

Medlemsbladet

HANDENSENIOREN

Nr 1 – mars 2025



Innehåll	Sida:	Innehåll	Sida:
Presentation av och kontaktuppgifter till nya styrelsen.....	2	Övrigt på gång	6
Ny ordförande – lär känna Eva.....	3	Någon att prata med?	7
Nya medlemmar	4	Gunillas dikt	8
Lokala rabatter	4	Övriga evenemang/utflykter/resor	9
Avbokningsregler	4	Axplock från genomförda aktiviteter	10-11
Återkommande aktiviteter	5-6	Kalender mars - juni.....	12-15
		Bokstäver eller siffror – vad passar dig?	16

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

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



Eva Landelius



Marja Hansson



Kennet Jonsson



Thomas Gustafsson



Lennart Wilén



Carina Skoogberg



Lisbeth Lange



Claus Trolle

Utöver styrelserollen har alla olika ansvarsområden:

Namn	e-post
Eva Landelius	Deltar i möten med distriktet, Redaktör för Handensenioren och månads-informationen, administrerar Facebook-grupperna, program till månadsmöten m.m.
Marja Hansson	Svarar för hemsidan, resegruppen m.m samt ersätter ordförande vid behov.
Kennet Jonsson	Medlemsregistret, introduktion av nya medlemmar, e-postutskick, rekryterings-insatser, m.m.
Thomas Olausson	Vissa tekniska frågor
Lisbeth Lange	Festligheter
Carina Skoogberg	Samordnare festligheter, HLR, friskvård/hälsa, deltar i HKP
Claus Trolle	Deltar i HKP m.fl. möten
Lennart Wilén	Samordnar alla lokalfrågor inkl. städning och är kontakt mot hyresvärderna. brandskyddsronder, vissa tekniska frågor.



Från redaktör och ledamot till ordförande

Som redaktör för Handensenioren är jag van att skriva om andra men nu ska jag försöka berätta lite om mig själv och hur det kom sig att jag, **Eva Landelius**, kom till SPF Seniorerna Handen:

Allt började för nästan 40 år sedan då jag träffade Benny (Nilsson, tidigare ordförande i Handensenioren) och började upptäcka livet på andra sidan Tranebergsbron. Mina rötter har jag i Västerort, där växte jag upp och blev kvar tills för sex år sedan.

Då mannen i mitt liv bodde på södra sidan stan, blev det så att jag allt oftare befann mig i Haninge kommun.

När Benny var ordförande följde jag med honom och hjälpte till med lite av varje i föreningen. När den tidigare redaktören för Handensenioren avgick, blev jag tillfrågad om jag ville ta över. Eftersom jag tycker om att skriva, tackade jag ja.

Förra året blev jag invald i styrelsen för SPF Seniorerna Handen och har nu gjort mitt första år som ledamot. Förutom att skriva Handensenioren, sammanställer jag varje månad en kort information om vad vi i styrelsen har på gång och som skickas till alla via mejl eller SMS. Jag är också administratör för föreningens Facebook-konto och vår slutna Facebookgrupp Vi Handenseniorer. Och nu har jag dessutom valts till ordförande! Tack för det förtroendet.

Jag är, och har alltid varit, engagerad i olika saker: tidigare som ordförande i föräldraföreningen i dotterns gymnasieskola, som ledamot i styrelsen för konstföreningen på arbetsplatsen och så småningom som ordförande i en nybildad bostadsrättsförening där vi ombildade från hyresrätt till bostadsrätt, vilket var lärorikt men innebar mycket jobb.

Jag sålde lägenheten och flyttade till Tyresö, där min dotters familj bor. Tanken var att föreningslivet var avslutat och att jag nu skulle jag ägna mig åt annat jag tycker om. Men... med den saken gick det ju sådär.

Sedan några år är jag sekreterare i bostadsrättsföreningen där jag, förutom att skriva protokoll, har jag ansvar för information till medlemmarna och är även administratör för föreningens app.

Under mitt yrkesverksamma liv har jag alltid arbetat på personalavdelningar – eller HR som det heter numera. Min senaste anställning var på ett kommunalt bostadsbolag där jag var HR-partner vilket innebar att jag stöttade företagets chefer i alla personalrelaterade frågor: rekrytering, uppsägning, svåra samtal, rehabilitering och utveckling. Ett jobb jag alltid trivs med. Och kunskapen jag fått om fastigheter är guld värd i bostadsrättsföreningen.

Utöver mina föreningsengagemang försöker jag träffa mina tre barnbarn så ofta jag kan. Jag hämtar på skolan och skjutsar till aktiviteter ett par dagar i veckan. Jag och Benny hittar också på olika saker tillsammans ibland hos mig i Tyresö eller hos honom på Ornö. Ja, vi bor på var sitt håll trots att vi är gifta sen många år.

För att koppla av målar jag. Har testat allt från akvarell till akryl och tusch. Ibland blir det bra och ibland inte, men huvudsaken är att det är roligt och avkopplande. Jag lägger upp en del av det jag målar på ett instagram-konto som heter Konst.atera. Är du nyfiken på vad jag målat får du gärna följa mig där.

Som ordförande för SPF Seniorerna Handen är min ambition att vi tillsammans ska fortsätta det fina arbete som redan bedrivs i föreningen och där vi med stolthet kan säga att "vi har något för alla". Jag vill skapa tydliga rutiner i styrelsearbetet så att vi har koll på vad som ska göras och när det ska göras samtidigt som vi ska förvalta ekonomin på bästa sätt. Av den medlemsavgift var och en betalar på 320 kr/år får vi som lokal förening endast behålla 80 kr. Utöver medlemsavgifter ansöker vi årligen om bidrag från kommunen som ska täcka delar av våra utgifter för hyran med mera. Precis som på många andra håll i samhället, gäller besparingskrav även i kommunen vilket gör att bidraget vi får minskat mot tidigare år. Så vi ska försöka öka intäkterna och samtidigt vara sparsamma. Låter det som en lagom utmaning 🤔?

För att klara av ordföranderollen behöver jag hjälp. Alla i styrelsen har sina roller och ställer upp och bidrar på olika sätt. Men vi söker någon som kan och vill ta över arbetet som redaktör för Handensenioren. Läs mer om detta längre fram i tidningen.

Jag har ganska bra koll på namnen på medlemmarna och jag känner igen många ansikten. **MEN** jag har svårt att koppla ihop namn och ansikte. Så jag hoppas du har överseende med om jag inte alltid kommer ihåg vad du heter.

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

//Eva

Välkomna - alla nya medlemmar!

Nyhet: Sedan 1 januari 2025 bjuder vi alla nya medlemmar på avgiften till ett valfritt månadmöte. Glöm inte att anmäla dig. Lämna kupongen du fick tillsammans med välkomstbrevet till din "fadder" eller någon av dem som prickar av deltagarna.

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

Birgitta Jönsson * Bertil Axelsson * Margareta Sternbeck * Mirja Sahi * Anders Norman * Eva Bodinger * Birgitta Sjögren och Marie Busch. Dessutom har Agneta Hallman * Birgitta Carlsson och Bernt Strömberg valt att byta till oss från SPF Seniorerna Vendelsö/Brandbergen.

Introduktion av nya medlemmar

Ett par, tre gånger per år bjuder styrelsen in nya medlemmar till pratstund med fika. Syftet är att lära känna varandra och att berätta om vår verksamhet. I början av mars gick ett sådant möte av stapeln och med på dessa möten är även valberedningen.

Vi har lyssnat och ändrat

Vi har tagit till oss av synpunkterna om att det är svårt att få plats på vissa aktiviteter och att man inte hinner anmäla sig innan alla platser gått åt. Vi har haft flera diskussioner i styrelsen för att hitta möjliga lösningar. Det vi hittills gjort är att erbjuda alla som inte fick en plats, förtur till nästa tillfälle. Vi har också om möjligt satt in extra föreläsningar och givit förtur till dem på väntelistan. Ytterligare en åtgärd är att vi vid vissa aktiviteter satt en "första anmälningsdag" så att alla ska hinna få informationen innan platserna börjar bokas. Vi hoppas dessa åtgärder gör skillnad och att fler känner att ni får plats. Vi jobbar även vidare med att hitta ytterligare förbättringar som underlättar både för er som bokar men också för oss som tar hand om betalningarna.

Spara pengar – få rabatt hos lokala företag i Haninge:

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

För att få dessa rabatter krävs att du visar upp aktuellt medlemskort

Avboka!

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

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

Återbetalning:

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

Fasta, återkommande aktiviteter

"41:an" - Vår lokal på Parkvägen 41

Det är vår samlingspunkt och det är här de flesta aktiviteterna utgår från.

Vill du vara med eller kanske komma och prova på något? Hör av dig till kontaktpersonen för respektive aktivitet.

Allsång

En måndag/månad. Passar alla. Se datum i kalendern.

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

Bokcirkel

En måndag/månad. Se datum i kalendern.
F.n. är bokcirkeln fullsatt.

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

Boule

Måndagar och torsdagar

10.00-12.00 året runt.

Kontaktperson: Nils Holst, 070-928 19 30

Engelsk konversation

En måndag/månad.

Kontaktperson: Margaret Wegler, 076-711 01 64
meq.sep20@gmail.com

Promenader/vandringar –

Tisdagar 10.00-ca.12.00 inkl. fikapaus

Samling utanför 41:an. Ta med eget fika.

Kontaktpersoner: Anette och Kenneth Ekman,
073-677 02 27.

Fotocirkel

En tisdag/månad. Se datum i kalendern.

F.n. är gruppen fullsatt. Men hör gärna av dig till
john-erik.stromgren@telia.com om du vill köa till en plats.

NYHET: Föreläsningar/kurser

I regel näst sista tisdagen per månad försöker vi bjuda in intressanta föreläsare. Inbjudan kommer per e-post eller SMS.

Tävlingsbridge

Torsdagar 12.30-16.45

Kostnad 20 kr/deltagare – gärna via Swish

Kontaktperson: Lennart Wilén, 070-750 74 56
wilenlx@gmail.com. **Anmälan krävs** - görs parvis

Pub-kvällar

Se datum i kalendern.

Kostnad: 120 kr för mat och 1 glas vin/öl.

Anmälan till: Carina Skoogberg, 070-212 35 84
eller carina.skoogberg@telia.com,

Cykling – start i mitten av april

Onsdagar 10.00. Samling utanför 41:an. Vi cyklar från mitten av april och så länge vädret tillåter.

Cykelturen tar ca.2 timmar och vi använder hjälm och väst. Väst finns att låna i 41:an.

Ta med eget fika.

Kontaktperson: Nils Holst, 070-928 19 30

Lugna promenader – passar alla

Varannan onsdag 13.00-ca.14.00. Se datum i

kalendern. Start utanför 41:an. Avslut med fika – på kondis eller eget. Vid regn ställer vi in.

Kontaktperson: Kerstin Tideman, 070-654 60 10

Dart

En – två onsdagar/månad 18.00. Se datum i kalendern.

Kontaktperson: Benny Nilsson, 070-735 71 90

Månadsmöten

En gång/månad i S:t Eskils kyrka. Se datum i kalendern. **Anmälan krävs.**

Kostnad: 80 kr som inkluderar underhållning/information samt kaffe&smörgås.

Kontaktperson: Kennet Jonsson, 070-215 21 40 alt
kennetjonsson7@gmail.com

Bordtennis

Tisdagar 18.00-20.00

Mjuk och trevlig motion som passar både kvinnor och män och såväl nybörjare som mer vana.

Racket finns att låna.

Kontaktpersoner: Arne Danielsson, 073-020 92 35

Tony Eknert, 072-714 22 22

Inger Danielsson, 070-352 64 75

Sällskapsbridge

Onsdagar 09.30-12.30

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

Bingo

En fredag/månad. Datum finns i kalendern
Kostnad: 25 kr/bricka som går till vinsterna. Fyra spel varje gång. Ta med eget fika.
Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95 78

NYHET: Sällskapsspel

En-två fredagar/månad 13.00-15.00
Aktiviteten startar under mars. Datum ej fastställda utan skickas ut via e-post/SMS.
Kontaktperson: Rose-Marie Mansnerus, 073-850 33 24.

Canasta

Lördagar 13.00-16.00
Kortspel för såväl nybörjare som mer vana spelare. Du som vill lära dig får hjälp med spelregler osv.
Kontaktperson: Inger Danielsson, 073-802 20 24

Rams

Varannan söndag (jämna veckor) 13.00-15.00.
Datum finns i kalendern. Ta med eget fika.
Kortspel för 2-5 deltagare med enkla regler.
Kostnad: 10 kr/spelomgång som går till vinsterna.
Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95 78

Välkommen till "Café 41:an"

Varannan söndag (udda veckor) 13.00-14.30
bjuder föreningen på fika i 41:an. Kom och umgås under lätta former. Datum finns i kalendern.

Har du inte besökt våra Dart-kvällar ännu?

Välkommen till en trevlig tävlingsform och framför allt en kväll med många skratt och en härlig gemenskap.

Nu börjar uppladdningen inför vårens mästerskapstävling – Grand Final

Kom med och prova på – vi är allt från nybörjare till mer vana spelare hälsar Danne, Nisse, Arne och Benny.

Tider finns i kalendern.



Övriga aktiviteter i 41:an:

Nedanstående aktiviteter är under planering. Inbjudan kommer via e-post alternativt SMS till dem som saknar e-post.

Vinprovning

Carina planerar en vinprovning den 4 april. Mer information kommer senare.

Möt våren på Sandemar

När kungsängsliljorna på Sandemars naturreservat börjar blomma planerar vi en utflykt dit. Förutom kungsängsliljor finns många andra arter att upptäcka. Mer information kommer senare.

SPFs friskvårdsvecka

Under friskvårdsveckan 12-16 maj arrangerar SPF en mängd aktiviteter. Läs mer genom att gå in på [SPF - Seniorerna SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2025](#) eller klicka [här](#).

Vi i SPF Seniorerna Handen planerar också en del lokala aktiviteter, men det kommer vi bjuda in till i särskilt utskick.

Anmäl → Invänta bekräftelse → Betala → Delta

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

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

Följande betalningsalternativ finns:

Swish på plats:

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

Kontant betalning "vid dörren":

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

Förbetalning via Swish:

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

Swisha till nr: 123 383 16 82.

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





Pst! PRATSJUK?

Ring mig så kan vi prata bort en stund. Det behöver inte handla om något särskilt. Ring, så ser vi vart samtalet leder oss. Kanske blir det fler samtal eller bara ett. Du bestämmer.

Ibland kan det bli lite ensamt och man vet inte vem man ska ringa eller man kanske helt enkelt inte

har någon att ringa. Ring mig! Jag heter Solveig – eller Sollan som de flesta kallar mig - och jag tar gärna emot ditt samtal på dagtid och/eller tidig kväll. Du når mig på nr 073-359 92 34.

Om du inte får tag i mig så tala gärna in ett meddelande och lämna ditt namn och telefonnummer så ringer jag upp dig.

(OBS! Detta är inte tänkt som ett dejtingsamtal utan ett vanligt samtal mellan två människor).

Livsnära samtal – att dela livet

'Inom mig bär jag mina tidigare ansikten, som ett träd har sina årsringar.

Det är summan av dem som är 'jag'.

Spegeln ser bara mitt senaste ansikte, jag känner av mina tidigare'.

/Tomas Tranströmer



Till hösten 2025 planerar vi att starta en ny aktivitet: en grupp för samtal – "Livsnära samtal" – där vi berättar om våra liv.

Det är djupt mänskligt att få berätta men också att få bli lyssnad till. Något som är viktigare ju äldre vi blir. 'Livsnära samtal' betyder att vi tillsammans i grupp samtalar om det som är personligt och nära. Kanske utgår vi från ett fotografi som väcker minnen?

Tanken är att 5-10 deltagare träffas och, utifrån olika teman, berättar för varandra. Vi kommer att ses vid 10 tillfällen för att "dela livet".

Just nu är vi i planeringsstadiet, och mer information kommer längre fram.

Fika och prata bort en stund



Varmt välkommen på fika varannan söndag kl. 13.00-14.30 (udda veckor).

Föreningen bjuder på gemenskap och fika i föreningslokalen, Parkvägen 41.

Anmälan behövs inte utan det är bara att dyka upp.

Är det första gången? Visst kan det ta emot lite att ta klivet första gången – men vi lovar att ta hand om dig. Bara du kommer – du är så välkommen!

Tips:

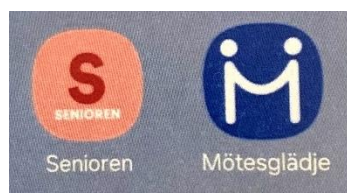
Kafé Hjärna – kl. 10.15-11.45 sista fredagen varje månad på Träffpunkt Tallhöjden, Runstensv 13.

Har du frågor om, eller har du själv/eller en anhörig en demenssjukdom? Kom och träffa andra i samma situation. På plats finns även kommunens demenssjuksköterska som kan svara på frågor.

Det bjuds på fika. Ingen anmälan behövs.

Aktuella datum: 28/3, 25/4 och 23/5

Ladda ner gratis-appar till din mobiltelefon eller padda



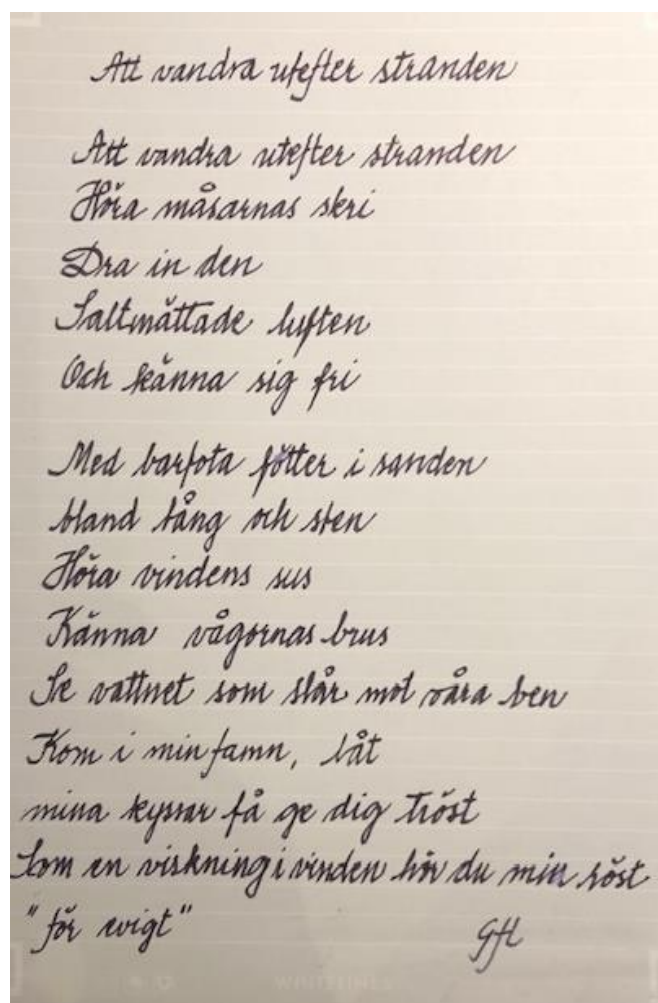
Bilden lånad från SPF Tyresös medlemsblad.

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

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



Målning av vår medlem Gunilla Frändfors Lindgren som också skrivit dikten här intill.



Det har hänt vid flera tillfällen att lokalen på Parkvägen 41 stått olåst.

När du lämnar lokalen måste du se till att dörren går i lås **ordentligt** – **tryck gärna till lite extra** så att du hör att det klickar till.

Därefter kan du **trycka på ***

Känn efter att dörren verkligen gått i lås!!

Övriga evenemang: utflykter, m.m. OBS! Anmälan är alltid bindande

Lördag 12/4 16.00-18.30	Trollkarlen från OZ – RoJTeatern ger sin tolkning av klassikern som blev en av Hollywoods mest mytomspunna filmer någonsin. Musikteater fylld av spänning och humor. Plats: RoJTeatern, Folkparken, Gamla Folkets Hus Pris: 117 kronor – vi har 50 platser. Anmälan senast 2 april till Marja Hansson, SMS, 070-323 79 05 och Swishbetalning till samma telefonnummer när du fått din plats bekräftad. Ange "Rojteatern" i meddelandefältet.
Fredag 25/4 11.45-13.00	Lunchkonsert i Guldfoajén på Kungliga Operan. FULLBOKAT Pris: 340 kronor Kontakt: Marja Hansson, 070-323 79 05
Tisdag 13/5 08.00- ca 19.30	Dagstur med buss till Zarah Leandermuséet och Vikbolandets strutsfarm Buss hämtar från Källvägens vändplan kl. 08.00. Åter i Handen omkring kl. 19.30. På Vikbolandets strutsfarm finns idag ca 100 strutsar som går fritt i stora inhägnader. Vi får guidning bland strutsarna som är jordens största fågel. Efter visningen är det dags för lunch: marinerad grillad strutsfilé och potatisgratäng, kaffe/te och strutsäggskaka eller strutsäggsglass. Gårdsbutiken säljer strutsfilé, strutssalva, hantverk och presentartiklar. På hemvägen stannar vi i Häradshammar och besöker Zarah Leandermuseet, som invigdes 15 mars 2007 på hennes 100-årsdag, och innehåller bl.a. foton, skivor, kläder, möbler och kuriosa om och från Zarahs privata och offentliga liv. Pris: 1 390 kronor. Anmälan senast 25 mars till Stina Glad, 070-269 95 78. Vid anmälan ange namn, adress, telefon, email, och information om ev. kostavvikelser. Vi reser med Larssons Resor som sänder deltagarbevis till respektive resenär. Betala ingenting innan du erhållit detta.
17 juni Dagsresa	Gårdsjö Älgpark (dagsresa tillsammans med SPF Vendelsö/Brandbergen) Gårdsjö Älgpark erbjuder en fantastisk upplevelse där du får möta älgar i deras naturliga miljö. Älgarna är vana vid besökare och kommer gärna fram och inspekterar gästerna. De är stora, mäktiga djur och det är en speciell upplevelse att möta dem. Det finns en älgbutik där du kan hitta massor med saker som har med älgar att göra; husgeråd, mjukisdjur, väskor, prydnadssaker, nyckelringar, klistermärken och lokalproducerad honung. Buss avgår från Brandbergen kl. 08.30 och Källvägen kl. 08.40. Älgturen startar kl. 10.45. Pris: 775 kr som inkluderar bussresa, älgkorvsmacka, kaffe och mjuk kaka. Anmälan senast 9 juni till Monica Andersson, 070 475 21 17 alt. monica.andersson.49@gmail.com Betalning: Efter bekräftelse att du fått plats ska betalningen ske till Vendelsö-Brandbergens pg 212 27 45-9. Ange "Gårdsjö" + ditt namn + SPF Handen i meddelandefältet. Efter betalning är anmälan bindande.
24/8 - 1/9 9 dagars resa	SPA-resa till Pärnu, Estland - Favorit i repris! Detta ingår i resan: * Kryssning med Tallink Silja t/r miljöavgifter (CO2) och del i insides hytt. * Transfer till och från Pärnu, välkomsträff på hotellet, * 18 behandlingar, konsultation med svensktalande läkare. * Entré till Relax- och bastuavdelning samt tillgång till gym. * Helpension på hotellet från lunch ankomstdagen till lunch avresedagen. Vida Resors värdar finns med på resan. Pass eller nationellt ID-kort är obligatoriskt för resan. Pris 9 dagar: 7 695 kronor. Anmälan senast 1 juli till Stina Glad, 070-269 95 78, e-post 086430829@telia.com

Axplock av senaste kvartalets aktiviteter

Adventskonsert och julbordsresa

Första dagarna i december fick drygt 40 handen-seniorer uppleva en fantastisk adventskonsert i Stadshuset. Därefter fortsatte resan med M/S Glory och julbordskryssning ombord.

En av årets höjdare – Nobelmiddagen



Återigen en fullbokad och mycket uppskattad aktivitet – vår egen Nobelmiddag. Carina Skoogberg i samarbete med Roger Larselius stod för mat och dryck. Till sin hjälp hade de Stina Glad, Doris Bergström, Lisbeth Lange och Solveig Lindqvist som hjälpte till med bl.a. serveringen.

På bilden ser du ett fint dukat kuvert som sig bör en dag som denna.

Lussekatter, glögg och körsång

När föreningen bjöd på lussekika i 41:an fick vi ställa fram alla stolar som gick att uppbringa. Vår egen all-sångskör underhöll oss med stämningsfulla sånger.



Sista månadsmötet 2024



Årets sista månadsmöte hölls i kyrksalen. Detta för att ge plats åt entertainern Daniel Yngwe som underhöll oss med sång och saxofonspel.

Julafton i gemenskap

"Ingen, som inte vill, ska behöva fira jul ensam". Därför bjöd föreningen in till jullunch i gemenskap. Drygt tio personer deltog och fick ta del av det smakfulla julbordet som dukades upp i 41:an. Vi säger stort tack till Karin Illemyr, Nils Holst, Armi Nexell samt Ingemar och Bomna Gustafsson för att ni hjälpte till och gjorde denna dag minnesvärd.



Nyhet för 2024: Nyårslunch

Föreningen arrangerade med hjälp av Elisabet och Björn Öqvist samt Rolf och Marianne Nyberg en festlig nyårslunch bestående av buffé. Lunchen avslutades med en god efterrätt som Elisabet ordnat. Stort tack till er alla inblandade som möjliggjorde detta.

Årets första månadsmöte

Det handlade om demens – eller kognitiva sjukdomar som Anneli Lindberg berättade mer om. Anneli är demenssjuksköterska i kommunen och informerade om den så kallade fem-finger-modellen – ett sätt att hålla kropp och hjärna igång genom att träna på fem områden (och det är viktigt att man tränar alla fem områden) vilket kan förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt:

- 1) hälsosam kost
- 2) fysisk aktivitet
- 3) kognitiv träning/hjärngymnastik
- 4) sociala aktiviteter och
- 5) kontroll av hjärt-/kärlrelaterade riskfaktorer

SPF Seniorerna Handen erbjuder ett flertal aktiviteter som spänner över flera av områdena ovan, t.ex: bordtennis, boule, cykling, vandringar och promenader är alla exempel på fysiska aktiviteter medan bridge, canasta och rams är exempel på aktiviteter som låter hjärnan jobba. I övrigt kan man säga att alla aktiviteter som erbjuds i föreningen i allra högsta grad innebär social samvaro.

Ny aktivitet – månadsföreläsningar



I januari startade vi en ny aktivitet som innebär att vi en gång per månad försöker erbjuda intressanta och spännande föreläsningar och/eller gemensamma webinarier.

Först ut i januari var en föreläsning om AI – artificiell intelligens. Intresset var så stort så vi bokade in ytterligare ett tillfälle som också det blev fullsatt. Det innebär att 80 handenseniörer nu fått veta mer om det spännande ämnet AI.

Föreläsare: Jerker Pettersson.

Månadsföreläsning 2: Hemberedskap

På månadsföreläsningen i februari tog vi hjälp av Sveriges Lottakårer som utbildade oss i hur vi ska förbereda oss på oväntade situationer – t.ex. om el och/eller vatten försvinner under en längre tid. Det var mycket lärorikt. Även här erbjöds två tillfällen.

Postmuseum



Vi var 25 Handenseniörer som fick guidning på Postmuseum som återinvigdes 2004. Vi fick höra berättelsen om postens, frimärkets och kommunikationens utveckling under nästan 400 år. Dagen avslutades med lunch på restaurang AVI i muséets vackra atrium. Text och foto: Marja Hansson



Här sitter "tisdagsgruppen" och tar igen sig med en fikapaus efter en vandringstur.

Text och foto: Kennet Ekman

K.A. Almgren Sidenväveri & Muséum



Vi besökte Nordens enda aktiva sidenväveri och fick en guidad visning bland originalmaskiner som än idag kan väva såväl sidentyger som band. Guiden gav en fin inblick i företagets historia och vad kvinnorna som arbetskraft betydde för vävindustrin. Idag drivs muséet i stiftelseform.

Text och foto: Marja Hansson

Årsmötet

I februari ersattes månadsmötet av ett fullsatt årsmöte. Stämman inleddes med en parentation/Minnesstund över de medlemmar som lämnat jordelivet under 2024. Kören Dur & Moll sjöng.

Därefter hölls årsmötet och ny styrelse valdes. Vi tackade av f.d. ordförande Rose-Marie Mansnerus och ledamoten Marie-Louise Allo med varsin blom-bukett.



MARS 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Sö	2	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Ti	4	13.00-15.00	Månadsmöte: Simon Stålspets - rock/visor
Sö	9	13.00-15.00	Rams – ett kortspel för alla
Må	10	13.00-14.30	Bokcirkeln – f.n. fullsatt
Ti	11	12.00-14.00	Fotocirkel
On	12	12.00	Spårvägs-muséet
On	12	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
On	12	18.00	Dart
Sö	16	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	17	13.00-14.00	Engelsk konversation
Ti	18		Månadsföreläsning (planering pågår)
On	19	17.00	Pub-kväll
Sö	23	13.00-15.00	Rams - ett kortspel för alla
On	26	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
On	26	18.00	Dart
Fr	28	13.00-15.00	Bingo
Sö	30	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika.
Må	31	13.00-14.00	Allsång



”Vi har något för alla”

Om du ändå saknar något –
tipsa oss gärna via ett mejl till:

handen@spfseniorerna.se

APRIL 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Ti	1		Promenad/vandring - INSTÄLLT
Ti	1	13.00-15.00	Månadsmöte: Musikunderhållning av Lars Lind-Jaktlund
Fr	4		Vinprovning – planering pågår. Inbjudan kommer senare
Sö	6	13.00-15.00	Rams - ett kortspel för alla
Ti	8	11.00-13.00	Fotocirkel
On	9	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
On	9	18.00	Dart
Lö	12	16.00-18.30	Trollkarlen från OZ på RoJTeatern - FULLBOKAD
Sö	13	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	14	13.00-14.30	Bokcirkel – f.n. fullsatt
Må	14	14.30-15.30	Engelsk konversation - säsongsavslutning
On	16	18.00	Dart
Sö	20	13.00-15.00	Rams - ett kortspel för alla
On	23	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
On	23	17.00	Pub-kväll
Fr	25	11.45-13.00	Lunchkonsert i Guldfoajén på Operan - FULLBOKAD
Sö	27	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	28	13.00-14.00	Allsång



Glad påsk

MAJ 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
To	1		Tävlingsbridgen INSTÄLLD
Fr	2	13.00-15.00	Bingo
Sö	4	13.00-15.00	Rams - ett kortspel för alla
Ti	6		Promenader/vandringar - INSTÄLLT
Ti	6	13.00-15.00	Månadsmöte: William Bülow tolkar Ruben Nilsson
On	7	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
On	7	18.00	Dart
Sö	11	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	12	13.00-14.30	Bokcirkel – f.n. fullsatt
Ti	13	13.00-15.00	Fotocirkel
Ti	13	08.00-19.30	Dagstur med buss till Zarah Leander-muséet och Vikbolandets strutsfarm
Må-fr	12-16		Folkhälsoveckan – lokalt program under planering
Sö	18	13.00-15.00	Rams - ett kortspel för alla
On	21	13.00–14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
On	21	17.00	Pub-kväll
To	23	12.30-16.45	Tävlingsbridge – säsongsavslutning
Sö	25	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	26	13.00-14.00	Allsång - säsongsavslutning
On	28	18.00	Dart
Fr	30	13.00-15.00	Bingo - säsongsavslutning
Lö	31	13.00-16,00	Canasta - säsongsavslutning

JUNI 2025

Dag	Datum	Tid	Aktivitet
Sö	1	13.00-15.00	Rams - säsongsavslutning
Ti	3	18.00-20	Bordtennis - säsongsavslutning
On	4	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
Fr	6	13.00	Nationaldagsfirande: var och en tar med egen mat o dryck – inbjudan kommer via mejl
Sö	8	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika
Må	9	13.00-14.30	Bokcirkel – f.n. fullsatt
On	11	18.00	Dart – säsongsavslutning med "Grand Final"
Ti	17	08.40-	Heldagsutflykt till Gårdsjö älgpark (tillsammans med Vendelsö/Brandbergen
On	18	13.00-14.00	Lugna promenader. Vid regn ställer vi in.
Sö	22	13.00-14.30	Söndagsfika – INSTÄLLT



Tips: Fri entré till "Grönan"

Seniorer – d.v.s. alla som är 65 år eller äldre – får fri entré till Gröna Lund i sommar.

GILLAR DU BOKSTÄVER?

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

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

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

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

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

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

GILLAR DU SIFFROR?

Är du en siffermänniska som gillar debet och kredit?

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

Du kanske kan vara med och avlasta med något?

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

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

Nästa nummer av Handensenioren kommer ut i juni.

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

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