

Medlemsbladet

HANDENSENIOREN

Nr 2 – juni 2023



Handenseniorena fyller

30 år!



Innehåll: Handensenioren 2/2023

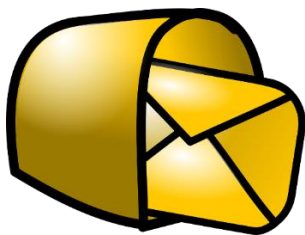
	Sida
Kontaktuppgifter till styrelsen	2
"Bennys brevlåda"	3
Återkommande aktiviteter	4-5
Utflykter och resor	5
Kalender	6-8
Intresseklubben.....	9
Sammanfattning/referat från genomförda aktiviteter	10-11
Nästa utgivning	12

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.spfseniorerna.se/handen
Facebooksida: facebook.com/handensenioren



"Bennys brevlåda"

Hej Seniorer och välkomna till årets andra nummer av Handensenioren!

Nya medlemmar: Marie Louise Gustafsson, Rose-Marie Corestav, Anna-Lena Kahl, Anneli Bodin, Glenn Bodin, Ragnhild Bergström, Hans Brandin, Karl Lindberg, Britt-Inger Bergholm och Mats Almqvist. Ni är alla varmt välkomna till oss och vi hoppas ni hittar en eller flera aktiviteter som passar just er!

30-årsjubileum: Tänk att SPF Seniorerna Handen fyller 30 år! Det firar vi med trevligheter, mat och dryck. Sista anmälningssdag är 6/6. Information och inbjudan har skickats ut via Veckobrevet. Jag hoppas vi ses då.

Bertil Ifverströms minne: Tack vare vår tidigare medlem Bertil Ifverströms gåva till föreningen, har vi möjlighet att i år sponsra vissa aktiviteter på olika sätt. I samband med 30-årsjubiléet kommer vi också ha lotterier samt dela ut fina priser till Bertil Ifverströms minne.

Samarbete: Vi har numera startat samarbete med vår hyresvärd Stena fastigheter. Samarbetet består av att vi utbildar hyresgäster i hur de ska göra digital felanmälan. Tack vare det har vi fått några nya medlemmar.

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

Avslutningsvis önskar jag alla medlemmar

en skön sommar!

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. **OBS! Under sommarmånaderna har vissa aktiviteter uppehåll. Se gulmarkering vid resp. aktivitet.**

Allsång – uppehåll t.o.m 30/9

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

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

Bokcirkel – startar igen 11/9

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



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

Bordtennis – startar igen 22/8

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

Pub 41:an – uppehåll juni-juli

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 – startar igen 19/9

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

Cykling

Onsdagar 10.00

Start vid 41:an. Vi cyklar med eller utan ledare.

Kontaktperson: Nils Holst, 070-928 19 30

Lugna promenader – uppehåll 1-31/7

Varannan onsdag 13.00-ca.14.00. Datum finns i kalendern för respektive månad. Vid regn ställer vi in. Rollatorvänlig promenad.

Kontaktperson: Kerstin Tideman, 070-654 60 10

Månadsmöten – uppehåll till 31/8

En **gång** per månad i S:t Eskils kyrka. Datum finns i kalendern.

Underhållning/information, kaffe&smörgås. Lotteri.

Kontaktperson: Kennet Jonsson, 070-215 21 40

Kostnad: 60 kr.

Anmälan: till Kennet.

Sälls kapsbridge – uppehåll 21/6-2/8

Onsdagar 09.30-12.30

Kontaktperson: Taisto Hukkanen, 070-721 81 78

hukkanen.taisto@hotmail.com

Padel

Torsdagar 13.00-14.00

Kontaktperson: Kennet Jonsson, 070-215 21 40

Kennetjonsson7@gmail.com

Kostnad: 45 kr/pers och timme – racket/bollar ingår

Anmälan: till Kennet.

Tävlingsbridge – startar igen 7 /9

Torsdagar 12.30-16.30

Kontaktperson: Lennart Wilén, 070-750 74 56
wilenlx@gmail.com.

Anmälan: görs parvis till Lennart

Bingo – startar igen 29/9

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

Canasta – startar igen 2/9

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 – startar igen 10/9

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

Kortspel för 2-5 deltagare med enkla regler.

Kostnad: 10 kr/spelomgång som går till vinsterna.

Kontaktperson: Stina Glad, 070-269 95 78

Anmälan: Behövs inte

Café 41:an (uppehåll endast 25/6)

Varannan söndag 13.00-14.30 bjuder föreningen på fika i 41:an. Kom och umgås under lätta former. Varannan söndag – se datum i kalendern. Dock ej 25/6.

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.

Utflykter och resor:



- **6 juni: Nationaldagsfirande.** Start kl. 13.00. Var och en tar med mat/dryck. Grillar finns tända för er som vill grilla.
- **10 juni: Bussresa till Tullgarns slott och Trosa sommarmarknad. Fullbokad**
Kontakt: Harriet Karlsson 070-757 51 21

forts. Resor och utflykter:

- **12 juli: Kulturcentrum Järna**, guidning Järna kulturhus och Saltå kvarn. Lunch och fika. Buss från Källvägen kl. 10.30. Åter kl. 17.30. Pris: 500 kr. Det finns 40 platser.
Anmälan: senast 15/6 till Marja Hansson, 070-323 79 05.
Betalningsinfo får du vid anmälan.
- **13 juni: Handenseniörerna 30 år! Vi bjuder** på festligheter i 41:an med start kl. 13.00. Mingel&bubbel, mat&tal, allsång följt av trubadur och mycket mer.
Anmälan: senast 6/6 till Kennet 070-2152140 alt Kennetjonsson7@gmail.com
Vid bokning får du ett bokningsnummer som du tar med till festen.
- **26 juli: "Äldre-äldre-utflykt" till Siggesta Gärd, inkl. lunch, för alla 80+.**
Buss avgår från Källvägen kl. 11.30. Åter ca. 16.00. Haninge kommun och föreningen bjuder på kalaset. Efter lunch kan de som vill besöka gårdens djur: lamm, getter och alpackor.
Anmälan: senast 10 juli till Benny Nilsson, 070-735 71 90
- **10 augusti: Krogvandring i Gamla Stan**
Kl. 11.00-13.00 guidas vi genom stans krog-historia. Klassiska rätter som Cour de filet Provencale, Biff Rydberg och Fyra små rätter är alla skapade på stockholmskrogar. Läs hela inbjudan på hemsidan. Vi hinner även med stopp vid några av alla de källarklubbar som fanns på 1900-talet.
Anmälan: senast 24/7 till Kennet Jonsson, 070-215 21 40. Föreningen bjuder på guidningen.
- **15 augusti: Göta kanal och Brunneby musterier.** Avresa 08.45, åter 21.30. **Fullbokad**
Kontakt: Stina Glad, 070-269 95 78.
- **7 september: Marabouparkens konsthall och skulpturpark** i Sundbyberg. Visningen startar kl. 12.00.
Pris: 235 kr som inkluderar inträde, guidning och lunch. Det finns 30 platser.
Anmälan: till Marja Hansson, 070-323 79 05.
Betalningsinfo får du när du anmäler dig.
- **25 oktober: Viltbord på M/S Eckerö.** Mer info i nästa nummer av Handenseniören.



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. Rollatorvänligt. Anmälan behövs inte.
10	08.45–18.30	Trosa marknad och Tullgarns slott - Fullbokad. Kontakt: Harriet Karlsson, 070-757 51 21.
11	13.00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
13		Handenseniörerna 30 år! Bertil Ifverströms minne – stor utlottning
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 finns angivet i kalendern kan det tillkomma aktiviteter som ännu inte är bokade/planerade. Ev. inbjudan till dessa kommer via 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.spfseniörerna.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.



JULI 2023

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

Datum	Tid	Aktivitet
9	13.00-14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika. Anmälan behövs inte
12	10.30-17.30	Kulturcentrum Järna - guidning Järna kulturhus och Saltå kvarn. Lunch och fika. Buss hämtar/lämnar på Källvägen. Pris: 500 kr. Det finns 40 platser. Anmälan senast 30/6 till Marja Hansson, 070-323 79 05.
18	15.00	Grillkväll. Pris: 100 kr inkl. mat och dryck Anmälan till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23
23	13,00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
26	11.30-16.00	”Äldre-äldre-utflykt till Siggesta gård – för alla 80+ Buss hämtar/lämnar på Källvägen. Pris: Haninge kommun och SPF Seniorerna Handen bjuder. Anmälan senast 10 juli till Benny Nilsson, 070-735 71 90



AUGUSTI 2023

Datum	Tid	Aktivitet
2	13.00–14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Rollatorvänligt. Anmälan behövs inte.
6	13,00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
8	15.00	Grillkväll. Pris: 100 kr inkl. mat och dryck. Anmälan: till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23
10	11.00-13.00	Krogvandring i Gamla Stan. Anmälan senast 24/7 till Kennet Jonsson, 070-215 21 40
15		Göta Kanal och Brunneby musteri - Fullbokad Kontakt: Stina Glad, 070-269 95 78
16	13.00–14.00	Lugna promenader: Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Rollatorvänligt. Anmälan behövs inte.
20	13,00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
23		Tågresan till Göteborg 23-25/8 – Fullbokad Kontakt: Benny Nilsson, 070-735 71 90
30	13.00–14.00	Lugna promenader: Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Rollatorvänligt. Anmälan behövs inte.
30	17.00	Pub – insläpp tidigast kl 16.30 Anmälan till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23



SEPTEMBER 2023

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

Datum	Tid	Aktivitet
3	13,00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
5	13.00-15.00	Månadsmöte: Anmälan till Kennet Jonsson, 070-215 21 40 eller kennetjonsson7@gmail.com
7	12.00	Marabouparkens konsthall och skulpturpark i Sundbyberg Pris: 235 kr för inträde, guidning och lunch. Anmälan till Marja Hansson, 070-323 79 05.
10	13.00-15.00	Rams – ett kortspel för alla. Vi hälsar både gamla och nya spelare välkomna. Anmälan behövs inte.
11	13.00	Bokcirkel – f.n. fullsatt
13	13.00–14.00	Lugna promenader. Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Rollatorvänligt Anmälan behövs inte.
17	13.00–14.30	Söndagsfika – föreningen bjuder på fika Anmälan: behövs inte
19	13.00–14.30	Kulturgruppen – f.n. fullsatt
20	17.00	Pub – (inläpp tidigast 16.30) Pris: 100 kr inkl. mat och dryck Anmälan till Marie-Louise Allo, 073-775 41 23
24	13.00-15.00	Rams – ett kortspel för alla. Vi hälsar både gamla och nya spelare välkomna. Anmälan behövs inte.
27	13.00–14.00	Lugna promenader: Passar alla. Samling utanför 41:an Vid regn ställer vi in. Rollatorvänligt. Anmälan behövs inte.
29	13.00-15.00	Bingo Anmälan: Behövs inte

Betala kan du göra på följande sätt:

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

1. Förbetalning via internetbank, pg: 424 25 18-1. Ange ditt namn och vilken aktivitet det gäller, i meddelandefältet
2. Förbetalning via Swish till nr: 1233831682. Ange vilket aktivitet det gäller.
3. Betalning med Swish eller kontanter "vid dörren"
4. Betalning med handskrivet inbetalningskort senast 14 dagar före aktivitet, pg: 424 25 18-1. Ange ditt namn och vilken aktivitet det gäller, i meddelandefältet



Orientering och resor

Jag träffade Elisabet och Björn Öqvist för att höra hur det kom sig att de började orientera.

De träffades i skolan. Blev ett par redan 1965 och har nu varit gifta i 55 år!



- Med en pappa som vunnit DM i orientering kan man säga att jag nästan fått intresset med modersmjölken, säger Björn. Jag har orienterat så länge jag kan minnas. Jag lyckades också få med mig Elisabet och senare även våra barn och numera även barnbarnen. Orientering är en sport för alla – oavsett ålder.
- Tack vare orienteringen har Björn och jag fått se stora delar av Sverige och världen, berättar Elisabet. Vi har bland annat varit och tävlat i Kina, Australien och Sydamerika. Resorna har varit en kombination av tävlande och turistande. Jag minns en bild jag sett för länge sen av Machu Picchu och sa till Björn att: en dag ska jag dit! Tack vare orientering blev den drömmen verklighet och det är nog den resan som varit häftigast av alla.



De är med i Fredrikshofs IF och båda har vunnit olika titlar genom åren. Elisabet har bland annat vunnit 1 DM för 70-åringar och ett DM för 75-åringar medan Björn tagit ett DM - senast 2023 - för 80-åringar!

Orienteringsfakta: Efter 35 års ålder tävlar man i olika åldersgrupper om fem år – d.v.s. 40-åringar, 45-åringar, 50-åringar o.s.v. - vilket innebär att man alltid tävlar med andra i ungefär samma ålder. Det finns de som är dryga 90 år och fortfarande är aktiva. Man tävlar i sprint, medeldistans och långdistans. I våra åldersklasser är en sprintbana 1,5 till 2 km lång och springs i parker och bebyggelse. De båda övriga distanserna är ca 2,5 till drygt 4 km långa och springs i obanad terräng. Även rullstolsburna personer kan vara med och tävla och banorna för dem ligger på större stigar och småvägar.



En karta och en kompass är vad som behövs. På orienteringskartorna finns markeringar för olika tecken i naturen och dessa tecken är desamma oavsett var i världen du orienterar.

Orientering har en relativt låg skaderisk. Man kan vricka en och annan vrist eller få lite riv- och/eller skrubbsår när du är ivrig och kollar kartan samtidigt som du rör sig fram i terrängen, säger Elisabet som berättar om en händelse när Björn hade sprungit in i ett buskage och rev upp ett rejält sår i huvudet.

- Han fick ett stort bandage runt huvudet och uppmanades av tävlingsledningen att åka till sjukhuset för att sy såret. Men inte Björn inte. Han kom till hotellet och bad mig (som har jobbat inom sjukvården) att tejpa ihop såret med s.k. steristrips. Jag fixade det och allt gick bra.

I sommar ska Elisabet och Björn åka till Slovakien för att tävla och senare blir det troligen förbundsmästerskapen som arrangeras av PRO och SPF. Denna gång avgörs mästerskapet i Torshälla. Lycka till!

Text: Eva Landelius. Foton: Elisabet och Björn

Axplock från vårens aktiviteter/utflykter:

Mat och mattor

Vilken trevlig kväll vi hade bland persiska mattor och kristallkronor. Det fanns mattor i högar och killarna som hjälpte till att lägga fram olika mattor fick verkligen jobba hårt.

Drygt 20 medlemmar lyssnade intresserat när



Kina Jacobsson, som driver butiken, berättade om knutar, färger och mönster samt hur det går till när hon köper in mattor från Iran.

Vi bjöds på persisk buffé och vin. Därefter hade vi möjlighet att köpa mattor till rabatterade priser. Några hade dessutom turen att vinna en matta eller ett presentkort



Foton: Eva Landelius

Gubbröra och Tjejträff

Under våren har vi haft två träffar – en för männen (gubbröra) och en för kvinnorna (tjejträff).

På Gubbröran hade vi förutom mat och prat även en föreläsning av Kennet Ekman som berättade om sitt flygintresse och hur man startar, flyger och landar med en flygsimulator. Uppskattat.

Tjejträffen blev också lyckad: god mat och mycket skratt.

Biblioteket – mer än bara böcker

Kulturgruppen och Bokcirkeln var bjudna till en informationsträff på Handens bibliotek den 16 maj. Vi var 27 nyfikna som fick veta mer om bibliotekets resurser och aktiviteter, som t.ex. gratis IT-handledning, advokathjälp, släktforskning och möjlighet att låna "strömmade" filmer till sin dator. Skrivarworkshop för äldre, tyst läscafé och många andra idéer presenterades av bibliotekarierna Patrik Pierre och Gabriel Björk som hoppas att fler hittar till bibliotekets mångsidiga utbud av service.

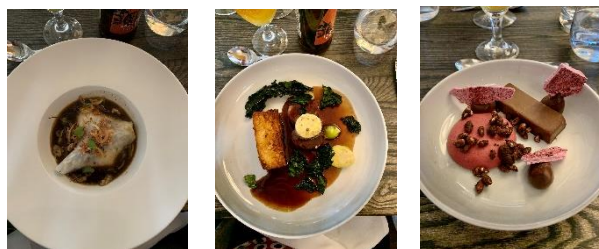
Funktionsärsträffen

Över 30 funktionärer träffades för att planera framtida aktiviteter och utflykter.

Först fick vi information om ekonomin och andra förutsättningar. Efter det fick vi en uppgift där vi tillsammans i grupper diskuterade vad vi kan utveckla. Många nya tankar och bra idéer kom upp och kommer att bearbetas vidare.



Efter en intensiv dag avslutade vi med gemensam middag på Almåsa kusthotell.



Mätta och trötta men nöjda och glada efter en intensiv dag tog oss bussen åter till Haninge.

Foton: Eva Landelius





Folkhälsoveckan

Den 8-11 maj gick SPF Seniorernas hälsovecka av stapeln och vi Handens seniorer ville inte vara sämre. Därför erbjöd vi olika lokala aktiviteter varje dag; Först ut var boulemästerskapet och en utflykt till Sandemar. Därefter Månadsmöte med föreläsning om bedrägerier. Det genomfördes cykeltur, promenad och några partier bridge. Vi hade också en bordtennisturnering.



Damklassen vanns av Inger Danielsson och Lars Blomqvist tog hem segern i herrklassen. Bra kämpat!

Folkhälsoveckan avslutades med tipspromenad och hälsoinspirerad förtäring för nästan 60 personer. Maten bestod av pastasallad och alkoholfritt bubbel samt fika med morotskaka.



Fullt ös på Seniordagen – 9 maj



Kungsträdgården var fylld med seniorer som fick möjlighet att lyssna på föreläsningar och se olika uppträdanden.

Några som uppträdde var gänget som i vanliga fall kör Fredags-fys i Eskilsparken. Det var andra året i rad vi var med i Kungsträdgården, berättar Eleonora Alaoui som också tog fotona.



Utflykt till Sandemar

Vädret var vårfint men vindarna kalla. Med varma kläder och ett gott humör hade vi en trevlig dag och upptäckte flera vårtecken t.ex. svalört, mandelblom, kungsängsliljor och en matta av vitsippor.

Var och en hade med egen dryck medan föreningen bjöd på en mättande wrap och fikabröd.



Foton: Eva Landelius

Örebro slott



Den 11 maj åkte vi buss till Örebro som bjöd på fint väder. Vi hade en duktig guide som under en timme visade oss runt i Örebro slott. Vi besökte även Wadköping i vackraste sommargrönska.

Sen åt vi lunchbuffé i vattentornet Svampen, 58 meter högt. Innan

hemfärden besökte vi Åsby kött- och vilthandel med all sorts delikatesser och drack busskaffe med bulle.



Text och foto: Stina Glad

Nästa nummer av
Handenseniorens
kommer ut i september

*Då rapporterar vi bland annat från
Nationaldagsfirandet, 30-årsjubiléet och
sommarens utflykter samt informerar
om höstens aktiviteter.*

Till dess önskar vi alla medlemmar en
HÄRLIG SOMMAR!

