

SRF
SENIORERNA

Handen

Medlemsbrev

HANDENSENIOREN

Nr 1 2022

Vårens och
sommarens
aktiviteter...

...och resor!

Handenseniörernas styrelse



Ordförande: Benny Nilsson

Benny ansvarar för genomförande, utveckling och uppföljning av föreningens verksamhet. Han är representant i Haninge kommuns pensionärsråd HKP, ombud vid SPF:s distriktsstämma, Södertörnsgruppen och Haninge/Tyresökretsen.

Telefon: 070-735 71 90 • E-post: bennynilsson1943@gmail.com



Sekreterare: Kennet Jonsson

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

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



Kassör: Thomas Olausson

Thomas är kassör med ansvar för föreningens redovisning och ekonomirapporter samt deltar i ekonomigruppen och rekryteringsgruppen.

Telefon: 070-491 31 49 • E-post: thomas.lg.olausson@gmail.com



Ledamot: Claus Trolle

Claus är representant i Haninge kommuns pensionärsråd HKP, deltagare i Haninge/Tyresökretsen, kommunfullmäktige och kommunens äldre nämnd och i föreningens rekryteringsgrupp.

Telefon: 070-290 20 85 • E-post: clautrolle52@gmail.com



Ledamot: Britta Hjort Ekström

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

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



Ledamot: Ingemar Gustafsson

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

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



Ledamot: Marja Hansson

Marja är redaktör för föreningens hemsida www.spfseniorerna.se/handen, administratör för föreningens Facebooksida och interna Facebookgrupp samt medlem i resegruppen och informationsgruppen.

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



Suppleant: Ingegärd Svensson

Telefon: 073-687 00 71 • E-post: ingegards48@gmail.com,

Vår omvärld

När jag skriver det här står Ukraina inför en humanitär katastrof. Jag följer upp vad som händer i våra veckobrev.

Pandemin

Från en period med nedstängning, uppstart och nedstängning igen känns det som hjulen i vår förening nu börjat rulla. Våra aktiviteter har startat upp och när jag träffar våra fantastiska medlemmar ser jag glädje i blicken där skratt och mycket prat är ett signum. Det känns som vi kämpat oss tillbaka till gemenskap och den fortsatta utveckling som sker när vi delar med oss av våra livserfarenheter vid alla möten.

Vår ambition under våren och sommaren

Under våren kommer vi genomföra en rekryteringskampanj. Kampanjen innehåller förutom annonsering, deltagande på kommunens seniorfestival och att aktivt möta seniorer på olika platser i kommunen. Vi kommer också starta en tävling där alla kan hjälpa till med att informera blivande medlemmar/seniorer om vår verksamhet och vårt aktivitetsutbud och om någon lyckas värva en eller flera medlemmar så kan man vinna fina priser.

Lite överraskningar

Förutom våra redan planerade aktiviteter så kommer vi också erbjuda några spännande dagsutflykter med subventionerade priser. Så kolla din mailbox varje vecka.

SPF:s Folkhälsovecka

Den 16 till den 20 maj har vi Folkhälsovecka i hela SPF och vi kommer att förstärka våra aktiviteter med lite nya inslag och kanske lite laterala upplägg. På torsdagen den 19 maj deltar vi i Haninge kommuns seniorfestival. Nu ser vi fram mot vårens intåg med värme, sol och trevliga aktiviteter.

Årsmöte

Jag påminner här om vårt årsmöte i S:t Eskilskyrkan den 26 april klockan 13.00 då du väljer din styrelse samt diskuterar föreningens inriktning och ambition med mera.



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:** 070-735 71 90 • **Plusgiro:** 424 25 18-1

Hemsida: www.spfseniorerna.se/handen • **Tidningens e-postadress:** britta@firmaeckstroms.se

Föreningens e-postadress: handenseniorerna@telia.com • www.facebook.com/handenseniorerna

Nästa nummer av Handensenioren, nr 2 2022 utkommer vecka 22, 2022. Sista materialdag är 19 maj.

 I samarbete med
**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Aktiviteter i 41:an



Handenseniörernas
lokal
på Parkvägen 41

Foto:
Stina Glad

Sällsbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30,

Ledare: Taisto Hukkanen

070-721 81 78

E-post: hukkanen.taisto@hotmail.com

Avgift: 10 kronor per tillfälle.

Ingen föranmälan. Lottning udda veckor.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".



Tävlingsbridge (partävling)

Torsdagar 12.30–16.30

Ledare: Lennart Wilén, 070-750 74 56

E-post: wilenlx@gmail.com

Anmälan parvis. Avgift 20 kronor per tillfälle.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Bridgemästerskap

Torsdagen den 2 juni klockan 12.30 (partävling)

Anmälan parvis senast 15 maj till Lennart Wilén,

070-750 74 56 eller e-post wilenlx@gmail.com

Kaffe och smörgås serveras.



Boule

Vi spelar boule på
**måndagar och
torsdagar 10.00.**

Kaffe och dopp tar var och en med sig.

För fortlöpande aktuell information, ring Nils Holst, 070-928 19 30.

Vårens boulemästerskap

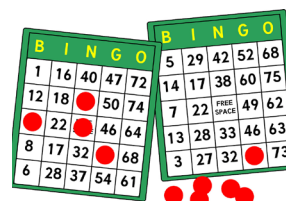
Den 23 maj klockan 10.00 startar årets boulemästerskap. Anmälan gör du till Nils Holst, 070-928 19 30. Klockan 12.30 är det prisutdelning och något att äta.

Vi spelar bingo

klockan 13.00

sista fredagen i varje månad:

25 mars, 29 april och 27 maj.



Vi spelar fyra gånger med kaffepaus (kaffe kostar 10 kronor).

Brickorna kostar 25 kronor styck. Vinsterna är i procent av hur många brickor vi säljer, nästan allt går tillbaka till spelarna.

Varmt välkomna!

Har du frågor, ring 070-269 95 78.

Stina Glad

Kortspelet Rams



Vi spelar rams på söndagar jämna veckor klockan **13.00 – 15.00 fram till 22 maj.**

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

Varje spelomgång kostar 10 kronor, vilket är för vinstlotterna.

Vi fikar cirka 14.00. Ta med eget fika med tillbehör. Vid frågor kan du ringa till mig.

Stina Glad

070-269 95 78



Allsång

måndag

11 april 13.00

Ingen föranmälan!

Välkommen!

Eva Sjödin 072-963 49 32

Ulla Lembäck 073-074 19 23

Kulturgruppens träffar

Kulturgruppens träffar tisdag **12 april och 10 maj, klockan 13.00 – 14.00** med intressanta gäster och föredrag.

Vi ordnar fika!

Anmälan till Marja Hansson, 070-323 79 05 eller marja.hansson@hotmail.com

Marja Hansson

Promenader tisdagar 10.00

På tisdagar träffas vi klockan 10.00 utanför 41:an för att ta oss ut på promenad.

Vi brukar vara ute cirka två timmar inklusive den viktiga fikapausen.

Det enda som kan stoppa oss är ett riktigt regn! Det behövs ingen föranmälan, Välkomna!

Eva Sjödin 072-963 49 32



Planerad loppis

på Parkvägen 41
lördag och söndag 14 och 15 maj
klockan 11.00–15.00



Om du vill hyra bord kostar det 50 kronor per dag. Vi har ett begränsat antal bord inomhus. Vi ställer inte in vid regn.

Är du intresserad – hör av dig och boka bord:

Marie-Louise Allo, 073-775 41 23,
e-post: allomarielouise@gmail.com
eller

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

Pubkvällar 17.00 med insläpp tidigast 16.30

23 mars
20 april
18 maj

Priset för något att äta och dricka är 100 kronor.

Du anmäler dig till Marie-Louise Allo 073-775 41 23, allomarielouise@gmail.com

Varmt välkomna!



En kväll bara för grabbar

Den 10 maj klockan 17.30 träffas vi i 41:an för att lösa världsproblemen.

Föreningens herrar bjuds in till en träff med något att äta och dricka.

Vi har 25 platser och anmälan gör du till Benny Nilsson: bennynilsson1943@gmail.com eller Sigvard Schwartzman 073-039 81 16.

Avgiften 100 kronor sätter du in på föreningens plusgirokonto 424 25 18-1

Sigge och Benny hälsar er välkomna!

Benny Nilsson

Cykelturer med start 6 april



Onsdagen den 6 april klockan 10.00 startar vi, om vädret tillåter och så rullar det på till hösten.

För nya cykelvänner: Vi träffas vid vår lokal vid Parkvägen 41. Cykelhjälm är ett måste. Vi cyklar cirka två timmar med fikapaus på något trevligt ställe.

Vi ses!

Om du har frågor ring mig: 070-928 19 30.

Nils Holst

Kaffeträff på Cafe MUMS

onsdag 13 april klockan 13.00

Om du vill vara med på en kaffeträff så måste du anmäla dig till mig på 072-963 49 32.

Eva Sjödin

Månadsmöten

Månadsmöten

i S:t Eskils kyrka

Underhållning, information, kaffe och smörgås samt lotteri. **Inträde: 60 kronor** i kontanter (bara sedlar) eller Swish.

Du måste **anmäla dig** för att få en plats. Om du får förhinder måste du meddela detta så vi kan bjuda in någon annan som kanske står på kö till mötet.

Anmäl dig till Kennet Jonsson på 070-215 21 40
Välkommen!



Tisdag **5 april** klockan 13.00
månadsmöte i allrummet.

Hasse Lind, vissångare och spelman, spelar dragspel, gitarr, fiol, munspel och sjunger härliga visor.



Tisdag **26 april** klockan 13.00 **årsmöte** med parentation i kyrksalen och därefter årsmöte i salen mitt emot kyrksalen.

På årsmötet medverkar **Dur och Moll**.

Tisdag **3 maj** klockan 13.00 månadsmöte i allrummet med Åsberg Estrad.

Jag är inte gammal, jag har en åldersvariation!



Åsberg Estrad • Folke Pensionär

Utflykter och resor



Besök på Riksdagen onsdag 20 april 13.00

Claus Trolle har planerat ett studiebesök på Riksdagen och vi har nu blivit inbjudna av riksdagsledamot Alexandra Anstrell (M) till en visning av Riksdagen.

Vi har 30 platser och anmälan gör du till Benny Nilsson vardagar mellan klockan 10.00 och 12.00 på telefon 070-735 71 90.

Vi samlas klockan 9.45 utanför riksdagens ingång. Gemensamt fika efter visningen.



Gammeldags marknad i Malmköping, lördag 28 maj

Den sista lördagen i maj varje år fylls Malmköpings gator och torg med marknadsförsäljare, musik och utställningar. Här kan du hitta ett stort utbud av slöjd och hantverk. Under dagen äter vi lunch tillsammans i hemtrevlig miljö på Plevnagården.

Buss hämtar i Handen klockan 8.15. Åter i Handen omkring klockan 17.30.

Pris: 890 kronor (ordinarie pris 990:-)

Anmälan till Harriet Karlsson, 070-757 51 21 senast 31 mars.

Researrangör: Larssons Resor AB

BOUTIQUE BRIEL

Från vardag till fest • Storlekar 34-50
10 % rabatt
för medlemmar i SPF seniorerna Handen

Runstensvägen 20, 136 46 Handen
Öppet torsdagar 11.00-17.00
Övriga dagar – Boka tid!
Tel 0768-19 69 00 • 08-745 06 60

Utflykter och resor



Kryssning med nya Viking Glory

16–17maj

Följ med på en kryssning på Viking Lines nyaste fartyg– Viking Glory – ett av världens mest miljösmapta fartyg, specialdesignat för en kryssningsupplevelse utöver det vanliga på rutten Stockholm-Mariehamn-Åbo t/r.

Här hittar du nyheter som Östersjöns första saluhall och största takterrass. Tack vare stora panoramafönster kommer du alltid att sitta på första parkett ut mot havet – var du än befinner dig ombord.

Avgång från Vikingterminalen 16 maj klockan 20.00. Åter i Stockholm 17 maj klockan 18.55.

Pris per person (hytt, buffé inkl. vin/ öl/ vatten/ kaffe. Frukost på hemresan):

Del i Inside Standard 695:-

Del i A-hytt Seaside Standard 788:-

Anmälan senast 31 mars till Marja Hansson, 070-323 79 05

marja.hansson@hotmail.com

Medlemsavgiften 2022



Den 10 mars, vid manusstopp för denna tidning, var läget följande: 27 medlemmar hade då ännu inte betalat sin medlemsavgift på 300 kronor till förbundet (förhoppningsvis är antalet lägre idag när du läser detta). Vi kan se två förklaringar till detta, antingen glömska eller en önskan att avsluta sitt medlemskap.

Oavsett vilket, så skulle vi vilja att du – om du tillhör denna skara – hör av dig till mig med ett besked, **kennetjonsson7@gmail.com** eller 070-2152140.

Kennet Jonsson,
medlemssekreterare

Malmens Café och Bageri



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

Måndag – torsdag
10 % pensionärsrabatt



Cinderellakryssning till Ystad och Visby 28 till 31 augusti

Fyradagarskryssning Stockholm–Ystad–Visby t/r

Upplev två av landets mest pittoreska städer och njut av det ljuva kryssningslivet ombord på Cinderella. Allt detta ingår:

- Fyradagarskryssning Stockholm-Ystad-Visby t/r
- Tre nätter med del i insidehytt för två, däck 5–10
- Svenska Kocklandslagets middagsbuffé inklusive vin, öl, läsk & kaffe på utresan
- Middagsbuffé med inslag från det skånska köket inklusive vin, öl, läsk och kaffe på sträckan Ystad-Visby
- Skaldjursbuffé inkl. vin, öl, läsk/kaffe på hemresan
- Två frukostar och en brunch

Avgång Vikingterminalen 28 augusti klockan 15.30 och åter 31 augusti klockan 14.00.

Pris per person:

Del i Inside Standard: 3 104 kronor

Del i Seaside Standard: 3 489 kronor

Enkel Seaside Standard: 5 364 kronor

Anmälan senast 8 juli till Britta Hjort Ekström, 070-295 25 79, britta@firmaekstroms.se eller till Marja Hansson, 070-323 79 05, marja.hansson@hotmail.com

Handenseniörernas resegrupp 2022:

Harriet Karlsson, 070-757 51 21,
e-post: harrietae@gmail.com

Marja Hansson, 070-323 79 05,
e-post: marja.hansson@hotmail.com

Britta Hjort Ekström, 070-295 25 79,
e-post: britta@firmaekstroms.se

Benny Nilsson, 070-735 71 90
e-post: benny.nilsson1943@gmail.com



Foto:
Marja
Hansson

Kulturgruppen

Kulturgruppen består av ett 30-tal deltagare som träffas en gång i månaden. Vårterminens tema är författare.

I februari fick vi se en bildvisning och höra om Fredrika Bremer, författare, kvinnoaks-kämpe och dåtida världskändis.

I mars fick vi besök av Louise Björnlund, Haninges egen deckardrottning som berättade om sitt författarskap. Hon är bland annat författare till serien Skärgårdsmorden där händelserna utspelar sig på olika ställen i Haninge skärgård: boken Marionetten på Ornö, Jazzkatten på Dalarö, Schweizerbadet och Sandemar och Mentorn på Utö och Årsta havsbad. Och flera delar till serien är på gång!

August Strindberg och Dalarö är ämnet för kulturgruppens nästa träff 12 april klockan 13.00 – 14.00.

Vad som händer i maj kommer att meddelas senare.

Marja Hansson, 070-323 79 05

Tjejträff 9 mars

Onsdagen den 9 mars hade vi en tjejträff. Vi var inte så många men vi hade en mycket trevlig kväll tillsammans. Vi åt och drack gott. Tack Lollo (Marie-Louise Allo) för den trevliga träffen.

Stina Glad

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Teresa Lindqvist
Sven Dysén
Inger Lindgren
Monica Ruck
Agneta Thollander
Gun Dahlberg
Doris Boström

Hjördis Gardell
("nygammal")
Irene Sjöström
("nygammal")
Hely Kytösaho
(från Örebro)
Ulla och Arne Löfgren
(från Roslagen)

Tråkigt ämne – men viktigt att veta

Jonas Trolle berättade om det fortsatta uppdraget som Justitiedepartementet inrättade vid Brå 2018 och om sin resa till Syrien, besök i lägren och det fortsatta arbetet med frågor om radikaliserings av IS-anhängare i Sverige.



Månadsmöte i mars med föreläsning av Jonas Trolle.

Foto: Britta Hjort Ekström

På senaste månadsmötet hade vi besök av Jonas Trolle som är chef för Center mot Våldsbejakande Extremism, (CVE). Det är en myndighet med 20 anställda personer som bevakar, samlar kunskap, och informerar om olika våldsbejakande organisationer inom och utom Sverige.

Man samverkar med olika aktörer till exempel polis, säkerhetspolis, länsstyrelser, kommuner och SKR, även med forskare, trossamfund, universitet och högskolor.

Syftet är bland annat att kunna dela med sig av kunskaper till myndigheter som handlägger till exempel återvändande IS-sympatisörer och försöker förebygga att olika personer och grupper radikaliseras.

”De flesta barn som man träffade hade aldrig sett en man utan rånarluva och vapen. De hade inte heller sett en stol, och visste inte hur man sitter på den.”

Vid CVE talar man om olika miljöer som man kartlägger;

- ♦ den högerextrema miljön
- ♦ den vänsterextrema miljön
- ♦ den våldsbejakande islamistiska miljön
- ♦ andra till exempel våldsbejakande djurrättsaktivister, 5G-motståndare med flera.

Jonas berättade först allmänt om situationen i norra Irak, där det finns olika läger. En del svenska kvinnor med barn sitter fast där. Många av dessa är svenska medborgare. Flera barn är födda på plats, några av de äldre har minnen från Sverige. En stor del av

människorna i lägren har somalisk bakgrund. Det finns också fängelser i området, där olika nationer, religioner, folkgrupper och terrorister strider om makten.

Vidare berättade Jonas om ett besök i ett läger med en delegation för att undersöka barnens situation. Självklart med livvakter. Män och kvinnor sitter i olika tältläger. Folk med samma nationalitet samlas i egna ”kvarter”. Förnödenheter och pengar kommer utifrån, via ett eget banksystem. Det finns också små verkstäder/fabriker. En del människor har kunnat köpa sig en bättre standard än grannarna i lägret.

Bränder, upplopp och beskjutning är vanligt. Många barn dör i sjukdomar. De flesta barn som man träffade hade aldrig sett en man utan rånarluva och vapen. De hade inte heller sett en stol, och visste inte hur man sitter på den. Man blandar många olika språk.

Vad gör man då med detta vetande? Jo, det är värdefullt för politiker och tjänstemän som ska hantera omhändertagande och integrering av barn, brottsutredningar gällande vuxna med mera på ett rättssäkert sätt.

CVE samarbetar med andra europeiska länder, de har en kunskapsbank och ger ut olika publikationer.

Politiker frågar ibland Jonas om ”när det blir klart”. Svaret är att det tar mycket lång tid, inte minst det förebyggande arbetet mot radikaliserings. Kanske måste det alltid pågå. Det finns ingen ”quick fix”.

Ingemar Gustafsson



Sigvard Schwartzman klipper bandet.



Foto: Eva Sjödin

Bordtennisbordet är på plats i 41an

Alla som vill spela och leka med studsande bollar är välkomna på fredagar klockan 13.00 – 15.00 med undantag för de fredagar då Bingo spelas.

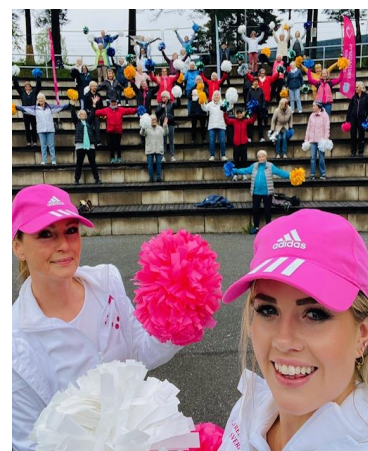
Racket finns att låna. Vare sig du är nybörjare eller mer van så är du välkommen. Vi ser gärna att kvinnor deltar i denna gemenskap. Bordtennis, "Pingis", är en mjuk och trevlig motionsform.

Dryck med tillbehör tar var och en med sig.

Vid frågor kan du ringa Sigvard Schwartzman, 073- 039 81 16, Arne Danielsson 073-020 92 35 eller Tony Eknert 072-714 22 22.

Fredagsfys i Eskilsparken startar igen

Välkommen alla
65+ till fontänen vid
Eskilsgropen!



**25 mars, 1 april, 29 april, 6 maj, 13 maj
klockan 10.00–11.00!**

Efter fredagsfys blir det fredagsmys med fika. Ta gärna med eget kaffe. Fredagsfys är gratis. Skicka gärna ett första mejl till susanna@halsoframjandet.se, så att vi har dina kontaktuppgifter.

Emelie och Susanna



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.

**Vi finns även i Haninge Centrum
telefon 070-719 21 90**



Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

Damklippning 340 kr

Herrklippning 290 kr

30 kr rabatt på klippningen
för medlemmar i SPF Seniorerna Handen!

Drop in och tidsbokning

Produktförsäljning
15% rabatt på produkter till ordinarie pris
för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

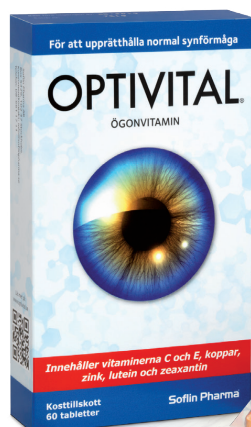
Välkommen in och ta del av våra kampanjer!

Telefon 08-777 88 25

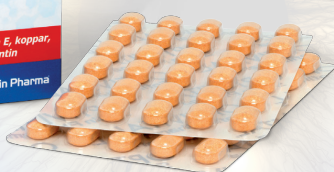
NYHET!

OPTIVITAL

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



**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