

HANDENSENIOREN

Nr 2 2018

Läs om höstens
aktiviteter, resor
och utflykter!



Handenseniörernas styrelse 2018



Ordförande: Benny Nilsson

Benny vill fortsätta föreningsarbetet med en kraftfull satsning inom området resor, utflykter, friskvård och rekrytering av nya medlemmar och öka samarbetet inom KPR, Kommunala Pensionärsrådet med fokus på äldreomsorg och boende för oss äldre.

Telefon: 070-735 71 90 • E-post: benny.ifocus@tele2.se



Vice ordförande: Marie-Louise Allo

Marie-Louise har ansvaret för vår annonsförsäljning, men är också ansvarig för våra festliga aktiviteter.

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



Medlemssekreterare: Kennet Jonsson

Kennet är sekreterare i styrelsen, medlemssekreterare och ansvarig för planering av specialföreläsningar.

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



Kassör: Ragnar Gustavsson

Ragnar är kassör med ansvar för föreningens redovisning, ekonomirapporter och prognoser samt vissa specialresor.

Telefon: 070-638 47 42 • E-post: ragnar.gustavsson@telia.com



Ledamot: Claus Trolle

Claus är deltagare i Haningekretsen och kommunens äldrenämnd, backup på medlemsregistret och ska i samarbete med ordföranden utarbeta skriftliga förslag med mera.

Telefon: 070-290 20 85 • E-post: claus.trolle@comhem.se



Ledamot: Hans Hagenius

Hans är representant i kommunala pensionärsrådet, KPR och kommunens äldrenämnd samt deltar i planeringen av föreningens programutvecklingsfrågor.

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



Ledamot: Britta Hjort Ekström

Britta är redaktör för tidningen Handenseniören, är sammankallande i informationsgruppen, backup på hemsidan och backup, vid behov, när det gäller redovisning/ekonomi samt deltagare i Södertörnsgruppen.

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



Ledamot: Ingemar Gustafsson

Ingemar är föreningens trafikombud, ingår i informationsgruppen, jobbar med rekryteringsfrågor och distribution av informationsmaterial.

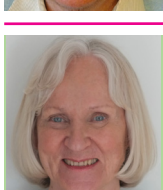
Telefon: 070-779 20 31 • E-post: ingemar48@yahoo.com



Ledamot: Krister Gustafsson

Krister ansvarar för PUB-kvällar och boule samt är lokalansvarig.

Telefon: 070-511 31 44 • E-post: krister45@live.se



Handenseniörernas hemsida

Marja Hansson

Marja är redaktör för föreningens hemsida www.spfseniörerna.se/handen

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



Varmt, varmt, varmt och torrt...

... så kan vi väl sammanfatta en stor del av sommaren.

Det är många som njutit en tid i början av värmeböljan men det är också många äldre som tycker att värmen blev för mycket och haft väldigt jobbigt.

Nu börjar vi närma oss hösten och vi får se hur värmen påverkat våra bär, svamp tillgång och skörd.

Men ge inte upp – nu startar Handensenioreernas höstprogram och jag kan redan nu utlova några nya aktiviteter, föreläsningar och träffar:

- Lär dig ramla rätt, en kommande föreläsning,
- Framtidsfullmakt. Mer information på sidan 6,
- En träff för bara män, sidan 6,
- Ett friskvårdsprojekt med olika aktiviteter,
- En middag i Alfred Nobels tecken med dynamit i smakerna,
- Och kanske en ny julaktivitet.

En stor del av styrelsens och funktionärernas jobb i höst blir att rekrytera nya medlemmar. Alla medlemmar kan hjälpa oss i det arbetet genom att bjuda med någon bekant eller granne till någon aktivitet vilket kanske får någon att kliva över tröskeln in i vår gemenskap, vilket vore väldigt trevligt. Vi kommer också vara aktiva utanför Ica Maxi och Coop för att dela ut information om vår verksamhet.

Nu är det valår och politikerna är mycket medvetna om vilken kraft vi seniorer har, så nu får de visa hur de tänker utveckla boende och vård för oss äldre.

Jag tror att vi seniorer sitter på många idéer men ibland kommer de inte fram och det blir inget av en kanske strålande idé. Här kommer en vädjan från oss i styrelsen: Delge oss dina idéer! Du behöver inte skriva ner något men kom och berätta för oss. I vår förening är alla medlemmar lika viktiga oavsett om vi har olika roller.

Nu ser vi fram mot en spännande höst med nya trevliga möten i vår fina förening.

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 • **Tidningens e-postadress:** redaktionen41@telia.com

Föreningens e-postadress: handensenioreerna@telia.com

Nästa nummer av tidningen utkommer vecka 49 • **Manusstopp:** fredag 23 november 2018

Aktiviteter i 41:an



Handenseniörernas
lokal på Parkvägen 41

Foto: Britta
Hjort Ekström

Pubkvällar sista onsdagen i månaden 18.00

26 september,
31 oktober och
28 november



Foto: pixabay.com

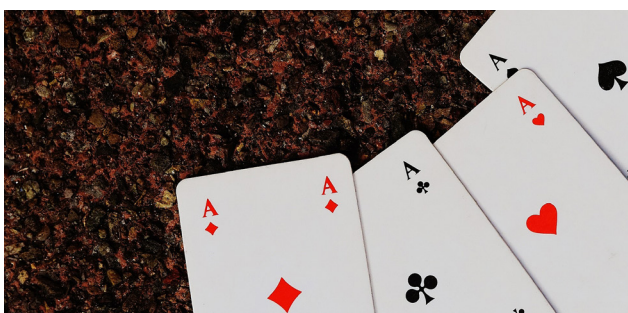


Foto: pixabay.com

Sällsksapsbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30, dock ej 26 december

Ledare: Lennart Lindgren

Avgift:

September – december 100 kronor,
eller 10 kronor per tillfälle.

Ingen föranmälan. Lottning udda veckor.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Tävlingsbridge (partävling)

Torsdagar 12.30 – 16.30 från och med 6 september

Ledare: Lennart Lindgren

Avgift: 20 kronor per tillfälle.

Anmälan parvis, senast dagen före per telefon

073-392 33 27 eller per e-post till:

lin@bredband.net.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Lennart Lindgren

OBS!

Nu har vi återgått till tidigare vanor och flyttar puben till sista onsdagen i månaden.

Priset är 75 kronor för något att äta och dricka och möjlighet att beställa mer.

Som vanligt blir det lotteri med sedvanliga priser, lite historier och kanske allsång när struparna har smorts upp.

Varmt välkomna önskar PUB-gänget!

Krister och Lena Gustafsson
Ragnar och Anita Gustavsson
Inger Berglund och Solveig Österberg

Spela rams

Rams är ett kortspel där det går ut på att ta så många stick som möjligt.

Alla börjar på 10 poäng och man får vartefter spelets gång dra av så många stick som man har tagit. Tar du inga stick så blir du straffad (du flyger) med 5 poäng men max 10. Den som kommer först till 0 har vunnit.

Spelarna kan vara 2 – 5 stycken. Man har också en trumffärg att spela med. Reglerna är inte så komplicerade.

Vi spelar varannan söndag jämna veckor klockan 13.00 – 15.00.

Höstterminen **startar 9 september** och vi spelar till den 30 december

Stina Glad, 070-269 95 78,
e-post 086430829@telia.com

Thai Chi/Qigong

Vi lär oss medveten närvaro och avslappning, stressreduktion och kroppskontroll genom mjuka långsamma rörelser i kombination med andning, avslappning och koncentration, vilket ger ökat välbefinnande för både kropp och själ.

Höstterminen startar **10 september**.

Avgift: 150 kronor/termin

Anmälan till Karin Larsson,
08-777 52 20 eller 070-761 83 10,
e-post: karinlarsson05@gmail.com

Historie- och berättargruppen

Historiegruppen lever vidare även under hösten, ny deltagare har tillkommit under våren och flera är välkomna, ännu har vi inte fyllt 41:an.

Stämningen hoppas vi blir lika hög som vanligt och att vi delar med oss av minnen och erfarenheter från våra liv.

Om någon har förberett sig med underlag och bilder så börjar vi med det och sedan släpps ordet fritt.

Vi möts en gång i månaden och kaffe och bröd tar vi med oss själva. Alla som vill är välkomna och ordet är fritt.

Höstens möten: 24 september, 29 oktober och 26 november, alltid sista måndagen i månaden 13.00 i 41:an.

Ragnar Gustavsson,
070-638 47 42
ragnar.gustavsson@telia.com.

Squaredans



Vi dansar squaredans i 41:an varje lördag klockan 10.45–13.00 (Nivå: Plus)

Höstterminen startar 1 september.

Solveig Regnér
Anmälan: 076-645 50 58



Foto: pixabay.coms

Räkaftnar

under ledning av Kjell Åström

Tisdag 2 oktober 18.00, max 10 deltagare

Tisdag 9 oktober 18.00, max 10 deltagare

Räkor, rostat bröd och ädla drycker samt olika sorters aioli, som vi själva hjälps åt att göra. Allt under ledning av Kjell Åström.

Pris: 200:- som betalas till Handenseniörernas plusgirokonto 424 25 18-1.

Anmälan senast 25 september till Marie-Louise Allo.

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

Svampplockning?

Det kanske finns intresse för svampplockning fredag den 14 september, nu när det har regnat? Ring mig på 0709-28 19 30 om du är intresserad.

Nils Holst, 0709-28 19 30

Boule



Torsdagar 10.00

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa". Avgift 10 kronor per tillfälle.

På **måndagar** spelar vi från 10.00.

Ta med kaffe och "doppa".

Vi spelar boule under hösten så länge vädret tillåter.

Krister Gustafsson, 070-511 31 44

E-post: krister45@live.se

Björn Adler, 073-938 87 24

Aktiviteter i 41:an

Friskvårdsgruppen informerar:



Foto:
Gunilla Frändfors

Cykelturer

Onsdagar 10.00

Cykelgruppen rullar vidare under hösten men vill gärna ha fler deltagare. Vi gör många trevliga utflykter runt om i vår närhet. Efter omkring en timme hittar vi ett lämpligt ställe där vi kan äta vår medhavda matsäck och prata och skratta tillsammans.

Hjälm är ett måste, västar finns att låna. Vi träffas varje onsdag klockan 10.00 utanför 41:an och bestämmer tillsammans vår färdväg. Har ni några funderingar ring eller mejla till **Nils Holst**, 0709-28 19 30, nils_tore.holst@hotmail.com

Eva Sjödin

Allsång

Allsången fortsätter under hösten men med nya ledare. Vi träffas i 41:an klockan 13.00, måndagar 22 oktober, 12 november och 10 december.

Ta med något att dricka, bröd finns.

Ulla Lembäck, Eva Sjödin
0729-63 49 32
eva.c.sjodin@hotmail.com

Fri dans

Under hösten träffas vi i 41:an och dansar loss till medryckande musik.

Kom ensam eller ta med en vän eller partner. Ingen ska behöva sitta still och titta på, alla som vill kan vara med.

Vi ses 14.00 tisdagar 18 september, 23 oktober och 20 november. Ta med något att dricka, bröd finns.

Eva Sjödin
0729-63 49 32

Inbjudan till Handen-seniorernas män!

Tisdag 30 oktober 18.00

För första gången i historien bjuder föreningen in till en trevlig kväll **bara för oss män**.

Vi kommer säkert ljuga lite grann men också seriöst diskutera olika frågor som rör oss män i föreningen, delge varandra erfarenheter från våra liv och vår bakgrund.

Det blir lite gott bröd med gubbröra och andra pålägg med diverse tillbehör för en kostnad av 50 kronor. Dricka som du tycker passar till tar du med själv.

Om du känner för en träff oss män emellan och vill delta så anmäl dig via e-post till Sigge eller Benny senast 20 oktober. Välkommen!

Sigge Schwartzman och Benny Nilsson
sigge5813@gmail.com ■ benny.ifocus@tele2.se

Framtidsfullmakt och friskvård

■ Vi kommer att bjuda in en jurist för information om vad en **framtidsfullmakt** är.

När vi känner att orken inte räcker till att sköta alla praktiska saker som betalningar, hjälp att få reda på våra rättigheter inom kommunen, ta beslut om viktiga frågor med mera, då kan vi ge en framtidsfullmakt till någon person som vi litar på.

Det brukar ofta vara någon nära anhörig.

Fullmakten träder i kraft den dag du själv vill.

Vill du veta mer om hur en framtidsfullmakt fungerar så kan du komma på en informationsträff i 41:an. Datum för träffen är inte ännu bestämt.

■ Under september/oktober investerar vi i ett **friskvårdsprojekt** med Eva Sjödin och Nils Holst. Idag har vi många grupper som ingår i friskvård: cykel, vandring, boule, bridge, squaredans och Thai Chi/QiGong.

Nu lägger vi till nya aktiviteter. Tanken är att öka vår aktivitet och på ett bättre sätt samordna vår friskvård.

Benny Nilsson

Vårt projekt

Hjärt- och lungräddning – HLR

Vi kommer att fortsätta med våra kurser i "Hjärt- och lungräddning, HLR", där vi in-formerar om och tränar på hur man hanterar en situation där någon råkat ut för ett hjärtstopp. Kursen ger grundläggande kunskaper om hjärt- och lungräddning.

Vi får en teoretisk genomgång av vad hjärtstopp innebär och hur man ska hantera och organisera själva räddningsförloppet och genom praktiska övningar med dockor får vi lära oss att använda hjärtstartare och rädda liv.

Vi kommer att hålla på i cirka två timmar med ett deltagarantal på sex till nio personer. Är du intresserad av att delta, kontakta Eddie Wibergh
070-675 12 64 eller 08-777 41 67
eddie.wibergh@telia.com



Vill du bowla?

Det finns nu en bowlinghall i Haninge centrum som också har biljard och shuffleboard. Jag har förhandlat med ägaren om villkoren och kostnaden för att bowla där.

Jag har då framfört de villkor som gäller för SPF-medlemmar som spelar i Brandbergshallen där man betalar 30 kronor per serie. De brukar vara cirka 10 spelare som har bokade banor en dag i veckan.

Rollers&Bowlers i centrum, har ett annat system, man betalar per timme, 340 kronor och man kan vara högst sex spelare per bana. Jag framförde till ägaren att detta pris är orimligt. Han erbjöd sig då att gå ner till halva kostnaden 170 kronor. Om vi då är sex spelare på en bana blir kostnaden cika 28 kronor per person. Han beräknar då att varje spelare ska kunna spela två serier inom en timme, men om vi går över tiden så bjuder de på det, så att vi hinner spela klart två serier per person.

Om du tycker att detta är intressant skicka mig ett mejl och tala om att du vill bowla en dag i veckan i Haninge centrum.

Kennet Jonsson

070-215 21 40, kennetjonsson7@gmail.com



Månadsmöten i S:t Eskils kyrka, första tisdagen varje månad klockan 13.00!

Underhållning, information, kaffe och smörgås samt lotteri för 40 kronor.
(Lokalen rymmer maximalt 80 personer.)



Lena Haglund och en brunbjörn.



Lena i Kamtjatka

Tisdag 2 oktober

Kamtjatka – i Sten Bergmans fotspår

Lena Haglund har genom åren producerat dokumentärer och reseskildringar från hela världen för SVT. Hon har varit i Antarktis, på Grönland, på Svalbard och i Kamtjatka, i östligaste Ryssland och har producerat en dokumentär för SVT i upptäckts- och forskningsresanden Sten Bergmans fotspår.

Kamtjatka är halvön vid "världens ände", som bara har cirka 20 mil asfalterad väg. Sen tar det vilda vulkanlandskapet vid med rykande vulkaner och heta källor. Föredraget blir en resa genom tiderna på Kamtjatka.



"Operadonnorna" i S:t Eskils kyrka

Foto: Hans Hagenius

Tisdag 6 november

"Örhängen" från opera och operett med Operadonnorna

"Operadonnorna" bjuder på örhängen från operans värld och gör också ett litet besök i filmmusiken.



Tisdag 4 december

Julsånger med Dur- och Moll-kören

Resor & utflykter

Anmälan **ill resor och utflykter:**

Harriet Karlsson, reseombud, (om inte annat anges) 08-777 21 14 eller 070-757 51 21

E-post: harrietae@gmail.com

Mer detaljerad information om resor och utflykter finns på vår hemsida:
www.spfseniorerna.se/handen



Dagskryssning **på m/s Rosella 3 oktober**

Möt journalisten och historikern Herman Lindqvist

Herman Lindqvist kommer att berätta om sitt intressanta författarskap!

07.15 Buss från Källvägen

09.30 Ankomst i Kapellskär

9.45 Ombordstigning. Fika finns att köpa i Fun Club där evenemanget äger rum.

10.30 Herman Lindqvist berättar.

12.00 Rosella avgår. Bistro Buffet inklusive vin, öl, läsk och kaffe

17.30 Rosella är tillbaka i Kapellskär.

Kostnad: 336 kronor.

Nya hyss med Hjalmar & Gänget **9–10 november**



Välkommen på en tvådagars bussresa till Brevensgården utanför Örebro, där en ny Hjalmar-revy spelas för fulla hus!

Vi bor på Elite Stora Hotellet i Örebro och åker senare till Brevensgården där vi äter en lyxig trerätters revysupé före föreställningen.

Efter hotellfrukosten dagen därpå får vi egen tid för att upptäcka omgivningarna i Örebro innan bussen hämtar oss för hemfärd.

Vi stannar för en gemensam lunch innan vi anländer till Stockholm senare på eftermiddagen.
Pris: 2 475 kronor

Vad har du sett av Haninge?

Bussrundtur 28 september

Bussen avgår klockan 10.30 och vi återkommer efter lunch cirka 15.00.

Kostnad: 200 kronor inklusive lunch.

För mer information och anmälan senast 23 september, kontakta Harriet Karlsson 070-757 51 21

K A Almgrens sidenväveri **onsdag 10 oktober**



K A Almgrens sidenväveri, startades 1833 och är idag Nordeuropas äldsta levande sidenväveri och ett väl bevarat industriminne. Adress: Repslagargatan 15 A.

Lämpligt färdstätt är pendeltåg till Södra station och därefter en promenad på cirka 600 meter. För dem som vill åka gemensamt är det samling vid Handens station 11.00. Visning 13.00.

Entré inklusive visning 75 kronor, som betalas på plats. Anmälan senast 2 oktober till:

Elisabet Öqvist,

070-781 87 33

eller e-post: eloqv@telia.com.

Postmuseet **tisdag 13 november**



Din post. Postens utveckling från 1600-talet fram till våra dagar.

Vi åker pendeltåg till Farsta Strand, därefter tunnelbana till Gamla Stan. För den som vill: samling vid Handens station 12.00. Sedan en kort promenad till museet på Lilla Nygatan 6.

Entré inklusive guidad visning klockan 14.00 kostar cirka 125 kronor, beroende på hur många vi blir.

Anmälan senast 25 oktober till:

Elisabet Öqvist,

0707818733

eller e-post eloqv@telia.com



Julbord på m/s Rosella tisdag 11 december

Ta en paus i julstöket och smit iväg över dagen med Rosella från Kapellskär.

Julbordet är i år komponerat av Svenska Kocklandslaget. Fyll tallrikarna med allt ni kan tänka er och njut av en härlig dagsresa!

Pris 318 kronor. Allt detta ingår:

- Buss från Källvägen klockan 9.15
- Julbord i The Buffet klockan 12.00 (inklusive vin, öl, läsk och kaffe)
- Buss tillbaka klockan 17.30, framme i Handen cirka 19.30.

Anmälan tidigast 2 oktober

Betalning senast 5 november till Handen-seniorernas plusgirokonto 424 25 18-1. Ange "Julbord" och ditt namn.

Lokala medlemsförmåner

AU-kemtvätt, Boutique Biel, Eva B's blommor, Hair Cut, Haninge Bar & Kök, Malmens Konditori och Bageri, Ram & Reklammakarna, Synsam, Taco Bar, Läs mer om de olika rabatterna på vår hemsida www.spfseniorerna.se/handen

Rabatten lämnas när du visar föreningens medlemskort.

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

Öppettider: Mån – torsd 11.00 –17.30,
Fre 11.00 –15.30 ● Lör 11.00 –13.30

Planerade resor 2019

Dessa resor, genomförs tillsammans med SPF Vendelsö-Brandbergen.

Jokkmokks vintermarknad 9–11 februari 2019

Landet ovan den magiska Polcirkeln är förtrollande. En resa för alla sinnen, där vi låter oss smaka på mat tillagad av de goda lokala råvarorna samt får ett oförglömligt möte med Helena, renskötare och same.

Jokkmokks marknad är en av Sveriges äldsta marknadsplatser, med traditioner sedan medeltiden och Jokkmokks vintermarknad är en obruten tradition sedan 400 år. Vi flyger bekvämt till Luleå och bor på hotell Jokkmokk.

Reslängd: 3 dagar

Pris: 10 450 kronor, tillägg enkelrum 1 250 kronor.



Trandansen vid Hornborgasjön 6–7 april 2019

Pris: 2 125 kronor inkluderar bussresa, del i dubbelrum, middag, frukost, förmiddagskaffe, lunch, besök och visningar enligt program

- Buss från Källvägen klockan 7.30
- Boende på Hotell Billingehus
- Besök vid Hornborgasjön med trandans
- Besök på Falbygdens ost i Falköping med ost- och delikatessbuffé

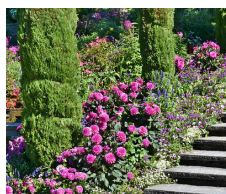
Hemresa via Arboga med fikarast. Hemma igen cirka 19.30.

Fler resor på nästa sida. ►

Höjd medlemsavgift 2019

2019 får vi en förhöjd avgift till förbund och distrikt vilket innebar att vi på årsmötet beslöt att höja vår medlemsavgift för nästa år till **295 kronor**. En liten höjning men nog så tråkig att behöva göra.

Ragnar Gustavsson, kassör



Bodensjön & Mainau

1–6 maj 2019

– med tågresor ombord
på den kända
Bernina Expressen

Följ med Jöran Nielsen som guide på en resa runt den vackra Bodensjön.

Vi får uppleva Europas största vattenfall, historia i gamla slott och god mat och dryck från lokala gårdar och bryggerier. Alltihop inramat av fantastiska vyer längs en tur med Bernina Expressen. Reslängd: 6 dagar

Pris: 14 950 kronor, tillägg enkelrum cirka 1 350 kronor.



Hurtigruten-kryssning

15–21 september 2019

Att segla söderut med Hurtigruten är en fantastisk upplevelse! Vi startar i Kirkenes och på vägen mot charmiga Bergen ser vi några av världens vackraste öar, höga fjäll, idylliska fiskelägen, fjordlandskap och unik ren natur.

Seglingen genom magiska Lofoten, vyerna längs magnifika Helgelandskusten och möjligheten att besöka Nordkap är en klassiker.

Hurtigrutens expeditionsteam håller dagligen spännande föredrag om Norges natur och kultur ombord.

Beräknat pris per person i Polar utsideshytt: 18 000 kronor. Pris per person i Artic superiorhytt: 20 400 kronor. I priset ingår: fem nätter ombord på MS Kong Harald, helpension ombord, reseledare, transfer och övernattnings i Kirkenes, stadsrundtur i Bergen, flyg till Kirkenes via Oslo och retur Bergen via Köpenhamn eller Oslo till Arlanda.

Vi gör resan tillsammans med SPF Vendelsö-Brandbergen. En **informationsträff** ordnas i deras föreningslokal på Albatrossvägen 76 den **13 september 2018** klockan 15.00. Kontakta Harriet Karlsson om du vill delta i infoträffen.



Foto: Nils Holst

Utflykter till Tornberget och Tyresta

Den 12 juni var det dags att gå upp i det nya tornet på Tornberget. 25 personer + bilar åkte i karavan till Tungelsta. Nu var det bara att hoppas att vi skulle vara ensamma på parkeringen. Det finns bara cirka åtta parkeringsplatser där.

Vi hade tur – ingen var där. Så nu var allt frid och fröjd och solen sken.

Vi stannade vid den fina vägvisartavlan. Där togs fotografier. Naturen uppe på berget med myren och Tornbergasjön är som att förflytta sig långt norrut. Vi njöt av vyerna och kaffet och mackan.

Promenad till Tyresta har vi också gjort med kaffe och bulle som dragplåster, hem tog vi bussen.

Nisse Holst

Mat och dryck

Tisdagen den 29 maj hade Marie-Louise Allo och Kjell Åström ordnat en kväll med temat mat och dryck.

Kvällen började med att Kjell höll en föreläsning om vad man dricker och när. Sedan fick alla vara med och göra lite mat till dryckerna.

Det började med att vi blev serverade en serranoskinka med ett glas sherry.

Som förrätt serverades pilgrimsmusslor tillsammans med shiitakesvamp och salladslök som hade stekts till en vacker färg. Dressingen till detta var en blandning av soja, färskpressad citron samt brynt smör. Till detta fick vi ett glas vitt vin.

Till huvudrätt blev det rostasfilé med klyftpotatis samt ett rött vin.

Måltiden avslutades med en marängsviss bestående av maränger, vispgrädd, glass och banan och ett mousserande vin.

Men det var inte slut med detta. Vi blev serverade kaffe med Armagnac samt en superb chokladbit från Nynäshamn som serverats på Nobelmiddagar.

Kaj Dahlman



Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

250 kr

för pensionärer

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

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



Silverpilen

Vårlunch på Utö

Torsdag 31 maj hade det ordnats med vårlunch. I ett strålande väder kom två bussar och hämtade oss vid Handens centrum för transport till Årsta brygga.

Där väntade Silverpilen på oss för att ta oss till Utö.

På Utö Vårdshus uteservering var det uppdukat med vårlunch som bestod av lax och dillstuvad potatis. Till detta en sallad och ett mycket gott hembakat mjukt bröd.

Efter avslutad måltid fick vi en intressant föreläsning om Utö. Guide var Charlotte Schröder, dotter till Kar de Mumma (Erik Zetterström). Hon bor på ön och kan dess historia. Många fakta fick vi höra och en del roliga episoder som inträffat under årens gång.

Vi fick också veta att det funnits nio olika gruvor på ön, mest järnmalm men även silver. Den djupaste gruvan var 250 meter.

Nu var det dags att gå ned till hamnen och i väntan på Silverpilen passa på att handla en glass. Efter båtfärden var det dags att äntra bussarna för färd hem.

Kaj Dahlman



Gruva på Utö 250 m djup
Foto: Kaj Dahlman



Lunch på Ulriksdals Vårdshus

Årets sommarresa

Årets sommarresa var en repris av förra årets succé som bussresa genom det nya Stockholm med vår guide Rune Lemon. Från Källvägen åkte vi klockan 10.00 med 50 glada och förväntansfulla seniorer.

Vi började resan mot öster med Finnbo, Kvarnholmen, Nacka Strand och en liten tur tillbaka i tiden till Nyckelviken. Sedan bar det av upp mot norr där vi passerade Norra Djurgårdsstaden, Järva, Rinkeby, Ursvik och Ulvsunda.

Resan slutade sedan med en tur genom Liljeholmen och strax därefter sa vi adjö till Rune. Under vägen serverades en kunglig lunch på Ulriksdals Vårdshus med kaffe på terrassen.

Ragnar Gustavsson

Välj 2 par betala för 1!*

* Vid köp av kompletta glasögon från ordinarie sortiment, bjuder vi på ett extra par med din styrka. (Gäller utvalda bågar, lagerglas +6/2, värde upp till 2990:-). Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller t.o.m 2018-11-03

SYNUNDERSÖKNING

Var det länge sedan du kontrollerade din syn?

Då skall du passa på nu, för fram t.o.m

2018-11-03, betalar du bara en krona!



Boka tid hos våra legitimerade optiker redan idag. Inget köptvång. Gäller för glasögon (ej linser, intyg, recept etc).

1 kr.

(ordinarie pris 350:-)

Din Syn

Västerhaninge Optik

Centrumvägen 7

Västerhaninge C

Tidbokning telefon:

08-500 103 26



Stort sortiment
märkesbågar.

RAY-BAN | VASUMA | KUNOQVIST | TABERG | KOALI | SUPERDRY | LIGHTTEC
CARRERA | WESC | SKAGA | GUESS | ADIDAS | NEUBAU | ÖGA | NOMAD
TOM FORD | LINDBERG | SILHOUETTE | TABERG | GANT | ... | E O E



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

Vi säljer glas
och behandlingar av
högsta kvalitet från
HOYA



Haninge Bar & Kök

*Vi erbjuder utsökt svensk husmanskost
och spännande medelhavsrätter!*

Poseidons torg 3, 136 46 Haninge C

+46 (0) 8 40 800 288

www.haningebarokok.se

haningebarokok@gmail.com

10 % rabatt på hela notan
för medlemmar i SPF Seniorerna Handen.

Ta med annonsen för att få rabatten.

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Anny Sandvik
Siv Engström
Lars Gunnar Engström
Laila Jacobsson
Rolf Jacobsson

Lars-Ove Bernhager
Hans Granebeck
Eva Lundgren
Eva Schelvander
Kerstin Jernberg

Information till dig som medlem i SPF Seniorerna Handen.

Den 25 maj började den nya dataskyddsförordningen (GDPR) att gälla. GDPR står för The General Data Protection Regulation och är en ny förordning som gäller i hela EU och ersätter den tidigare svenska personuppgiftslagen (PUL).

I och med den nya lagen förstärks dina rättigheter som ägare av dina personuppgifter. Du ska känna dig trygg som medlem hos oss med hur vi behandlar dina uppgifter.

Benny Nilsson
Ordförande SPF Seniorerna Handen
070-735 71 90



Haninge Optik Synsam

Haninge Centrum

136 46 Handen

Telefon 08-777 35 04, Fax 08-777 59 70

haninge@synsam.com

Öppet måndag - fredag 9.30 -19.00

lördag 10.00 – 17.00

söndag 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 % rabatt om du är medlem i SPF Seniorerna Handen

Kan ej kombineras med andra rabatter och erbjudanden.

Vi siktar högre, jobbar hårdare och ger aldrig upp.

Att byta bostad är ett stort beslut och en stor affär för de flesta. Därför anstränger vi oss att alltid ha hjärtat med i affären - både när du ska sälja och köpa bostad. I mer än 20 år har vi hjälpt människor att hitta nya hem i Haninge med omnejd. Vår erfarenhet av bostadsmarknaden, och vår kunskap, ger dig trygghet genom hela bostadsaffären. Det är därför vi har så många nöjda kunder.

Erbjudande till dig som är medlem i SPF förening i Haninge.
När du säljer din bostad med oss bjuder vi på flyttstädning med RUT-avdrag.
Erbjudandet gäller under hela 2018.

Tel: 08-777 32 00
Mail: haninge@husmanhagberg.se
husmanhagberg.se/haninge

 HusmanHagberg®



*Malmens Konditori
och Bageri*

Bragevägen 2, Handen
Telefon 08-777 79 40
E-post: bagerimalmens@gmail.com

Måndag – torsdag
10 % pensionärsrabatt



Riksäpplets gymnasieskola

Under hösten, veckorna 38 – 43, har restaurang Mässen öppet torsdag och fredag klockan 11.00 – 14.00.

Vi serverar en lättare lunchbuffé.

Boka bord på telefon **08-606 70 95/7255** eller drop-in.

Från vecka 45 serverar vi á la carte torsdag och fredag.

Skolans nya profil innebär att vi fokuserar på vegetariskt/veganskt och ekologiskt/hållbart.



Julbord

14 december 11.00

Pris: 340 kronor. Betalas till plusgiro 424 25 18-1

Anmälan till Marie-Louise Allo senast 20 november 073-775 41 23,

e-post: allomarielouise@gmail.com

Julbordsmenyn hittar du på hemsidan **www.riksapplet.se**

Vårt fokus är vegetariska julbordsrätter i kombination med mat som är ekologisk och närproducerad.

Välkomna!