontor.



Clarisa Staforelli, Begravningsrådgivare  
Tel: 08-545 426 52

Klarahill består av kunniga lokala familjeföretag som tillsammans driver en femtedel av de auktoriserade byråerna inom Sveriges begravningsbyråers förbund (SBF). Välkommen att läsa mer på [www.klarahill.se/haninge](http://www.klarahill.se/haninge)

**Klarahill Haninge Begravningsbyrå fd Haninge-Tyresö**  
Åbyplan 1, 137 34 Västerhaninge, [haninge@klarahill.se](mailto:haninge@klarahill.se), 08-500 204 73

  
**Klarahill**  
HANINGE BEGRAVNINGSBYRÅ

## Så kan det vara att bli sjuk i covid-19

**Björn Adlertz, 85 år, medlem i Handensseniorerna, blev sjuk i covid-19 under våren 2020 och blev inlagd på sjukhus.**

**Här berättar han för Handensseniorernas läsare om hur han upplevde det.**



Björn Adlertz utanför föreningslokalen "41-an"

**D**et började med att hans sambo Eva blev allvarligt sjuk och senare gick bort. Hon blev inlagd på Handens Närsjukhus där Björn och Evas döttrar brukade hälsa på henne.

Efter ett tag började Björn och en av Evas döttrar känna av förkylningssymtom. För Björns del ledde det, efter ett tag, till ambulans-transport till Södersjukhuset och en hel dag där med syrgas och konstaterad covid-19. Smittan kom troligen från rummet intill Evas rum på sjukhuset. De båda rummen hade gemensam entré.

Från Södersjukhuset flyttades Björn för isolering på geriatriken vid Handens Närsjukhus. Där fick han ett rum utan radio och TV.

– Det var tråkigt att vara isolerad i ett rum utan radio och tv, säger Björn.

Nisse Holst, en nära vän till Björn, ordnade då fram en batteriradio som han levererade till Björn på sjukhuset.

– Då vände det! Då kunde jag lyssna på nyheter och musik och då kom livsgnistan tillbaka,

Björn berättar också att det var 15 steg mellan ytterdörren och fönstret i hans rum.

– Där vandrade jag fram och tillbaka, berättar han.

Efter en och en halv vecka på sjukhuset fick han komma hem. Han orkade inte mycket men

hans vårdcentral ordnade med ett team som kom hem och lagade mat åt honom, pratade och fixade det som behövde göras.

En dotter till Eva handlade mat åt honom.

Han tror att han klarade sig så bra som han ändå gjorde genom sjukdomsperioden eftersom han var vältränad och hade en bra grundkondition. Han har inga sviter efter sjukdomen och är i gång med boulespel och promenader igen.

Nu har han även fått den första sprutan med coronavaccin.

Björn vill verkligen framhålla att föreningen och sammanhållningen i föreningen har varit livsviktiga för honom.

Text och foto: Britta Hjort Ekström

**BOUTIQUE BRIEL**

Från vardag till fest • Storlekar 34-50  
10 % rabatt

för medlemmar i SPF seniorerna Handen

Runstensvägen 20, 136 46 Handen  
Tel 08-745 06 60

Endast tidsbokade besök på grund av Corona-restriktioner.

## En historia



Foto: Johan Theodorsson

Bosse Almén är en Handenseniör som skriver och berättar sina historier med humor och värme. Han har gästtat oss några gånger, bland annat på ett månadsmöte 2016. Här kommer en berättelse från den tiden då man fortfarande kunde resa och då man skrev brev:

### Brev från en dotter

När Lina var 17 år ville hon tåggluffa ner till Grekland. Jag var lite tveksam eftersom hon var så ung och oerfaren. Ska du resa ensam, frågade jag? Jamen du vet, man träffar alltid andra ungdomar, sa Lina, det har jag hört. Jag visste inte hur jag skulle göra men gav med mig till slut, men du måste skriva ofta så jag vet var du är (det här var före mobiltelefonerna). Jadå, jadå, jag lovar och så åkte hon. Det gick en vecka, inget brev, inget vykort. Det gick två veckor, det gick tre veckor och äntligen så kom det ett brev.

Hej pappa, ursäkta att jag inte har skrivit förrän nu men jag har nyss fått lämna sjukhuset. Armen som jag bröt när jag hoppade ut genom fönstret är gipsad nu och brännskadorna fordrar inte intensivvård längre. Som tur var, var det en kille som såg branden och väckte mig,

Jag bor hemma hos honom nu. Ja, hem och hem, det är egentligen en sorts förrådsskjul, han är arbetslös för hans missbruk gör att han inte kan få något arbete. Men jag är övertygad om att du kommer att gilla honom för han är jättesnäll och vi ska gifta oss när mina skador är läkta.

Jag ska säga att det är en himla tur att han hade lite preparat och sådant där, för jag har haft jätteont och läkarna är så snåla med morfin men när jag fått en spruta av honom så svävar jag bort och glömmar allt det hemska. Tyvärr så har han en liten infektion och det verkar som om jag också har blivit smittad. Men han säger att det är inte så farligt för det finns medicin som bromsar sådant där. Men nu skulle jag vilja be dig om en sak så sätt dig ner nu pappa.

Nej, jag har inte varit med om någon brand eller brutit någon arm, jag har inte blivit kär i någon knarkare och jag bor fortfarande på vandrarhemmet. Jag har inte blivit smittad med någon hemsk sjukdom men däremot så har det gått åt mycket mer pengar än jag räknade med, så jag har nästan inga kvar nu. Jag ville bara att du skulle förstå vilket litet betydelselöst problem det egentligen är mot vad det kunde ha varit, så skulle du kunna skicka tvåtusen så är du världens gulligaste.

Bosse Almén



## AU Kemptvätt & Skrädderi

Midgårdsvägen 8, Handen

Skrädderi, kemptvätt, vittvätt & skjortor  
mattvätt, gardiner, päls, mocka

**Telefon 08-777 49 19**

Öppettider: Måndag – fredag 9.00–18.00, Lördag 10.00–14.00

10 % rabatt för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

Vi tar även emot skor och väskor  
för lagning.

**Vi finns även i Haninge Centrum**  
telefon 070-719 21 90



# Hair Cut

Haninge centrum



## DAM- & HERR-klippning

**Damklippning 330 kr**

**Herrklippning 280 kr**

**30 kr rabatt**

för medlemmar i SPF Seniorerna Handen!

**Drop in och tidsbokning**

**Produktförsäljning**

**Välkommen in och ta del av våra kampanjer!**

**Telefon 08-777 88 25**

20% rabatt på produkter till ordinarie pris  
för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

NYHET!

# OPTIVITAL

Optivital innehåller en vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldersförändringar i gula fläcken.



När man blir äldre, eller vid trötthet, stress etc. så kan man behöva ett tillskott av nödvändiga vitaminer och mineraler. Med åldern så kan även ögat behöva tillskott av näringsämnen som är viktiga för ögats funktion.

Optivital är ett svenskt kosttillskott med specifika antioxidantia (vitaminer) och mineraler i rätt dosering för att bibehålla normal synförmåga. Innehållet i Optivital bygger på världens största ögonstudier på åldrande ögon, Age-Relating Eye Disease Study (AREDS) där 8 000 patienter följdes under 10 år. Det är en säkerhet för dig som användare av Optivital att veta att Optivital följer en vetenskaplig studie till punkt och pricka och inte saknar eller har annan mängd av något ämne eller att det finns extra tillsatta ämnen som inte ingick i studien.

**Optivital kan därför rekommenderas.**

*/Professor em Peep Algvere, fd överläkare, S:t Eriks ögonsjukhus*



Välkommen in till oss!

## RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

# 50 %

Ord.  
pris  
390:-



## Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26