

HANDENSENIOREN

Nr 3 2017





Styrelsen 2017

Benny Nilsson: ordförande, som vill satsa på utveckling, nyskapande aktiviteter m.m. Representant i kommunala pensionärsrådet, KPR
Telefon: 070-735 71 90 • E-post: benny.ifocus@tele2.se



Marie-Louise Allo, vice ordförande, ansvarig för allsångsbokning, annonser till tidningen, whisky- och champagneprovning m.m.
Telefon: 073-775 41 23 • E-post: allomarielouise@gmail.com



Kennet Jonsson, sekreterare i styrelsen, medlemssekreterare, initiativtagare till schackspel i föreningens regi
Telefon: 070-215 21 40 • Epost: kennetjonsson7@gmail.com



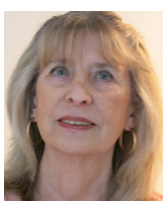
Ragnar Gustavsson, kassör med ansvar för ekonomisystem, ekonomirapporter och ansvar för förslag och underlag till föreningens ekonomiska utveckling
Telefon: 070-638 47 42 • E-post: ragnar.gustavsson@telia.com



Claus Trolle, ledamot och deltagare i Haningegruppen, deltagare i kommunens äldre nämnd, back-up på medlemsregistret, ska i samarbete med ordföranden utarbeta skriftliga förslag m.m.
Telefon: 070-290 20 85 • E-post: claus.trolle@comhem.se



Hans Hagenius, ledamot, representant i kommunala pensionärsrådet, KPR, och deltagare i kommunens äldre nämnd
Telefon: 070-220 09 07 • E-post: hans.hagenius@ownit.nu



Britta Hjort Ekström, ledamot och sammankallande i informationsgruppen, tidningen Handensenioren, back-up på hemsidan, framtagande av informationsmaterial samt deltagare i Södertörnsgruppen.
Telefon: 070-295 25 79 • E-post: britta@firmaekstroms.se



Ingemar Gustafsson, ledamot som har hand om rekryteringsfrågor, är deltagare i informationsgruppen som ansvarar för framtagande av informationsmaterial, tidning, hemsida samt är trafikombud
Telefon: 070-779 20 31 • E-post: ingemar48@yahoo.com



Krister Gustafsson, ledamot och ansvarig för PUB-kvällar och boule samt lokalansvarig
Telefon: 070-511 31 44 • E-post: krister45@live.se

Text och foto: Britta Hjort Ekström

Tiden går fort när man har roligt...

Att vara ordförande

Det är lätt att vara ordförande när man får förmånen att jobba med en kompetent, engagerad styrelse och mycket aktiva funktionärer, vilket varit fantastiskt roligt. En av de viktiga frågorna tycker jag har varit att skapa trivsel och god stämning i föreningen och jag möter så många medlemmar som ger en positiv feedback, så jag hoppas att vi lyckats.

Vår verksamhet

2017 är snart slut och det är dags att göra en tillbakablick och utvärdering. Det som är bra kan vi säkert utveckla lite till och om något inte blev bra så gör vi inte om det.

Ekonomi

Vi har en bra ekonomi, men förbundet kommer att höja avgiften från 2019 så här får vi fundera på vad det innebär för oss. Jag återkommer på årsmötet i den frågan.

Information och administration

Vi har lyft vår tidning både kvalitets- och layoutmässigt genom vår nya tidningsredaktör. Redaktören för hemsidan har också lyckats hålla hög nivå trots ett datasystem som fungerat under all kritik. Datasystemet har också ställt till problem inom vår administration men vår medlemssekreterare har med stort tålamod och envishet lyckats fixa medlemsregistret med mera.

Nytt under året

Vi har nu äntligen en nyutbildad och väl fungerande valberedning vilket är en av föreningens viktigaste funktioner. Nu har vi också tre nya husfruar i 41:an (nyckelpersoner) som ser till att vår lokal är tipp topp och laddad med förnödenheter.

Kommunsamarbetet

Vi har också deltagit i samarbetet med kommunen på Haningedagen, Äldrekonferensen och självklart deltar vi i Kommunala Pensionärsrådet, KPR.

Våra funktionärer

Men – utan alla fantastiska funktionärer blir det inte mycket till förening, så det här är ett tack till alla er som med stort engagemang, hårt arbete, mycket nedlagd tid gör vår fina förening till en trevlig plats att komma till och att få delta i vår gemenskap och på våra aktiviteter. Vilket fantastiskt år med ett utbud av resor, kurser, bridge, boule, allsånggrupp, pubkvällar, månadsmöten, bubbel-, sherry- och starkvinsprovning, cykelturer, grillgrupp, 6-junigruppen, vandringsgruppen samt otroligt fin service som vi får på våra möten med kaffe och smörgåsar.

Nu planerar vi för 2018 och har du någon idé så hör av dig till styrelsen.

En God Jul och Ett Gott Nytt År till er alla från oss alla!

Benny Nilsson

Ordförande

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

Ansvarig utgivare: Benny Nilsson

Redaktion: Informationsgruppen: 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: handenseniorerna@telia.com

Nästa nummer av tidningen utkommer vecka 17 • **Manusstopp:** fredag 13 april 2018

Aktiviteter i 41:an

Handenseniörernas lokal, Parkvägen 41 i Handen



Sällsksbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30, dock ej 6 juni 2018

Ledare: Lennart Lindgren

Avgift: januari – april 100 kronor,
maj – augusti 100 kronor eller 10 kronor per tillfälle. Ingen föranmälan. Lottning udda veckor.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Tävlingsbridge (partävling)

Torsdagar 13.00 – 16.30, från och med
25 januari 2018.

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

Rams

**spelar vi varannan söndag
jämna veckor**

Vi startar den 14 januari 2018 och spelar
varannan söndag jämna veckor fram till och med
den 3 juni.

Tid: 13.00 – 15.00.

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

Vårens pubar alltid på en onsdag 18.00



Som vanligt har 41:an varit välbesökt näst
sista onsdagen i månaden under hösten och
det är tur att det är lågt i tak i 41:an annars
vet man inte hur hög stämningen skulle
kunna bli.

Datum för vårens pubar: 24 januari,
21 februari, 21 mars, 18 april och 23 maj.

Puben i maj blir som vanligt grillpub, då
var och en tar med egen mat och dryck, men
så klart finns det dryck på plats för den som
önskar.

Priset höjer vi nu till **75 kronor** för något
att äta och en första törstsläckare. För eft-
ersläckning finns det mer till priset av 30
kronor/glas.

Som vanligt blir det lotteri med sedvan-
liga 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

Schack



Vart tog alla
schackspelare vägen?

Ni har lyst med er frånvaro under hösten.

Ska vi göra ett nytt försök nästa termin?

Om ni vill så är ni välkomna på tisdagar mel-
lan 10.00 och 12.00 då jag är i lokalen.

Jag erbjuder mig också att handleda er som
ännu inte provat spelet, det vill säga ni som
skulle vilja lära er att spela schack.

Om ni tycker att detta är en bra idé, hör av er
till mig på telefon eller via mejl.

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



Blanda din egen drink!

Blanda din egen drink och provsmaka andras! Testa dina smaklökar.

Till våren ska vi anordna en jättetrevlig kväll under ledning av Kjell Åström.

Intresseanmälan till:

Marie-Louise Allo 073-775 41 23.

Historie- och berättargruppen

Vårens möten sker 29 januari, 26 februari, 26 mars, 30 april och 28 maj klockan 13.00, alltid sista måndagen i månaden.

Om någon har förberett sig med underlag och bilder så börjar vi med det och sedan släpps ordet fritt. Annars blir programmet som det faller sig och beror på vad vi har att berätta för varandra, så vi får se vad som kommer under våren.

Vi möts en gång i månaden och kaffe och bröd tar vi med oss själva.

Ragnar Gustavsson,
070-638 47 42

Thai Chi/QiGong

Nästa termin startar måndag 15 januari 9.00–10.00 och 10.00–11.00, alltså två grupper.

Kom gärna och testa denna milda träningsform! Avgift: 150 kronor/termin.

Anmälan till Karin Larsson, 08-777 52 20

eller 070-761 83 10,

e-post: karinlarsson05@gmail.com

Boule

Under vintern gör vi ett uppehåll och återkommer med tidpunkt för nystart till våren.

Krister Gustafsson, 070-511 31 44



Allsång

Allsången fortsätter under vintern/våren 2018:

22 januari, 19 februari, 19 mars, 16 april, och 21 maj, måndagar klockan 13.00.

Det blir som vanligt kaffe med liten kaka.

Siw Alderstad

Squaredans i 41:an

Vi dansar varje lördag 10.45–13.00 från 27 januari till 21 april

Leif Branden, 070-921 01 67
e-post leif.branden@bredband.net

Nu ställer vi in cyklarna...

... men när våren åter är här gör vi som tidigare. Vi samlas vid 41:an klockan 10.00 och cyklar tillsammans i cirka två timmar och tar en fikapaus med medhavd matsäck på något trevligt ställe under turen.

OBS! Cykelhjälm är ett måste!

Nils Holst, 070-928 19 30, 08-745 35 23

Tips på övriga aktiviteter:

Bowling

i Brandbergen Bowlingcenter, Jungfruns gata 419, tisdagar och onsdagar 11.00

Kostnad: 30 kronor/serie.

25 kronor för medlem/serie



Vattengympa

Vattengympa i Torvalla Simhall tisdagar och torsdagar 12.15–14.00.

Kostnad 55 kronor/gång.

Ta med hänglås, badhandduk, badkläder,

För mer info om bowling och vattengympa:

Nils Holst 070-928 19 30

nils_tore.holst@hotmail.com

Månadsmöten och årsmöte



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.)



Tisdag 9 januari Mona Rosell

Mona Rosell är tillbaka!

Mona är en mångsidig och livfull sångerska, violinist och artist med charm och humor och med stor repertoar: operetter, czardas och Wienermusik, melodier att klappa takt till och sjunga med i refrängen.

Välkommen till en oförglömlig timme med Mona och hennes eleganta ackompanjator Jerry Horwath!

Tisdag 6 mars Lage Larsson

TV-meteorologen Lage Larsson
besöker oss!



Ni kommer säkert ihåg meteorologen Lage Larsson från väderleksrapporterna i TV?

Nu har ni möjlighet att träffa honom "live" för att höra honom prata om den alltid aktuella klimatfrågan och om naturen, vädret och årstiderna.

Välkommen till en intressant timme om väder och vind!



Årsmöte

Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Handen kallas härmed till ordinarie årsmöte i församlingssalen i **S:t Eskils kyrka**, Runstensvägen 14, Handen,

**tisdagen den 13 februari 2018
klockan 13.00.**

Före årsmötet har vi en minnesstund i kyrksalen över de medlemmar som avlidit under året.

Handlingar som kommer att finnas tillgängliga vid årsmötet är:

- Föredragningslista
- Styrelsens verksamhetsberättelse 2017
- Resultat- och balansräkning för 2017
- Förslag till budget för 2018
- Valberedningens förslag till styrelseledamöter för 2018
- Styrelsens förslag till övriga funktionärer

Handlingar kan även hämtas på föreningens expedition måndagen den 12 februari 2018.

De ärenden som medlemmar vill få behandlade av årsmötet (motioner) måste lämnas skriftligen till styrelsen senast den 12 januari 2018.

Välkommen till årets viktigaste möte!

Tisdag 3 april Iwa Boman

"Hörs det vad jag säger?" är en rolig och tankvärd stå upp-show med skådespelaren och manusförfattaren Iwa Boman som försöker sätta fingret på jämställdhet, kvinnligt, manligt och relationer.



En föreställning om
relationer och teknik
av och med Iwa Boman

Månadsmöten och & utflykter



Tisdag 8 maj Gustens Svänggång

Välkommen till vårterminens sista månads-
möte, då vi får lyssna till medryckande gladjazz
med vårt kära husband och skönsjungande
solisten Ulla Olsson!

Julius Hus fredag 23 februari 2018



Julius Hus är döpt efter husets byggherre,
Julius Westerdahl, (1846-1926). Han var
bagare och kakelugnsmakare och blev stor
inom knäckebröd.

Han lät bygga huset 1889–1891 som in-
nehöll både bageri och bostadsvåning. Efter
att ha varit privatbostad för fem genera-
tioner har denna unika Södermalmsvåning
varsamt restaurerats och återställts till sin
fulla prakt av Julius Westerdahls barnbarns-
barn Ann Hedberg.

Nu har du ett exklusivt tillfälle att besöka
huset, se matsalen med dess vackra snicke-
rier, väggpaneler och takstuckaturer, musik-
salongen, rosa salongen och gröna kabi-
nettet och höra den spännande historien om
Julius liv. Adressen är Bondegatan 21 A.
Besöket kostar 200 kronor.



Anmälan till resor och utflykter:

Harriet Karlsson, reseombud, (om inte an-
nat 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



Påskresa till Hornborgasjön 30 mars – 1 april 2018

Följ med på en upplevelserik VästgötaPåsk
med tranor vid Hornborgasjön!

Långfredag 30 mars: Buss hämtar från
Källvägen och tar oss till Västergötland och
Göta Kanal där vi gör stopp för lunch.

Vi fortsätter till Karlsborgs fästning och
åker vidare mot Skövde och vårt hotell
Scandic Billingen där vi äter middag.

Påskafton 31 mars: Vi gör guidat besök
i Varnhems klosterkyrka och Löfwings
Konstateljé där vi äter lunch innan vi fort-
sätter till Hornborgasjön med förhopp-
ningsvis tusentals tranor!

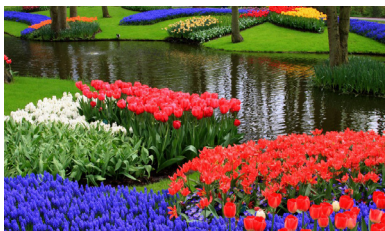
Påskdagen 1 april: Efter frukost åker vi
till Broddetorparn som bjuder på dragspels-
musik och visar sin ateljé och lanthandel.

Vi är hemma cirka 17.30.

Kostnad: 4 290 kronor

Resor & utflykter

Hollands tulpaner 14 april



Följ med på en härlig 6-dagars resa till tulpanparadiset Holland!

I den välkända blomsterparken Keukenhof insuper vi blomsterprakten och gör en båttur på kanalerna i Amsterdam.

Resan går med buss. Vi åker bland annat över den spektakulära tre mil långa vallen som skiljer Nordsjön från Ijselmeer.

Vi besöker även porslinsstaden Delft för en guidad tur på anrika Royal Delft.

Pris: 7 990:- per person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 350:- /natt.



“Bland kobbar och skär” 8 juni Dagsresa till Sandhamn

Vi startar med buss från Handen, gör ett stopp för kaffe i Café Tornhuset i Gustavsberg och fortsätter till Stavnäs där vi får en guidad visning på Skärgårdsmuseet. En båttaxi väntar och tar oss över till Sandhamn,

Vi blir guidade av **Linnéa Sallay** som berättar om historiska platser, intressanta händelser och personer som lockats till Sandhamn. Efter en god lunch i världshuset fortsätter resan till Sandhamns kapell där Linnéa ger en liten konsert med sång och fiolspel som avslutning på denna innehållsrika dag!

Kostnaden för hela resan är 990 kronor.

Höga kusten-kryssning i slutet av juni



Kryssa genom Höga Kusten och möt midnattssoolen i Luleå – en tredygnskryssning i midsommartid. Resan är för närvarande på planeringsstadiet.

Ny resa till härliga Italien! 1–7 september (preliminärt datum)



Nu har du en ny chans att följa med på den uppskattade resan till Haninges vänort Formia i Italien. Formia ligger mellan Rom och Neapel, i hjärtat av en mycket intressant plats med möjlighet till givande utflykter i området.

Resan är fullmatad med kultur, historia, badliv, shopping, god mat och goda viner.

Obs! I år med nya utflykter.

Redan nu finns förfrågningar om plats så hör av dig om du vill veta mer.

Bruno, bruno.picano@telia.com
070-761 77 51

Margaretha, margaretha.picano@telia.com
070-606 71 82

Musikalen Chess på Svenska Teatern i Helsingfors 20 september



Benny Anderssons och Björn Ulvaeus musikal “Chess” sätts upp av Svenska Teatern i Helsingfors med Maria Ylipää i den kvinnliga huvudrollen Florence. (Maria Ylipää gjorde tidigare stor succé i Kristina från Duvemåla.)

Chess uruppfördes i West End i London 1986 och spelades för första gången på svenska 2002. Sedan dess har Anders Eljas gjort en ny orkestrering anpassad för en mindre scen.

Svenska Teatern är den första professionella teatern som uppför den här versionen.

Musikalen har satts upp i över 20 länder världen över men har aldrig tidigare spelats i Finland.

Vi återkommer om priset där allt ingår (buss från Handen t/r, båttresa med TallinkSilja, två buffémiddagar med vin/öl, två frukostar och matinébiljett).

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

Referat

Bodil Jönsson **om åldrande**

på SPF Event
13 november 2017



Tänker du att du omöjligt kan lära dig nya saker, eftersom du inte direkt kommer på namnet på senaste filmen du såg? Att stå i köket för andra gången utan att minnas vad man hade för ärende betyder inte att man har blivit dement.

Nej, att ha ett sämre närminne och känsla för detaljer ingår i det friska åldrandet. Ju äldre vi blir desto svårare har vi för att komma ihåg småsaker, sifferkombinationer och namn. Men det betyder inte att hjärnan har slutat utvecklas. Nya hjärnceller fortsätter att bildas under hela livet och vid högre ålder har vi i stället lättare att ha överblick och se sammanhang, något som yngre har svårare för.

Det har forskats otroligt mycket på vad som blir sämre i hjärnan när man blir gammal, men väldigt lite på de utvecklingsmöjligheter som åldrandet innebär.

Bodil Jönsson hoppas att de äldre i framtiden får en chans att dela med sig av sina erfarenheter till dem som är yngre.

Generationerna före oss blev gamla och utslitna i muskelsamhället, vi åldras i kunskapssamhället med otroligt mycket praktiska hjälpmedel för fortsatt bra liv. Dessutom kan man idag behandla åldersrelaterade kroppsliga problem, till exempel ögon, öron, hjärta, knän och höftleder, så vi kan bo hemma längre i vår egen individuella miljö.

Bodil Jönsson avslutade sitt inspirerande föredrag "På jakt efter seniorskapets tio grundbultar" med ett positivt budskap: Tänk att vi får leva NU!

Bodil Jönsson, professor emerita vid Lunds Universitet, är fysiker, forskare och författare.

På hennes hemsida <http://www.bodiljonsson.se> finns några av hennes böcker utgivna för allmän läsning.

Marja Hansson



SYNSAM

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 Seniorena Handen

Kan ej kombineras med andra rabatter och erbjudanden.

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

Vi gjorde en resa till Normandie i september

Resans längd var endast sex dagar men väl värd var-
enda krona, då det var en fantastisk resa.

Vi landade i Paris, tog buss till Monets trädgårdar
i Giverny. På bilder som vi har sett och på Claude
Monets målningar så stämmer bilderna väl med
verkligheten.

Resan fortsatte till staden Caen där vi bodde på
ett fint hotell. Caen har en fantastisk historia, jag
kan nämna kyrkan Sainte-Trinité som uppfördes av
Vilhelm Erövraren omkring år 1050 f. Kr.

På stranden cirka tre mil ovanför Caen stod slaget
Dagen D – den 6 juni 1944. Det gick rysningar
genom kroppen när man fick höra den historiska
berättelsen om detta. För att understryka hemsk-
heterna besökte vi Colleville-sur-Mer som är en
amerikansk kyrkogård där cirka 3 500 personer är
begravda.

Vi besökte också en pittoresk stad vid namn Hon-
fleur.

På hemresan var det ett stopp på en gård som till-
verkade Calvados – med provsmakning.

Resan gick sedan söderut till ett av UNESCO:s
världsnaturarv – en ö som heter Mont-Saint-Michel.
En nästan obeskrivlig upplevelse. Ön ligger så att
ebb och flod blir väldigt tydliga.

Den sista staden som vi besökte var St. Malo.

Därifrån tog vi båt över till ön Jersey med guidning
och rundtur. En mycket speciell upplevelse. Skill-
naden på ebb och flod hör till den största i världen.
Ön är en egen stat, "ett skatteparadis" men lyder
under Storbritannien.



Monets trädgårdar i Giverny.



Stadsmuren i
Saint-Malo

Innan vi tog bussen till flyget
i Paris vandrade jag på stads-
muren i gamla stan runt Saint-
Malo.

Sist vill jag nämna vår guide
på hela resan – Helene Bärnin.
Hon gjorde resan fin och in-
tressant!

Stina Glad

Lite om övriga resor och utflykter

Vandring på Skogskyrkogården

Vi planerade en vandring på Skogskyrkogården 22
september men vädergudarna ville annat. Vandringen
blev inställd men återkommer till våren.

Skördefest på Åland

Jag bokade utflykten i oktober 2016 till fredagen 22
september 2017 och fick ett snabbt svar att det var
fullbokat.

Platser fanns lördag 23 september. Resan var efter-
frågad så jag bokade det datumet och det blev en hel
buss på 45 personer som åkte. Det visade sig dock att
det var många andra som också ville dit, så det var
lite trångt på gårdarna.

Stina Glad var en mycket bra reseombud i mitt
ställe.

Harriet Karlsson

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



Vi åkte till
Tornberget.

Foto:
Eva Lövbom

Friskvårdsgruppens aktiviteter under sommaren

- De populära cykelturerna har pågått hela sommaren och hösten. Planerna är att vi kör igång till våren igen.
- Vi har dansat två gånger i 41an. Mestadels foxtrot, 10 till 14 personer har deltagit, kaffepausen var nog roligast...
- Vi har också haft en konstvisning av en deltagare i cykelgruppen – Gunilla Frändfors Lindgren.
- En onsdag for vi till Tornberget. Vi var 14 personer som åkte i tre bilar. Vi besteg Södertörns högsta punkt. Nu byggs det ett torn för alla som vill se den fantastiska utsikten över Södertörn och skärgården. Vi passade på att plocka svamp också.

Nils Holst



Konsert i
Eskilkyrkan vid
månadsmötet i
september.

Vid höstens första månadsmöte i S:t Eskilkyrkan fick vi besök av Sångfåglarna, sju pensionerade kvinnliga operasångare som underhöll med musikens pärlor under en timme. En riktig upplevelse i den högre skolan!

Text och foto: Hans Hagenius

Vi saknar e-postadresser till många medlemmar!

Om du har en e-postadress men **inte** får e-post från föreningen – mejla då din e-postadress till **handenseniorerna@telia.com**, så kommer du att få löpande information om aktuella aktiviteter och resor med mera.



Västerhaninge
Centrumvägen 14, Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

JANUARIREA!

50 % PÅ ALLA BÅGAR!

Gäller vid köp av kompletta glasögon, t.o.m 31/1-18.
Kan kombineras med andra erbjudanden. Välkommen in!

SYNUNDERSÖKNING

Var det länge sedan du kontrollerade din syn?
Då skall du passa på nu, för fram t.o.m 31/1-2018, 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 14
Västerhaninge

Tidbokning telefon:
08-500 103 26



KUNO·QVIST

Hjärt- och lungräddning – HLR

Under hösten har vi genomfört ett antal kurser i hjärt- och lungräddning, HLR. Nu har du chansen att lära dig hur man hanterar en situation där någon råkat ut för ett hjärtstopp.

I kursen får du grundläggande kunskaper om hjärt- och lungräddning genom praktiska övningar med dockor och vi lär oss använda hjärtstartare och rädda liv. Datum för kurser 2018 är ännu inte satta, men anmäl ditt intresse till: **Eddie Wibergh** 070-675 12 64, e-post: eddie.wibergh@telia.com, så kontakter vi dig.

Gratis broddar till seniorer

På våra senior-träffpunkter kommer kommunen även i år att dela ut halkskydd/broddar till pensionärer.

Tid och plats för uthämtning av broddar:

Tallhöjdens träffpunkt, Runstensvägen 13

Måndag klockan 13.00 – 15.00

Kommunhusets reception, Rudsjöterrassen 2,

Måndag – torsdag klockan. 08.00 – 17.00 samt

fredag klockan 08.00 – 15.00.

Nya medlemmar

som vi hälsar välkomna till oss!

Eva-Lotta Öhman

Johan Lindén

Wulf Schroeder

Eva Stjernqvist

Kristina Andersson

Christina Chemnitz

Ibrahim Kemetli

Inge Höglund

Christer Samuelsson

Leif Jansson

Theobold Gomez

Håkan Kanon

Mona Berg

*Överflyttade från Vendelsö/
Brandbergen:*

Lennart Gustavsson

Kerstin Gustavsson

Hans Östman

Birgitta Östman

Ann Lindblom

Överflyttad från Huddinge:

Gunilla Eriksson

Överflyttad från Tyresö:

Sven Rollfelt

Nya husfruar i 41:an

Stina Glad 070-269 95 87

Ulla Lembäck 073-074 19 23

Solveig Österberg 073-359 92 34

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.



Nytt från kassören

Nu är snart 2017 till ända och vår framtid ser fortfarande ljus ut.

Tyvärr har vi inte hunnit genomföra alla åtgärder som vi planerade i 41:an under året, mycket beroende på att vi pensionärer alltid har något på gång eller hur?

I november satte vi i styrelsen oss ner för att gå igenom 2017 och planera inför 2018 och

resultatet kommer att presenteras på årsmötet i februari.

Medlemsavgifterna har flutit in under året och medlemsantalet ser ut att sakta öka både vad gäller ordinarie- och vänmedlemmar. För att underlätta kan vi i det sammanhanget påpeka att ni som **ordinarie medlemmar** inte ska betala medlemsavgifter direkt till föreningens konto, Inbetalningskort sänds ut från förbundet vilket normalt sker i slutet på januari.

Till **vänmedlemmar** sänder föreningen ut inbetalningskort under oktober/november.

Tyvärr har förbundet och distriktet höjt sin del av medlemsavgiften, vilket kan komma att innebära en höjning av avgiften även för oss.

Nu hoppas vi att nästa år kommer gå i samma positiva tecken och att vi går in i nästa år med ett stort leende och fylld kassakista.

Ragnar Gustavsson



*Malmens Konditori
och Bageri*

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

10 % pensionärsrabatt



Riksäpplets Restaurangskola

Under våren, veckorna 3 – 22, har Restaurang Mässen öppet
torsdag och fredag klockan 11.00 – 14.00.

Boka bord på telefon **08-606 70 95/7255** eller drop-in
alla vardagar mellan klockan 10.00 och 15.00.

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

Här tillagas och serveras maten av
framtidens kockar och servitriser/servitörer
till ett vettigt pris.

Mer info finns på hemsidan: www.riksapplet.se



Välkomna!