

HANDENSENIOREN

Nr 1 2020

Trots Coronatider önskar vi en

**Trevlig vår
och sommar!**

**Planerade aktiviteter
sommaren och hösten 2020**

Handenseniörernas styrelse 2020



Ordförande: Benny Nilsson

Benny ansvarar för genomförande, utveckling och uppföljning av föreningens verksamhet. Han är representant i Kommunala Pensionärsrådet HKP, ombud vid SPF:s distriktsstämma, Södertörnsgruppen, Haninge/Tyresökretsen och Haningeföreningarnas grupp för resesamarbete och ersättare i PUB-grupp 3. Telefon: 070-735 71 90 • E-post: benny.ifocus@tele2.se



Vice ordförande och kassör: Ragnar Gustavsson

Ragnar är vice ordförande och kassör med ansvar för föreningens redovisning, ekonomirapporter och prognoser samt vissa specialresor. Han är ombud vid SPF:s distriktsstämma och medlem i resegruppen..

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



Sekreterare: Eddie Wibergh

Eddie är sekreterare i styrelsen och ansvarar för föreningens kansli, funktioner och utrustning samt ansvarar för föreningens HLR-utbildning.

Telefon: 070-675 12 64 • E-post: eddie.wibergh@telia.com



Medlemssekreterare: Kennet Jonsson

Kennet är medlemssekreterare med ansvar för medlemsregistrering, uppföljning av medlemsavgifter med mera och ingår i friskvårdsgruppen, Pub-grupp 3, är ansvarig för planering av specialföreläsningar samt är ersättare vid distriktsstämman.

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



Ledamot: Claus Trolle

Claus är representant i Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, deltagare i Haninge/Tyresökretsen, kommunfullmäktige och kommunens äldrenämnd samt är fadder för nya medlemmar.

Telefon: 070-290 20 85 • E-post: claus.trolle@gmail.com



Ledamot: Hans Hagenius

Hans är representant i kommunens äldrenämnd och ersättare för ombuden i Kommunala pensionärsrådet, HKP, ersättare i Haningekretsen samt deltar aktivt i föreningens rekryteringsarbete och är föreningens fotograf.

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



Ledamot: Britta Hjort Ekström

Britta är redaktör och grafisk formgivare för Handenseniören, är sammankallande i informationsgruppen, ombud i Södertörnsgruppen och ingår i Pub-grupp 3, samt är ersättare i resegruppen.

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



Ledamot: Ingemar Gustafsson

Ingemar är föreningens trafikombud, ingår i informationsgruppen, friskvårdsgruppen och PUB-grupp 3 och är ersättare i Södertörnsgruppen.

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



Ledamot: Marie-Louise Allo

Marie-Louise har ansvar för vår annonsförsäljning i Handenseniören, är sammankallande i Pub-grupp 3 och ansvarig för våra festliga aktiviteter.

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

Adjungerade till styrelsen: Ingegärd Svensson och Thomas Olausson



Handenseniörernas hemsida

Marja Hansson

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

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

Hej mina fina SPF-medlemmar!

Nu har vi upp- och nedvända världen att tampas med genom Coronaviruset och vi äldre som blir mest utsatta av detta virus som sprids över världen måste vara extra försiktiga i mötet med varandra.

Nu måste vi hela tiden tänka på hur vi gör i vardagen med handtvätt och att undvika närkontakt för att inte smitta ner andra eller att själva bli smittade.

Som ni redan säkert vet har vi ställt in våra aktiviteter och det beslutet grundar vi på följande:

- Vi är den mest utsatta gruppen.
- Vi vill inte att någon av våra aktiviteter ska skapa smitta mellan oss.
- Vi valde att tidigt ställa in aktiviteter som kan ändras och på kort tid startas upp igen vilket är bättre än ett beslut som tas försent och därmed inte går att ändra på.

Hur man än beslutar så finns det säkert någon som tycker annorlunda. Vad gör vi nu? Vi är försiktiga och rädda om varandra genom respekt vid möten och tar handtvätt på stort allvar. (Cirka 30 sekunder med tvål och vatten samt handsprit om det behövs.)

Det är också viktigt att vi håller kontakt tills vi kan starta vår verksamhet. Vi kommer mejla aktuell information varje vecka. Just nu funderar vi på alternativa informationsvägar så vi når alla medlemmar.

Det är många aktiviteter på gång som ligger och väntar på oss när detta är över. Då blir det rivstart. Var försiktig och följ alla råd som du tycker verkar vara vettiga.

Expeditionen är för närvarande stängd men jag finns på mobilen mellan 10.00 och 12.00 varje tisdag, 070-735 71 90 och på expeditionens nummer 08-777 03 86.

Glöm nu inte att våren är på väg och nu hoppas vi att viruset dör ut så fort som möjligt.

Har du frågor ring någon i styrelsen eller någon av våra funktionärer.



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:** britta@firmaekstroms.se

Föreningens e-postadress: handenseniorerna@telia.com

Nästa nummer av tidningen utkommer vecka 36 • **Sista materialdag:** fredag 21 augusti 2020

I samarbete med
 **Studieförbundet
Vuxenskolan**

Aktiviteter i 41:an



Handenseniörernas lokal på Parkvägen 41

Foto:
Britta Hjort Ekström



Vi fortsätter att sjunga under hösten. Vi träffas som vanligt i 41:an klockan 13.00, måndagar **14 september**, 12 oktober, 16 november och 14 december. Vi ordnar fika.

Ulla Lembäck 073-074 19 23
Eva Sjödin 0729-63 49 32

Sällskapsbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30

med början **5 augusti** 2020

Ledare: Lennart Lindgren

Avgift: januari – maj 150 kronor eller
10 kronor per tillfälle.

Ingen föränmälan. Lottning udda veckor.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Tävlingsbridge (partävling)

Torsdagar 12.30 – 16.30

med början **3 september** 2020

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



Spela rams



Några som gillar att spela rams.

Vi startar **23 augusti** och fortsätter söndagar jämna veckor fram till och med 29 november.

Tiden är klockan 13.00 till 15.00.

Vi fikar runt 14.00 av eget medtaget kaffe och bröd.

Varmt välkomna!

Vid frågor kan du ringa till Stina Glad,
070-269 95 78, e-post 086430829@telia.com

QiGong

måndagar 9.00–10.00

tisdagar 9.00–10.00



Ni är välkomna tillbaka **24 eller 25 augusti**.

Det finns plats för några nya som vill testa .

Glöm inte att träna lite under ledigheten!

Önskar er alla en riktigt trevlig sommar .

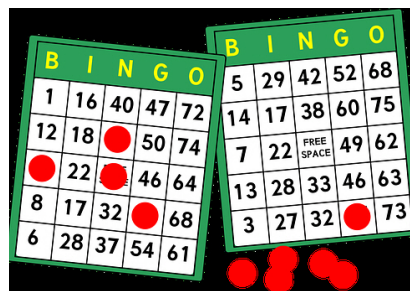
Solveig (Sollan) Österberg

073-359 92 34

soliz_66@hotmail.com

Vi spelar bingo

Bingospel i 41:an!



Vi spelar bingo sista fredagen i varje månad, det vill säga **28 augusti**, 25 september, 30 oktober och 27 november.

Vi spelar fyra spel som kostar 25 kronor per spelblad. Vi börjar klockan 13.00, och det är klart runt 16.00.

Kaffe får vi köpa i 41:an för 10 kronor.

Har du funderingar över bingon kan du ringa Stina Glad.

Varmt välkommen!

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

Pubkvällar

**Näst sista onsdagen
i månaden 18.00**
med insläpp 17.30

Höstens Pub-kvällar:

19 augusti, 23 september, 21 oktober 25 november,
Vi äter något gott, tar en öl eller ett glas vin. Priset
är 75 kronor.
Välkomna!



Foto: pixabay.com

Benny Nilsson

“Tjejträff”

1 september 18.00 – 20.00

Trevlig samvaro, något gott att äta
och dricka.

Din anmälan vill Marie-Louise ha
senast 20 augusti.

Kostnad 75 kronor sätter du in på
föreningens plusgirokonto
424 25 18-1. Märk inbetalningen
med “Tjejträff” och ditt namn.



Foto:
pixabay.coms

Marie-Louise Allo,
073-775 41 23

allomarielouise@gmail.com



Historie- och berättargruppen

Vi fortsätter med våra trivsamma
träffar på höstterminen sista
måndagen i månaden:

31 augusti, 28 september, 26 oktober och 30 novem-
ber klockan 13.00 – 14.00.

Om någon har förberett sig med underlag, bild-
berättelser eller filmer, så börjar vi med det och sedan
släpps ordet fritt så att alla kan vara med! Kaffe och
bröd tar vi med oss själva.

Välkommen till 41:an att delta och lyssna!

Ragnar Gustavsson, 070-638 47 42

Marja Hansson, 070-323 79 05

Ost- och vinprovning i höst (datum ej bestämt)



Vi planerar för en ost- och vinprovning i höst med
rött vin och ost från Gårdsmejeriet Sanda i Öster-
haninge som producerar hantverksmässiga ostar av
olika typer, allt från goda färskostar till hårdostar.

Kjell Åström presenterar.

Anmäl ditt intresse till Marie-Louise Allo.

Marie-Louise Allo,
073-775 41 23

allomarielouise@gmail.com

Cykelturer med start vid 41:an

Så fort Coronaviruset är borta
och vi kan och får cykla i grupp så startar vi cykel-
turer igen.



För ytterligare information kontakta:

Nils Holst

070-928 19 30,

nils_tore.holst@hotmail.com



**Tidig start
på boule-
säsongen.**

Text och
foto: Hans
Hagenius

Trettondagen 6 januari var ett glatt gäng glada
seniorer igång med att spela boule vid 41:an. Det
kan man kalla en tidig start på boule-säsongen.

.....

Vi spelar på måndagar och torsdagar från
klockan 10.00 till cirka 12.30 eller tills match-
erna är slutspelade.

Kaffe och dopp tar var och en med sig själva.
Välkomna att spela – nya som vana!

För information om när vi får möjlighet att spela,
ring Nils Holst 070-928 19 30.

Utbildning i

Hjärt- och lungräddning, HLR

Vi fortsätter med våra kurser i Hjärt- och lungräddning, HLR, där vi informerar 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 ger 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 fyra till sex personer

Var det länge sedan du gick kursen och vill uppfärsha dina kunskaper så anmäl dig nu.

Är du intresserad att delta, kontakta:

Eddie Wibergh,
070-675 12 64,

e-post: eddie.wibergh@telia.com
eller

Kerstin Tideman, 08-7775364,
e-post kerstin.tideman@gmail.com



Viktig information!

En bedrägerivåg följer i Coronaspåren. Det finns människor som totalt saknar empati och försöker utnyttja äldres utsatta situation genom att erbjuda diverse tjänster mot betalning.

Om du får erbjudanden via e-post, så kontrollera alltid vad e-posten står för, utlämna aldrig dina personuppgifter eller kontokoder till någon.

Just nu sänder bedragare ut e-post som ser ut att komma från sjukvården. Här är ett exempel: *"Fick nyss ett samtal där jag tydligen har Coronavirus och de vill komma hem och testa mig. Jag skulle identifiera mig med min bankdosa eller bankid först. Hoppas ingen går på detta!"*

Sjukvården kontaktar aldrig via e-post. Banken ringer aldrig så håll ögonen öppna.

Om du får något erbjudande och känner dig osäker rådgör med någon du känner och litar på. "Oss lurar man inte". Nu är vi rädda om varandra.

Benny Nilsson

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

Underhållning, information, kaffe och smörgås samt lotteri för 50 kronor.



Inställda!

Inga månadsmöten i april och maj månad!

Föredrag om hälsa för äldre måndag 7 september

Till månadsmötet i september kommer Jane Persson från kommunen.

Hon är hälsoutvecklare på social- och äldreförvaltningen och hon kommer att hålla ett föredrag om träning, kost, sömn, stress och läkemedelshantering för äldre.

Veckobrev tisdagar

Vi har infört ett veckobrev som kommer via e-post för att få ut information under Coronatiden.

Delge gärna andra medlemmar som inte har e-post men gör det i telefon med tanke på att smittorisken ökar just nu.

Du som inte får e-post från föreningen har förmodligen inte anmält e-post till vårt register. Ring Kennet Jonsson 070-215 21 40 så kommer din e-postadress med i vårt medlemsregister.

Du som behöver hjälp

Haninge kommun har personal som under pågående virusattacker kan hjälpa till med mat och handling för äldre personer som inte kan eller bör gå ut.

För hjälp med matlådor, handling av mat och apoteksvaror; ring 08-606 81 58 eller 08-606 92 88. Men: om man har släktingar, vänner eller grannar som kan hjälpa till är det bra, då behöver man inte belasta kommunens personal i onödan.

Inställd!

**Lunchkonsert
på Musikhögskolan
i april**



Nygammal mötesplats i Jordbro

Mötesplatsen för seniorer i Jordbro har flyttat. Tidigare höll man till i centrum, i Förenings- och kulturhuset, som snart ska rivas.

Den 27 februari var det invigning av nya lokaler på Södra Jordbrovägen 25 (ett av höghusen vid Jordbro station). Det är två lägenheter och ett förråd som slagits samman i gatuplanet. Det finns ringklocka utanför porten för den som vill komma in.

På invigningsdagen hade man besök av några av kommunens politiker, och det var levande musik i en fullsatt lokal. Kaffe och tårta delades ut till alla.

Exempel på aktiviteter och tjänster är träning i gym, gympa i grupp, hälsocirkel, hörselvård, tipspromenader, fika (självkostnadspris), handarbete, sällskapsspel med mera. Besökarna kan själva föreslå nya programinslag.

Just nu är verksamheten stängd på grund av viruspandemin, men när det kommer igång igen kan man läsa om programmet på kommunens hemsida, **haninge.se/omsorg och stöd/ stöd till äldre/träffpunkter för seniorer** samt i programblad i pappersformat. Se även "evenemangskalendern", när den öppnar igen.

Namnet "Mötesplatsen" i Jordbro är litet inkonsekvent. I Brandbergen heter det "Seniorcentrum" och i de andra kommundelarna heter det "Träffpunkt". Det är egentligen samma sak även om man har litet olika program.

Ingemar Gustafsson

Inställd!

**Tullgarns Slott,
Trosa & Ytterjärna
med Linnéa Sallay 7 maj**

**Strömmingslunch
Nynäshamn
måndag 17 augusti
13.00**



Välkommen till sommarens traditionella strömmingslunch på restaurang Kroken som ligger intill vattnet i Nynäshamn.

I lunchen ingår strömming, salladsbord, bröd och smör, måltidsdryck och kaffe.

Lunchen kostar cirka 190 kronor. Maximalt antal deltagare är 25.

Anmälan till: Harriet Karlsson, 08-777 21 14 eller 070-757 51 21 E-post: harrietae@gmail.com

Resor

På grund av Coronaviruset har vi varit tvungna att avboka alla vårens resor och utflykter.

Resan till **Albanien** har flyttats preliminärt till hösten. Resorna i september är fortfarande aktuella. Eventuella ändringar kommer att meddelas via gruppmail och hemsida.

Kontakta Harriet Karlsson för mer information, 08-777 21 14 eller 070-757 51 21 E-post: harrietae@gmail.com

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

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

Referat

Julaftonsmiddag i 41:an Julafton 2019



För första gången arrangerade föreningen julmiddag på julafton.

Vi var fjorton medlemmar som tillsammans åt traditionell julmat med skinka, sill, korv, sylta, potatis med mera, men till detta fick vi dessutom supergoda hemgjorda vårrullar från Thailand som en av deltagarna gjort och som blev julaftonskvällens klo.

Vi får inte glömma vem som var tomte, jo självklart blev det vår egen Santa Claus, det vill säga vår styrelsemedlem Claus Trolle som ställde upp med totemössa och allt.

Den 24 december klockan 15.00 tog både Claus och vi andra ett beslut att julafton kommer att firas varje år framöver med skinka, sill och vårrullar.

Välkommen du också nästa år!

Benny Nilsson

Årsmötet i februari 2020



Årsmötet 2020 hölls traditionsenligt i S:t Eskils kyrka med inledning i kyrksalen, där vacker sång av Dur- och Moll-kören avlöstes med att ett ljus tändes för varje medlem, 20 st, som insomnat under året.

Därefter hölls sedvanliga årsmötesförhandlingar med bland annat föredragning av föregående års verksamhet. Valet av styrelse blev enligt valberedningens förslag.

Mötet avslutades med kaffe och god smörgås.

Text och foto: Hans Hagenius.



Kören Dur- och Moll sjöng på årsmötet.



Malmens Konditori och Bageri

Bragevägen 2, Handen

Telefon 08-777 79 40

E-post: bagerimalmens@gmail.com

Måndag – torsdag

10 % pensionärsrabatt

Referat

Information om avancerad vård i hemmet

På månadsmötet i mars fick vi information om Avancerad Sjukvård I Hemmet, ASIH. Vi besöktes av chefen för verksamheten i Haninge, Christine Granlund och läkaren Magnus Nehlin.

Den vård som ges av ASIH är i princip avgiftsfri för patienten men ibland tas en administrativ avgift ut. För att få tillgång till ASIH krävs en remiss från vårdcentral eller behandlande läkare på sjukhus.

Patienter som kan komma ifråga för vården är t.ex. personer med hjärtsvikt, KOL-patienter, sjuka personer som behöver antibiotika eller nutritionsstöd.

Verksamheten erbjuder också palliativ vård i livets slutskede. ASIH erbjuds dygnet runt, dock längst i 120 dagar. De erbjuder också vattengymnastik, grupp-gymnastik och medicinsk yoga. Hela verksamheten inom ASIH ska ses som ett alternativ/komplement till slutna vård på sjukhus.

Kennet Jonsson



Haninge Bar & Kök

*Vi erbjuder utsökt svensk husmanskost
och spännande medelhavsrätter!*

Poseidons torg 3, 136 46 Haninge C
08-40 800 288

www.haningebarokok.se

haningebarokok@gmail.com

Lunch för pensionärer 85 kronor

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

25% på alla glas

Vid köp av både från 795 kr

Gäller vid uppvisande av medlemskap
i SPF Handen



Specsavers

Erbjudandet gäller endast i
Stockholm Haninge Centrum, 08-745 25 25.

Boka din synundersökning
på specsavers.se

25% rabatt på alla glas, inklusive progressiva, tunna och lätta glas enligt ordinarie prislista vid köp av både från 795 kr. Enkelslipade standardglas index 1.5 ingår alltid. Erbjudandet gäller ej behandlingar enligt ordinarie prislista och kan ej kombineras med 2för1, 1 par med fritt tillval eller erbjudanden/rabatter. Gäller endast i Specsavers butik i Haninge t.o.m 31 December 2020. ©2019 Specsavers.

Referat



Anita Sahlin (längst till vänster) läser sin egenskrivna dikt om våren.

Pubafton i februari

Våra pubaftnar brukar vara trevliga tillställningar, så även denna gång! Solveigs matlag hade ordnat en läcker tallrik bestående av skinkrullar med mimosasallad och bröd och till det valfritt ett glas vin eller öl.

Vi sjöng tillsammans till pianoackompanjemang, hörde några roliga historier och vår egen poet Anita Sahlin, inspirerad av vårens ankomst, läste sin dikt.

Text och bild: Marja Hansson

Lokala medlemsförmåner

Läs om de olika lokala medlemsrabatterna på vår hemsida www.spfseniorerna.se/handen
Rabatten lämnas när du visar föreningens medlemskort.

Möte för nya medlemmar

Tisdag 10 mars inbjöds nya medlemmar till ett informationsmöte på 41:an. 14 medlemmar kom och fick ta del av ordförande Bennys information om föreningens historia och verksamhet. Därefter bjöds på kaffe med smörgås samt trivsamma samtal.

Hans Hagenius



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Benny Larsson
Bert Löfqvist
Lillemor Lager
Margareta Boström
Kennet Andersson
Marianne Malmberg
Doris Ejdelund (överflytt från Hägersten)

Leena Savolainen
Roger Grönberg
Gerd och Bo Lindqvist (överflytt från Vö/Br)
Ingrid Karlsson
Jan-Erik Pettersson
Lisbeth Andersson
Göran & Gunilla Glanshed



AU Kemptvätt & Skrädderi

Midgårdsvägen 8, Handen

Skrädderi, kemptvätt, vittvätt & skjortor
mattvätt, gardiner, päls, mocka

Telefon 08-777 49 19

Öppettider: Måndag – fredag 9.00–18.00, Lördag 10.00–14.00

10 % rabatt för medlemmar i SPF Seniorerna Handen



Vi tar även emot skor och väskor
för lagning.



Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

280 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

NYHET!

OPTIVITAL

Optivital innehåller en vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldersförändringar i gula fläcken.



När man blir äldre, eller vid trötthet, stress etc. så kan man behöva ett tillskott av nödvändiga vitaminer och mineraler. Med åldern så kan även ögat behöva tillskott av näringsämnen som är viktiga för ögats funktion.

Optivital är ett svenskt kosttillskott med specifika antioxidantia (vitaminer) och mineraler i rätt dosering för att bibehålla normal synförmåga. Innehållet i Optivital bygger på världens största ögonstudier på åldrande ögon, Age-Relating Eye Disease Study (AREDS) där 8 000 patienter följdes under 10 år. Det är en säkerhet för dig som användare av Optivital att veta att Optivital följer en vetenskaplig studie till punkt och pricka och inte saknar eller har annan mängd av något ämne eller att det finns extra tillsatta ämnen som inte ingick i studien.

Optivital kan därför rekommenderas.

/Professor em Peep Algvere, fd överläkare, S:t Eriks ögonsjukhus



Välkommen in till oss!

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
390:-



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26