

Medlemsbladet

HANDENSENIOREN

Nr 1/2023



*Kalender :
april - juni*

*Nyhet:
Intresseklubben*

Reportage och bilder

Innehåll: Handensenioren 1/2023

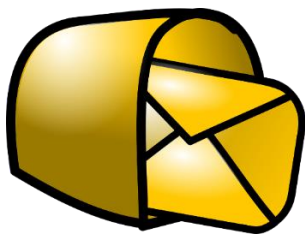
	Sida
Kontaktuppgifter till styrelsen	2
"Bennys brevlåda"	3
Återkommande aktiviteter	4-5
Kalender	6-8
Intresseklubben.....	9
Månadsmötenas hjältinnor	9
Sammanfattning/referat från genomförda aktiviteter	10-11
Folkhälsoveckan	12

Styrelsen, sammanträder sista tisdagen varje månad, och består f.n. av:

Roll	Namn	Telefon	e-post
Ordförande	Benny Nilsson	070-735 71 90	bennynilsson1943@gmail.com
Vice ordförande	Marja Hansson	070-323 79 05	marja.hansson@hotmail.com
Sekreterare	Kennet Jonsson	070-215 21 40	kennetjonsson7@gmail.com
Kassör	Thomas Olausson	070-491 31 49	thomas.lg.olausson@gmail.com
Ledamot	Marie-Louise Allo	073-775 41 23	allomarielouise@gmail.com
Ledamot	Ingemar Gustafsson	070-779 20 31	ingemar48@yahoo.com
Ledamot	Claus Trolle	070-290 20 85	claustrolle52@gmail.com

Utgivare: SPF Seniorerna Handen
Ansvarig utgivare: Benny Nilsson
Adress: Parkvägen 41, 136 38 Handen
Plusgiro: 424 25 18-1
e-post: handensenioren@telia.com

Organisationsnummer: 812401-0979
Redaktör: Eva Landelius
Telefon: 070-735 71 90
Webbsida: www.spfsenioren.se/handen
Facebooksida: facebook.com/handensenioren



”Bennys brevlåda”

Hej Seniorer och välkomna till 2023 års första nummer av Handensenioren! Ett särskilt välkommen säger vi till våra nya medlemmar:

- Carita Söderholm
- Tarja Johansson
- Kent Johansson
- Lars Göran Strid
- Björn Lager
- Ludmila Persson
- Jan-Olof Nordenstam
- Margaret Wegler
- Vivi Söderblom

Nu har vi genomfört årsmötet. Att återigen ha fått förtroendet att vara ordförande för en så fin förening är en ynnest, men innebär också ett stort ansvar. Men med både engagerade funktionärer och styrelse är det inte så svårt, utan enbart spännande och roligt. Nu ser jag verkligen fram emot allt trevligt vi har framför oss under våren och sommaren.

Efter att ha gjort lite intressanta jämförelser med andra föreningars programutbud, tror jag att vi står oss ganska starka i jämförelse med dem. Att vi idag kan genomföra så många trevligheter, resor och utflykter är tack vare våra fantastiska funktionärer som gör ett toppenjobb och som är en förutsättning för att vi har det utbud vi har.

Men självklart måste vi fortsätta att utveckla vårt programutbud så att vi även framåt kan vara en attraktiv förening för såväl etablerade som nya medlemmar. Du får gärna rekommendera vår förening till personer du känner – vi har plats för fler i gänget.

Nu kör vi! Häng med på våra aktiviteter, resor, utflykter och överraskningar.

PS. Besök vår hemsida, följ oss på Facebook och läs veckobreven så missar du inget.

Benny Nilsson
Ordförande
SPF Seniorerna Handen

Återkommande aktiviteter

"41:an" – Vår lokal på Parkvägen 41

kallas kort och gott för 41:an. Det är vår samlingspunkt och det är här de flesta aktiviteterna utgår från.

Här är våra återkommande aktiviteter. Vill du vara med eller kanske komma och prova på något? Hör av dig till kontaktpersonen för respektive aktivitet. Längre fram i Handensenioren finns en kalender med övriga aktiviteter och resor.



Hoppas du hittar något som passar just dig. Välkommen!

Allsång

En **måndag** per månad. Passar alla. Datum finns i kalendern för respektive månad.

Kontaktperson: Monica Nyqvist, 070-293 88 63
msndator@hotmail.com

Anmälan behövs inte.

Bokcirkel

En **måndag** per månad. Datum finns i kalendern för respektive månad. F.n. är bokcirkeln fullsatt.

Kontaktperson: Carina Skoogberg, 070-212 35 84
carina.skoogberg@telia.com

Boule

Måndagar och torsdagar
10.00-12.00 året runt.

Kontaktperson:
Nils Holst, 070-928 19 30
Anmälan: Behövs inte



Bordtennis

Tisdagar 18.00-20.00

Mjuk och trevlig motion som passar både kvinnor och män och såväl nybörjare som mer vana. Racket finns att låna.

Kontaktpersoner:
Arne Danielsson, 073-020 92 35
Tony Eknert, 072-714 22 22
Sigvard Schwartzman, 073-039 81 16
Anmälan: Behövs inte.

Pub 41:an

En gång per månad. Datum finns i kalendern.

Kostnad: 100 kr för mat och 1 glas vin/öl.

Mer dricka finns att köpa till självkostnadspris.

Kontaktperson: Marie-Louise Allo, 073-775 41 23
eller allomarielouise@gmail.com

Anmälan: görs till Marie-Louise

Kulturgruppen

En tisdag per månad. Datum finns i kalendern för respektive månad.

F.n. är gruppen fullbokad.

Kontaktperson: Marja Hansson, 070-323 79 05
marja.hansson@hotmail.com

Anmälan: till Marja

Promenader/vandringar

Tisdagar 10.00-ca.12.00 inkl. fikapaus

Samling utanför 41:an. Ta med eget fika.

Kontaktperson: Eva Sjödin, 072-963 49 32

Anmälan: Behövs inte

Lugna promenader

Varannan onsdag 13.00-ca.14.00. Datum finns i kalendern för respektive månad.

Vid regn/snöstorm ställer vi in.

Kontaktperson: Kerstin Tideman, 070-654 60 10

Anmälan: Behövs inte

Månadsmöten

En gång per månad i S:t Eskilskyrkan. Datum finns i kalendern.

Underhållning/information, kaffe&smörgås. Lotteri.

Kontaktperson: Kennet Jonsson, 070-215 21 40

Kostnad: 60 kr.

Anmälan: till Kennet.

Sälls kapsbridge

Onsdagar 09.30-12.30

Kontaktperson: Taisto Hukkanen, 070-721 81 78

hukkanen.taisto@hotmail.com

Anmälan: Behövs inte.

Qigong

Varannan fredag 10.00-11.00. Datum finns i kalendern.

Kontaktperson: Solveig Österberg, 073-359 92 34
soliz_66@hotmail.com

Anmälan: till Solveig

Padel

Torsdagar 13.00-14.00

Kontaktperson: Kennet Jonsson, 070-215 21 40

Kennetjonsson7@gmail.com

Kostnad: 45 kr/person och timme – då ingår racket och bollar.

Anmälan: till Kennet.

Tävlingsbridge

Torsdagar 12.30-16.30

Kontaktperson: Lennart Wilén, 070-750 74 56

wilenlx@gmail.com

Anmälan: görs parvis till Lennart

Bingo

En fredag per månad. Datum finns i kalendern för respektive månad.

Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95

78 Kostnad: 25 kr/bricka som går till vinsterna. Fyra spel varje fredag.

Anmälan: Behövs inte

B I N G O							
14	24	44	53	68			
7	28	31	54	73			
2	26	★	51	67			
3	22	39	57	75			
9	20	37	50	71			

Canasta

Lördagar 13.00-16.00

Kortspel för såväl nybörjare som mer vana spelare. Du som vill lära dig får hjälp med spelregler osv.

Kontaktperson: Inger Danielsson, 073-802 20 24

Anmälan: Behövs inte



Rams

Varannan söndag 13.00-15.00. Datum finns i kalendern för respektive månad.

Kortspel för 2-5 deltagare. Enkla regler som du snart lär dig.

Kostnad: 10 kr/spelomgång som går till vinsterna.

Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95 78

Anmälan: Behövs inte

Café 41:an

Varannan söndag 13.00-14.30 (fram t.o.m. 11/6) bjuder föreningen på fika i 41:an. Kom och umgås under lätta former. Planering pågår för att kunna ha öppet även under sommaren – nya tider i nästa tidning.

Utöver dessa fasta aktiviteter som återkommer regelbundet varje vecka finns det mer att välja på. I kalendern hittar du datum för sådant som inte infaller varje vecka samt utflykter, resor och andra trevligheter som vi hittills bokat. Se även under rubriken till höger "På gång – utflykter och resor"

På gång - Utflykter och resor:

- **3 maj: Tjejträff** – något gott att äta och dricka samt något "avancerat" att diskutera.
Anmälan: till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23, senast 28/4. Pris: 100 kr.
- **11 maj: Heldagsutflykt till Örebro slott**, lunch i vattentornet "Svampen" och besök i Wadköping. Avresa 07.30, åter 19.30.
Pris: 695 kr. Buss hämtar och lämnar på Källvägen i Handen. Betalningsinfo får du i särskild inbjudan och/eller när du anmäler dig.
Anmälan: till Stina Glad, 070-269 95 78
- **10 juni: Heldagsutflykt till Tullgarns slott och Trosa sommarmarknad.** Avresa 08.45, åter 18.30. Buss hämtar och lämnar på Källvägen i Handen. Betalningsinfo får du i särskild inbjudan och/eller när du anmäler dig.
Pris: 1 490 kr.
Anmälan: till Harriet Karlsson, 070-757 5121 senast 27/4.
- **Juli (datum ej klart): Kulturcentrum Järna**, Järna kulturhus och Saltö kvarn.
- **15 augusti: Heldagsutflykt – Göta kanal och Brunneby musterier.** Avresa 08.45, åter 21.30. Buss hämtar och lämnar på Källvägen i Handen. Betalningsinfo får du i särskild inbjudan och/eller när du anmäler dig.
Pris: 1 390 kr..
Anmälan: till Stina Glad, 070-269 95 78 senast 27/6.

Anmälan till aktivitet:

Där det krävs anmälan är det viktigt att du bokar en plats. Det är lika viktigt att AVBOKA om du får förhinder så någon annan kan erbjudas platsen.

Betalning:

Vi tar inte emot mynt som betalning. Däremot finns följande betalningsalternativ:

1. Förbetalning via internetbank, pg: 424 25 18-1.
2. Förbetalning via Swish till nr: 1233831682.
3. Betalning med Swish eller kontanter vid dörren
4. Betalning med handskrivet inbetalningskort senast 14 dagar före aktivitet, pg: 424 25 18-1.

Guide för betalning

I förra numret av Handensenioren finns en instruktion om våra olika betalningsalternativ. Har du inte kvar tidningen – så finns den på hemsidan. Har du inte tillgång till sociala medier och vill ha instruktionen – hör av dig så kan vi se till att du får ett utskrivet ex.



APRIL 2023

De aktiviteter som återkommer varje vecka är inte med i kalendern utan finns beskrivna på sid 4-5.

Datum	Tid	Aktivitet
2	13.00–14.30	Söndagsfika i Café 41:an: Föreningen bjuder på fika. Anmälan: behövs inte.
4	13.00–15.00	Månadsmöte: "Ett herrans liv" - Kabaré med Gunnar&Gunnar Anmälan: till Kennet Jonsson, 070-215 21 40 eller kennetjonsson7@gmail.com
9	13.00–15.00	RAMS. Kortspel som passar alla. Anmälan: behövs inte.
11	12.00–21.00	Funktionärsträff – planering av framtida aktiviteter
12	13.00–14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Anmälan behövs inte. Vid regn ställer vi in.
14	10.00–11.00	Qigong – fulltecknad
16	13.00–14.30	Söndagsfika i Café 41:an: Föreningen bjuder på fika. Anmälan: behövs inte
17	13.00	Bokcirkel - F.n. fulltecknad
19	17.00	Pub - (inläpp tidigast 16.30) Anmälan: till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23 eller allomarielouise@gmail.com
22	16.00–18.30	Kulturgruppen: Victor Hugos Skrattnänniskan (ROJ-teatern) Anmälan: F.n. fulltecknad.
23	13.00–15.00	RAMS. Kortspel som passar alla. Anmälan: behövs inte.
24	13.00	Allsång. Kom och sjung med oss. Passar alla. Anmälan: Behövs inte. Vi gör paus för fika.
26	13.00–14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn/snöstorm ställer vi in. Anmälan: Behövs inte.
26	09.15–15.00	Stadshuset 100 år. Guidad visning, lunch och konsert Pris: 1 200 kr. Buss hämtar och lämnar på Källvägen i Handen. Anmälan: senast 12/4 till Harriet Karlsson, 070-757 51 21 eller harrietae@gmail.com
28	10.00–11.00	Qigong – fulltecknad
28	13.00–15.00	Bingo Anmälan: behövs inte
30	13.00–14.30	Söndagsfika i 41:an – föreningen bjuder på kaffe Anmälan: Behövs inte



MAJ 2023

De aktiviteter som återkommer varje vecka är inte med i kalendern utan finns beskrivna på sid 4-5.

Datum	Tid	Aktivitet
3	17.00-20.00	Tjejrträff med något gott att äta och dricka samt något "avancerat" att diskutera. Pris: 100 kr Anmälan: senast 28/4 till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23.
7	13.00-15.00	RAMS. Kortspel som passar alla. Anmälan: behövs inte.
9	13.00-15.00	Månadsmöte: "Konsekvenserna av att bli ID-kapad – ur ett brottsofferperspektiv". Vår medlem Margaret Wegler, Brottsofferjouren Haninge/Nynäshamn, berättar. Anmälan: till Kennet Jonsson, 070-215 21 40 eller kennetjonsson7@gmail.com
10	13.00-14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Anmälan behövs inte.
11	07.30-19.30	Bussresa: Källvägen - Örebro Slott och Wadköping. Pris 695 kr. Info om betalning får du vid anmälan. Anmälan: till Stina Glad, 070-269 95 78.
12	10.00-11.00	Qigong - fulltecknad
14	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
15	13.00	Bokcirkel - F.n. fulltecknad
16	13.00-14.30	Kulturgruppen: Tema meddelas senare. F.n. fullsatt Anmälan: Marja Hansson, 070-323 79 05 eller marja.hansson@hotmail.com
21	13.00-15.00	RAMS. Kortspel som passar alla. Anmälan: behövs inte.
22	13.00	Allsång. Kom och sjung med oss. Passar alla. Anmälan: Behövs inte. Vi gör paus för fika.
24	13.00-14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Anmälan behövs inte.
24	17.00	Pub - (insläpp tidigast 16.30) Anmälan: till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23 eller allomarielouise@gmail.com
26	10.00-11.00	Qigong - fulltecknad
26	13.00-15.00	Bingo Anmälan: behövs inte
28	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte



JUNI 2023

De aktiviteter som återkommer varje vecka är inte med i kalendern utan finns beskrivna på sid 4-5.

Datum	Tid	Aktivitet
4	13.00–15.00	RAMS. Kortspel som passar alla. Anmälan: behövs inte.
6	13.00	Nationaldagsfirande Ta med det du vill äta och dricka Anmälan: behövs inte
7	13.00–14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Anmälan behövs inte.
10	08.45–18.30	Bussresa: Källvägen – Trosa marknad och Tullgarns slott Pris: 1 490 kr. Info om betalning får du vid anmälan. Anmälan: senast 27/4 till Harriet Karlsson, 070-757 51 21.
11	13.00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
12	13.00	Bokcirkel – sista gången denna termin. F.n fulltecknad
13		Handenseniörerna 30 år! Inbjudan kommer senare
21	13.00–14.00	Lugna promenader: Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Sista gången för denna termin. Anmälan behövs inte.

Utöver det som står i kalendern kommer vi under sommaren att **grilla** vid några tillfällen. Inbjudan och information om det kommer i Veckobreven och på hemsidan.

Tips:

För att inte missa något – ta för vana att:

- **Spara** Handenseniören för att få en överblick framåt.
- **Läsa** Veckobreven
- **Besöka** oss på Facebook (Vi Handenseniörer)
- **Besöka** Handenseniörens hemsida:
www.spfseniorerna.se/handen eller skanna QR-koden



För dig som saknar e-post: Vi trycker upp ett mindre antal exemplar av Veckobrevet som finns att hämta på måndagar och torsdagar kl. 10.00-12.00 i 41:an (Parkvägen 41). Veckobrevet finns i broschyrstället som sitter på väggen till höger innanför entrén. Var så god – ta ett ex.



Vi vill gärna veta om du har ett intresse eller en hobby som vi kan berätta om i tidningen. Kanske kan det inspirera andra att börja med något nytt?

Först ut är Kenneth Ekman som berättar om sitt flygintresse:



Jag och frugan är ursprungligen Huddingebor som efter många år i Nyköping bestämde oss för att 2019 bli Haningebor.

En dag promenerade jag förbi ett gäng som spelade boule och började prata lite. En av spelarna, Nisse, berättade om föreningen och allt som finns att göra, vilket gjorde att jag blev medlem. Via föreningen är jag bland annat med och cyklar och spelar pingis.

Mitt stora intresse och hobby är flyg. Jag har jobbat i olika former inom byggsektorn och har haft flygintresse sen jag var liten. Intresset har utvecklats efter hand och sedan flera år tillbaka har jag sysslat med **flygsimulator**. Flygintresset gjorde att jag 2003 bestämde mig för att ta flygcertifikat och flög runt i Sverige under 10 år. Sen fick det räcka. Idag flyger jag istället trafikplan över hela världen hemifrån via min flygsimulator.



Jag har också ett annat intresse som jag delar med frugan - vår och sommar är vi på Sörmlandsleden och promenerar. Hittills har vi klarat av 39 av 62 turer vilket innebär totalt 100 mil när vi vandrat färdigt.
//Kenneth

Vill DU också vara med och berätta om just ditt intresse eller din hobby? Hör av dig med några rader till eva.landelius@gmail.com, så tar vi det därifrån.

Axplock från nyligen genomförda aktiviteter/utflykter:

Bakom kulisserna på Stadsteatern



Foto: Marja Hansson

Trots att denna februaridag bjöd på ymnigt snöfall och inställda tåg tog ett gäng tappra seniorer sig in till stan för ett besök på Stadsteatern. Förutom mycket intressant guidning om vad som finns och händer bakom kulisserna fick vi också möjlighet att åka i deras åtta (!) meter höga hiss

Dagen avslutades med en gemensam lunch i Teaterbaren där alla hade mycket att prata om efter dagens utflykt.



Foto: Marja Hansson

Nationalmuseum – byggnadens historia



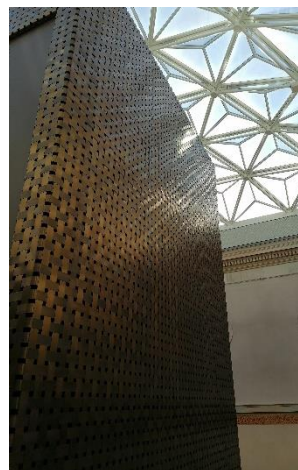
Utflykten i mars gick till Nationalmuseum och fokuserade på byggnadens historia och den stora renoveringen som genomfördes under åren 2013-2018.

Vi fick ta del av hur museets över 150

år långa historia avspeglar sig i arkitekturen och hur renoveringen mött den gamla 1800-talsbyggnaden med ny teknik, färger och inredning.

Bilderna nedan är tagna av Stina Glad och visar:

1. Det nya hisschaktet. Det är i koppar och höjer sig effektivt mot takets glas.
2. Ett av de rum som har unik färgsättning
3. Rembrandts sista målning



Vin- och matprovning

med inriktning: dryck till påskens mat

**Carina Skoogberg – som komponerat meny
och lagat all mat samt valt vinerna samman-
fattar kvällen så här:**



Vi var 16 tappra deltagare som trotsade snökaoset denna marskväll och deltog i en mycket lyckad vin- och matprovning.

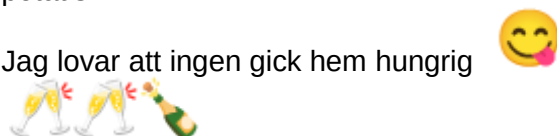
Vi provade fyra vita viner från tre världsdelar. Två av samma druva d.v.s. Riesling från Alsace och Tyska Rheinhessen, en Chardonnay från Kalifornien samt en Sauvignon Blanc från Marlborough Nya Zeeland.

Tycke och smak är ju väldigt individuellt och vinet uppfattas också helt annorlunda om man dricker det som det är eller till mat.

Vi inledde med gravad lax med klassisk gravlaxsås. En liten toast med kallrökt lax toppad med crème fraiche och hjortronsylt blev en liten smaktest.

Varmrätten bestod av färsk lax med täcke av kallrökt lax på en bädd av sparris, parmesanost och gräslök i en gräddsås smaksatt med dijonsenap. Till detta dill- och smörslungad potatis.

Jag lovar att ingen gick hem hungrig

[illegible]

Månadsmötenas hjältinnor



På månadsmötena bjuds vi på information och underhållning. Men vi bjuds också på kaffe och smörgås. Vid varje månadsmöte har vi ett gäng proffsiga kvinnor som planerar inköp samt fixar ett 80-tal smörgåsar och brygger kaffe så att det räcker till alla. Efter mötet tar det inte lång stund förrän allt är undanplockat och alla spår av månadsmötet är borta. Vilka hjältinnor!



På senaste månadsmötet (i mars) var det Anita och Birgitta (till vänster) och Inga-Britt, Barbro och Kerstin (till höger) som höll ställningarna i köket.

SPF SENIORERNAS FOLKHÄLSOVECKA 8-12 MAJ



Folkhälsoveckan innebär att vi i SPF Seniorerna Handen också kommer att uppmärksamma folkhälsan genom att erbjuda olika prova-på-aktiviteter, tävlingar m.m. Mer information och program kommer via Veckobrev och på vår hemsida.

Vill du redan nu se vad SPF Seniorerna kommer att erbjuda i form av seminarier och stegtävling så finns hela deras program [här](#). (klicka på det blåmarkerade ordet så länkas du till SPF seniorernas hemsida).

Nästa nummer av
Handensenioren
kommer ut i juni