

HANDENSENIOREN

Nr 2 2019



Handenseniörernas styrelse 2019



Ordförande: Benny Nilsson

Benny kommer att fortsätta arbetet med att öka medlemmarnas delaktighet i föreningen och utveckla våra projekt inom resor, friskvård och rekrytering av nya medlemmar, samt driva utvecklingsfrågor inom Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, med fokus på äldreomsorg och boende. 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, ekonomi-rapporter och prognoser samt vissa specialresor. Han ansvarar för Pub-kvällar och är ersättare i Haninge kommuns pensionärsråd.

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



Sekreterare: Eddie Wibergh

Eddie är sekreterare i styrelsen och har även ansvar för arkiv, post, e-post, data och HLR-utbildning.

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



Medlemssekreterare: Kennet Jonsson

Kennet är medlemssekreterare med ansvar för medlemskontakter, statistik och planering av specialföreläsningar samt ingår i friskvårdsprojektet.

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



Ledamot: Claus Trolle

Claus är deltagare i Haninge/Tyresökretsen, kommunfullmäktige och kommunens äldre-nämnd 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 Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, kommunens äldre-nämnd, ersättare i Haninge/Tyresökretsen, deltar i planeringen av programutvecklings- och rekry-teringsfrågor och är även föreningens fotograf.

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



Ledamot: Britta Hjort Ekström

Britta är redaktör/grafisk formgivare för Handenseniören, är sammankallande i informations-gruppen, 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, i friskvårdsprojektet och jobbar med rekryteringsfrågor och distribution av informationsmaterial.

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



Ledamot: Marie-Louise Allo

Marie-Louise har ansvar för vår annonsförsäljning i Handenseniören och är ansvarig för våra festliga aktiviteter.

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



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 alla seniorer!

Jag tänkte börja med att recensera sommaren men insåg att det var kallt en tid och varmt en tid vilket kanske sammanfattar sommaren 2019. Det viktiga är att man fått möjlighet att koppla av och känna sig lite lös och ledig.

Föreningen har genom våra eldsjälar hållit igång vår verksamhet på olika plan även denna sommar. Nu närmar vi oss hösten igen och då öppnar vi ögonen för vilka möjligheter som då finns att njuta av.

Vårt höstprogram innehåller några nya grepp som jag enkelt presenterar här och som du kan få mer information om i tidningen och på vår hemsida

- **Haningedagen** där vi även i år kommer att vara aktiva.
- **Friskvårdsdagen** med information och olika prova på alternativ.
- **Bouledagen** med en mästerskapstävling och där vi utser 2019 års boulemästare.
- **Bridgedagen** med tävling om vilket par som blir 2019 års bridgemästare.
- Om du är intresserad så är du välkommen att **delta på ett styrelsemöte**. Vi avsätter två platser varje styrelsemöte under hösten då du kan få insikt i styrelsearbetet.
- En julafton för ensamma medlemmar.

Till detta så pågår alla våra andra aktiviteter. Vi som är funktionärer har en god gemenskap och väldigt roligt när vi arbetar med att genomföra aktiviteter för våra medlemmar.

Hör av dig – vi behöver all typ av hjälp från att fixa mackor, delta i planering av vår verksamhet, ta hand om våra medlemmar med mera. Ring till någon av oss i styrelsen så introducerar vi dig i verksamheten och du får möjlighet att känna om du tycker att något passar dig.

Välkommen att delta! Nu kör vi igång höst- och vinterjobbet!



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 49 • **Sista materialdag:** fredag 22 november 2019

Aktiviteter i 41:an



Handenseniörernas lokal på Parkvägen 41

Foto:
Britta Hjort Ekström

Sällsksapsbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30,
dock ej juldagen eller nyårsdagen
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 12 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



Klubbmästerskap i bridge

Nu blir det äntligen en mästerskapstävling i bridge för Handenseniörernas medlemmar!

Den 7 november 2019 träffas vi klockan 10.45 för att, i en partävling, göra upp om titeln "Bridgemästare 2019". Prisutdelning sker efter avslutat spel. I spelets paus serveras en enkel salladslunch för spelarna och kaffe med kaka för samtliga, även publiken.

Startavgiften som är 60 kronor per par betalas vid starten, och inkluderar salladslunchen.

Platsen blir vår lokal, Parkvägen 41.

Anmälan ska vara mig tillhanda senast 25 oktober.

Lennart Lindgren
073-392 33 27

Läs mer om bridge på sidan 15.

Spela rams

varannan söndag jämna veckor från **25 augusti till 29 december mellan 13.00 och 15.00**

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

Alla börjar på 10 poäng och man får vartefter spelet fortsätter 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 3 – 6 stycken. Man har också en trumffärg att spela med. Reglerna är inte så komplicerade.

Välkommen att prova på eller ni som vill fortsätta. Vid frågor kan du ringa till mig.

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

Historie- och berättargruppen

Nu är det dags igen för att inventera minnet och dela med sig till andra av vad som finns gömt där.

Därför fortsätter vi att träffas i samma goda anda under hösten med träffar som vanligt sista måndagen i månaden klockan 13.00 i 41:an.

Kaffe och bröd tar vi med oss själva.

Vi möts i höst bara den 26 augusti, 28 oktober och 25 november då träffen i september måste ställas in på grund av att det är planeringskonferens inför 2020.

Stämningen blir så klart som vanligt hög och historierna flödar då vi delar med oss av minnen och erfarenheter.

Alla är välkomna och ordet är fritt.

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

Lokala medlemsförmåner

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

QiGong/Thai Chi

måndagar 9.00–10.00



Vi utför mjuka, långsamma rörelser som förbättrar cirkulation och koordination samt balans med andningen i fokus.

Rörelserna är relativt lätta och passar oss seniorer. Det är avstressande för både kroppen och själen.

Avgift: 150 kronor/termin

Höstterminen startar den 16 september.

Vill du stärka kropp och själ? Kom och prova om detta kan vara något för just dig.

Solveig (Sollan) Österberg

073-359 92 34

soliz_66@hotmail.com

Vill du prova fler sorter?



Foto:
pixabay.coms

Öltest

med tilltugg: korv.

Vi testar 11 sorter under ledning av

Kjell Åström.

7–8 personer per tillfälle.

Pris: 180 kronor/person som betalas till Handenseniörernas plusgirokonto 424 25 18-1

Test av dessertviner

6-7 personer per tillfälle

Pris: 150 kronor/person



Foto:
pixabay.com

Test av rom

7 personer per tillfälle

Pris: 200 kronor/person

Pubkvällar

Näst sista onsdagen i månaden 18.00

med insläpp 17.30

18 september,
23 oktober
20 november



Foto:
pixabay.com

Efter lite turbulens är vi nu i startgroparna inför höstens pubkvällar.

Näst sista onsdagen i månaden är det dags. Trångt men trevligt blir det och alla som törs och vill är välkomna.

Priset är 75 kronor för något att stoppa i munnen och en första törstsläckare.

Som vanligt blir det lotteri med sedvanliga priser, lite historier och kanske lite allsång.

Varmt välkomna önskar PUB-gänget!

Ragnar och Anita Gustavsson

Solveig Österberg

PS. Vi behöver fylla på i **arrangörsgänget** så hör av dig om du känner för att vara med!

Intresseanmälan, för ovanstående provningar,

till Marie-Louise Allo,

073-775 41 23

allomarielouise@gmail.com

Boulespel



Foto: pixabay.com

Boulesäsongen vare sig startar eller slutar utan pågår hela året runt så länge banan inte är täckt med snö.

Om speldagar inställs meddelas detta via hemsidan och gruppmejl.

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

Kaffe och dopp tar var och en med sig vilket innebär att nu är det ingen avgift.

Ragnar Gustavsson

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

Aktiviteter i 41:an

Bouletävling och mästerskap

Det är ett stort intresse för boulespel i vår förening.

På Haningedagen är det återigen dags för årets stora boulespelstävling som vi i Handen arrangerar.

Striden om mästerskapet står mellan SPF- och PRO-föreningarna.

Kom till 41:an på **Haningedagen den 14 september** mellan 11.00 och 13.00 och heja fram våra Handseniorer.

Senare under hösten har vi det interna boulemästerskapet där Handseniorernas boulemästare 2019 utses. (Datum meddelas senare).

Vi har delat upp ansvaret för boulen där Stina Glad, (070-269 95 78, e-post 086430829@telia.com) är kontaktperson och administrativt ansvarig. Björn Adlertz, Nils Holst och Roland Rydén, de tre vice boulemännen ansvarar för banplanering m.m.

Benny Nilsson



Allsången fortsätter under hösten. Vi träffas i 41:an 13.00, måndagar 16 september, 14 oktober, 18 november och 9 december. Vi ordnar fika.

Ulla Lembäck 073-074 19 23

Eva Sjödin 0729-63 49 32

Fri dans

Under hösten träffas vi i 41:an och dansar loss till medryckande musik. Kom ensam eller tillsammans med en vän eller partner. Vi ses 14.00 tisdagar 17 september, 14 oktober, 19 november och 10 december. Fika finns.

Eva Sjödin

0729-63 49 32, eva.c.sjodin@hotmail.com

Cykelgruppen

Vi i cykelgänget trampar på.

Nu har vi även några med elcyklar med oss.

Det är roligt att de är med. Mellan sju och tolv cyklister har vi varit. Turen brukar ta två timmar med kaffepaus. Det beror på om vi har mycket att prata om.

Välkomna till Parkvägen 41 onsdagar 10.00.

Nisse Holst

070-928 19 30, nils_tore.holst@hotmail.com



Hjärt- och lungräddning – HLR

Vi kommer att fortsätta 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 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

Mobilutbildning (Android)

Utveckla dina kunskaper i mobilanvändandet!

Vår medlem Thomas Olausson utbildade under våren ett antal intresserade medlemmar i mobiltelefonens (Android) möjligheter.

Är du intresserad för att komplettera dina kunskaper eller är du nybörjare kontakta Kennet Jonsson 070-215 21 40 och anmäl ditt intresse, så planerar vi för en ny kurs under hösten.

Benny Nisson

Hyr 41:an!

Du vet väl att, om du ska ha fest en helg och lägenheten inte räcker till, så kan **du som medlem** hyra vår lokal 41:an med allt den kan erbjuda.

Om det finns ledig tid i lokalen kan den även gå att hyra under veckodagarna, som ni vet, är det ju mycket på gång i lokalen under dagtid.

Kostnaden är bara **500 kronor per tillfälle/dag**.

En förutsättning är att du som medlem deltar och tar ansvar enligt det avtal som sluts mellan föreningen och dig vid varje tillfälle.

Har ni frågor så hör bara av er.



Ragnar Gustavsson,

070-638 47 42

ragnar.gustavsson@telia.com.

Pastafest med dans hos Carlo

13 oktober 14.00–18.00



Söndagen den 13 oktober 14.00 – 18.00 blir det pastafest, hos Carlo Taccola på Vegabaren.

- Pasta med två olika såser
- Två glas vin á 15 cl.

Avslutningsvis dans till musik via högtalare från egen anläggning.

Kostnad 275 kronor betalas på plats.

Anmälan senast 7 oktober till Harriet Karlsson, 08-777 21 14 eller 070-757 51 21.

e-post harrietae@gmail.com

Adress: Vegabaren, Nynäsvägen 8

Träff för Handseniorernas män tisdag 12 november 18.00



Foto: pixabay.com

Föreningen bjuder åter in till en trevlig kväll **bara för oss män.**

På sedvanligt sätt kommer vi säkert att skarva litet grann men också seriöst diskutera olika frågor som rör oss män i föreningen, delge varandra erfarenheter från våra liv och vår bakgrund.

Det blir bröd med gubbröra och andra pålägg med diverse tillbehör för en kostnad av 60 kronor.

Anmälan görs via e-post till Sigge eller Benny senast 31 oktober.

Välkommen!

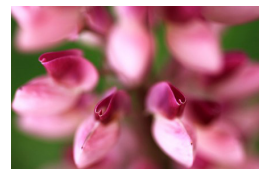
Sigge Schwartzman och Benny Nilsson
sigge5813@gmail.com
benny.ifocus@tele2.se



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

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

Föreläsning om stroke måndag 7 oktober



Erik Lundström från Hjärt-Lungfonden ger oss en föreläsning som handlar om stroke.

Vad är stroke? Stroke är ett samlingsnamn på de symptom som uppstår när hjärnans nervvävnad skadas på grund av hämmad syretillförsel. Syrebristen uppkommer när en blodpropp har bildats i något av hjärnans blodkärl, hjärninfarkt. Stroke kan även uppstå när ett blodkärl brister inne i hjärnan eller på hjärnans yta, hjärnblödning.

Operadonnorna måndag 4 november

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



Måndag 2 december Julsånger

med Dur- och Moll-kören



Foto: pixabay.com

Glöm inte **Haningedagen** den 14 september klockan 11.00 till 15.00 eller **äldremässan** i kommunhuset 10 okt klockan 10.00 till 16.00.

Utflykter

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

Anmälan till utflykter: !

Elisabet Öqvist, 070-781 87 33

E-post: eloqv@telia.com



Sightseeing i Stockholm med amfibiebuss onsdag 18 september 13.00

Turistbåt och buss i samma fordon!

Följ med på en annorlunda sightseeingtur i Stockholm med en amfibiebuss som går både på land och i vatten!

Som passagerare kommer du att få se många av Stockholms mest kända sevärdheter samtidigt som guiden berättar roliga och intressanta historier om stan (80 % engelska 20 % svenska). Du kommer även få uppleva när den 10 ton tunga bussen kör ner i vattnet och förvandlas till ett fartyg!

Turen startar 13.00 från kajen nedanför Operan och tar cirka en timme.

Du som vill ha sällskap till stan kommer till Handens station 11.30.

Kostnaden 280 kronor betalas på plats.

Anmälan till Elisabet Öqvist senast 10 september.



HAMN Historiearvsmuseet i Nacka torsdag 17 oktober

Guidat besök av utställningen om Rysshärjningarna och Slaget vid Stäket 1719.

“Ryssen kommer!” Ett uttryck som satte skräck i människorna förr. Efter Karl XII:s krig hade Sverige många fiender. Tsar Peter sände en flotta att bränna och plundra längs den svenska kusten.

Den 13 augusti 1719 drabbade svenska och ryska trupper samman i Slaget vid Stäket. Både svenskarna och ryssarna utropade sig själva som segrare. Vilka som verkligen segrade var oklart. Klart var ändå att man hade hindrat ryssarna från att inta Stockholm.

Visningen börjar klockan 12.00.

Muséet ligger vid Lännerstasundet vid Brantvägen 3 i Fisksätra, .

Kommunalt åker man med buss 840 från Haninge Centrum 10.25 till Ekuddsvägen. Där byter man till Saltsjöbanan, tåg nr 25, som avgår från Saltsjö-Järla station 11.28 till Fisksätra. En promenad på cirka fem minuter tar oss till museet.

Bindande anmälan senast 7 oktober till Elisabet Öqvist.

Kostnad 110 kronor som betalas till föreningens plusgiro 424 25 18-1 vid anmälan.



Shuffleboard på Ballbreaker tisdag 19 november

Kom och spela Shuffleboard på Ballbreaker!

Shufflebord kan påminna om curling, men man spelar på långa smala bord. Man skjutsar iväg stenarna, som glider på ett tunt lager av fin sand. Man spelar i lag mot varandra. Två lag på varje bana.

Aktiviteten börjar 12.00 och efter en timmes spel, tävling och skratt är det dags att avnjuta en god lunch med ett glas vin eller öl. Meny meddelas senare.

Kostnaden för hela besöket är 149 kronor. Betalning på plats.

Ballbreaker ligger på Lindhagensgatan 114 i Stockholm. Lämplig färdväg är pendeltåg till Stockholm City och därefter tunnelbana till Stadshagen. Sedan följer en promenad på cirka 10 minuter. Samlingstid vid pendeltåget är 10.30 för den som vill ha sällskap till stan.

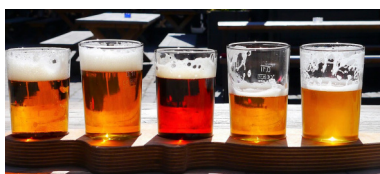
Bindande anmälan senast 10 november till Elisabet Öqvist.

Anmälan till resor:

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



Nynäshamns Ångbryggeri onsdag 13 november 11.00



**Visning,
ölprovning
och lunch!**

Visningen börjar klockan 11.00 i bryggeriets fina visningspub där vi får smaka på fyra olika ölsorter som "Bitter" och traditionella "Landsort Lager", den sammetslena "Sotholmen Stout" och humlearomatiska "Ålö Ale".

Vi får höra berättelsen om bryggeriet, lukta på humle och smaka på malt och se hur ölet bryggs – från malkross till flaskfyllning.

Besöket avslutas med Ångbryggeriets läckra brygarbricka som innehåller kallskuret, korv, oliver, ostar, marmelad och hembakat bröd inkl. ett glas öl.

Pris för hela besöket: 515 kronor

Anmälan senast 31 oktober till Harriet Karlsson.

Julbordskryssning på M/S Rosella torsdag 5 december



Välkommen till en dagskryssning Kapellskär–Marihamn och Svenska kocklandslagets traditionella julbord inklusive vin, öl, läsk och kaffe till ett pris av 360 kronor.

Busstransport från Källvägen klockan 9.15.
Anmälan till Harriet Karlsson.

Lucia och julmarknad i Sala Silvergruva, julbord på Sättra Brunn 14 december



Vi reser via Enköping till den berömda silvergruvan i Sala. Här bröts silver i närmare 800 år och räknades då till en av världens fem viktigaste silverfyndigheter.

Vi får först fika innan vi besöker julmarknaden på gruvområdet.

155 meter ner i Sala Silvergruva skrider underjordens Lucia in tillsammans med sin alldeles egna gruvfolkskör. Vi får en förtrollande stund i den uppvärmda Victoriasalen med välkända Luciasånger varvat med klassiska gruvmelodier och kanske någon 1700-talsvisa á la Bellman.

Efter konserten beger vi oss till Sättra Brunn till ett traditionellt julbord.

Pris: 1 495 kronor

Bussresa (hämtning från Källvägen kl. 10.40)

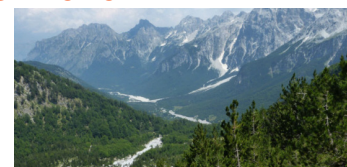
Anmälan senast 13 september till Harriet Karlsson.

Planerade resor 2020

Albanien

14 maj 2020 (prel.)

(7 dagar)



Nu har du chansen att få uppleva Albanien som nyligen öppnat upp för besökare.

Det är nu man ska besöka Albanien när det gamla orörda ännu finns kvar och landet samtidigt hunnit bygga upp en turistnäring som ger oss den komfort vi är vana vid, innan även Albanien förlorar en del av sin särart och rättar in sig i ledet av europeisk musik, mat och mode.

Obs! Christina Wallblom från Reseskaparna kommer till 41:an tisdag **24 september 14.00** och berättar mer om resan.

Anmäl ditt deltagande i **informationsträffen** till Harriet Karlsson, 070-757 51 21.

Under planering även:

- Tullgarns slott, Trosa & Ytterjärna med Linnéa Sallay – våren 2020
- Med Evert Taubes visor till Landsort på ön Öja, september 2020

Övrigt

Friskvårdsdag

med Öppet Hus 20 september

Fredagen den 20 september har vi öppet hus mellan klockan 11.00 och 14.30 i 41:an.

Du är välkommen att ta del av en livsviktig och nyttig information med inriktning på hälsa och motion.

Friskvård kan för många kännas jobbigt men du kan alltid hitta nivåer för vad som är lämpligt för din ålder och hur du känner.

Vi vill ge dig tips om vad vi i föreningen kan erbjuda och presentera olika aktiviteter som vi genomför idag men även vilka externa möjligheter som vi kan rekommendera.

Vi vill också ha dina förslag och synpunkter så vi kan undersöka om det är genomförbart.

Vi bjuder på några spännande ”nyttiga drinkar” med tilltugg. Några recept kommer också finnas.

Missa inte att delta på vår friskvårdsdag!

Friskvårdsgruppen består av följande medlemmar: Eva Sjödin, Nils Holst, Kennet Jonsson, Ingemar Gustafsson och Benny Nilsson.

Benny Nilsson



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.

Vi letar efter DIG!

Vem vill inte delta i en spännande utvecklingsprocess?

Nu är vi ute och letar efter DIG. Vill du delta i föreningens utvecklingsarbete?

Kom och prova på. Hör av dig så får du möjlighet att direkt påverka föreningens verksamhet.

Vi har en fantastiskt fin förening med ett stort utbud av resor, aktiviteter, träffar med mera. Vi jobbar hela tiden på att bli ännu bättre och utveckla vår verksamhet och då behöver vi hjälp av dig.

Kanske är det du som sitter på våra framtidsidéer och vill delta i ett utvecklingsprojekt, eller hjälpa till vid våra stormöten och andra festligheter.

Du är så välkommen att kontakta någon av oss i styrelsen eller någon funktionär. Du avgör vad du skulle kunna bidra med och vi kan berätta vad ett mer aktivt deltagande innebär.

Vi har en fantastiskt fin stämning i den aktiva funktionärsgruppen och i styrelsen.

Hör av dig och kom med i utvecklingsarbetet, du är mer än välkommen.

Benny Nilsson

Ordförande

070-735 71 90

benny.ifocus@tele2.se

Seminarier på YouTube

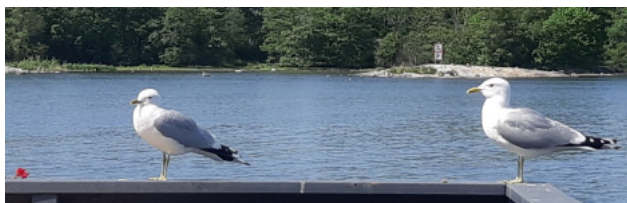
RTVD i Almedalen 2019

Föreningen Rätten Till en Värdig Död, RTVD, hade tre seminarier i Almedalsveckan denna sommar.

Staffan Bergström, som höll föreläsningen för oss i mars 2018 är nyvald ordförande i föreningen.

Du kan titta på seminarierna på YouTube om du anger i sökfältet "RTVD Almedalen 2019" och därefter skrolla ner en bit.

Kennet Jonsson
(nybliven medlem i RTVD)



Fjärderholmarna 4 juni.

Utflykt med vårlunch på Fjärderholmarna

Årets utflykt med vårlunch gick till Fjärderholmarna, "Stockholms närmaste skärgårdsö", med buss och båt.

I två fulla bussar rullade vi från Handen till Nacka Strand där vi tog Fjärderholmslinjens gamla Djurgårdsfärja ut till Fjärderholmarna.

Efter ankomst till Fjärderholmarna intog vi vår lunch på Rökeriet. Därefter spreds vi över ön för fria aktiviteter och att ströva runt på ön, titta på båtarna som passerar i farleden mot Waxholm, besöka hantverkarna som huserar i de gamla byggnaderna från tiden då försvaret höll till på ön.

Redan på 1700-talet fanns det krog på ön som den sista krogen innan staden som besöktes av bland andra fiskarna på sin väg in till staden med fisk. 1849 köpte Stockholm öarna av Lidingö för att använda området som deponi av "skithustunnor" som dock fick avslutas redan 1880 då passagerarna på passerande ångbåtar klagade högljutt på stanken.

Sedan på 1870-talet rådde det så kallade "brännvinskriget" mellan det nya brännvinsmonopolet och brännvinskungen, LO Smith, som hade fått tillstånd att bedriva handel med sitt "tiofaldigt renade brännvin" på Fjärderholmarna då öarna låg utanför stadsgränsen. Köpare av brännvinet fick kostnadsfri transport till och från ön och ångbåtar avgick två



Foton: Marja Hansson

gångar per timme från Stockholm året runt.

Under senare delen av 1800-talet fanns det en restaurang på södra udden "Grand Restaurant Bellevue" som revs när Marinen tog över öarna 1918 och uppförde en fabrik för montering av ammunition. då sprängdes också bergstunnorna ut. Dessa tunnlar användes efter det att fabriken lades ner som lager av marinen för minor och torpeder fram till det att marinen lämnade öarna 1976.

1982 tog Kungliga Djurgårdens Förvaltning över öarna och öppnade restauranger, kaféer, hantverkare, museer, gästhamn med mera för fritidsmänniskan.

På ön har Mackmyra Svensk Whisky ett lager i de tidigare militära berggrummen, så ni som har en tunnna på lager hälsar väl oss andra välkomna?

En strålande dag i skärgården!

Ragnar Gustavsson

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

Vårt besök på

Tumba pappersbruk och museum

Årets sommarresa gick till Tumba pappersbruk med guidad rundtur på bruksmuseet.

I år var vi inte så många med på sommarresan men vi som var med hade en härlig solig dag på Tumba bruk.

När vi kom på plats fick vi en lunch bestående av halstrad lax med potatissallad, bröd och kaffe efter på.

Därefter var det en guidad rundtur genom byggnaderna som tidigare var en del av bruket och som nu inrymde Tumba bruksmuseum och som är statligt byggnadsminne.

Här fick vi en inblick i hur finpapper och papper för sedlar tillverkas och våra sedlar tryckts allt sedan 1755. Då var det en del av dåvarande Sveriges Riksbank som 2001 sålde bruket och tillverkningen till Crane AB. Vi fick en inblick, inte bara i hur man tillverkar papper, utan



Tumba bruk och museum 18 juli

Foton: Marja Hansson



även hur arbetarna levde och bodde på bruket som även tillhandahöll allt som ett dåtida bruk gjorde i form av bostad, skola, handel, köks-trädgårdar med mera.

Efter guideturen strövlade vi fritt på bruksområdet och i parken tills det serverades eftermiddagskaffe med kaka varefter bussen förde oss hem till Handen igen.

Ragnar Gustavsson



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.



Några axplock ur föreningens verksamhet

● På månadsmötet den 6 maj besöktes vi av Jonas Trolle, chef för våldsbejakande extremism, som höll ett innehållsrikt och levande föredrag i ämnet, och tackades med stor applåd.

● Den 15 maj hade SPF i Handen rekryteringsinformation utanför Ica Maxi med syfte att försöka fånga upp nya medlemmar. Trevlig stämning och vackert väder.

● Nationaldagen firades på 41:an i vackert och varmt väder. Några hade dessutom klätt upp sig i grann folkdräkt. Grillarna värmdes god mat till cirka 70 besökare som umgicks i mycket god stämning.

Text och foto: Hans Hagenius

Marie-Lousie
Allo tackar
Jonas Trolle
med blommor.



Claus Trolle
delar ut in-
formation om
SPF utanför
Ica Maxi.



Nationaldagsfirande utanför 41:an.



Malmens Konditori och Bageri

Bragevägen 2, Handen

Telefon 08-777 79 40

E-post: bagerimalmens@gmail.com

Måndag – torsdag

10 % pensionärsrabatt

Pubkvällarna har startat för höstterminen



Pubfixarna och några av gästerna.

Foto: Benny Nilsson

Onsdagen den 21 augusti startade vi höstens första Pubkväll. En trevlig tillställning med kräftor/räkor, tilltugg och gott att dricka.

Puben är en trevlig mötesplats med hög stämning och många intressanta diskussioner.

En lång applåd från deltagarna till de medlemmar som fixat en mycket uppskattad pubkväll.

Datum för höstens kommande pubkvällar hittar du på sidan 5 här i tidningen och på hemsidan.

Benny Nilsson

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Karin och Bo

Jalkelöv

Jane Clintonell

Gunilla Zika Ahlberg

Tommy Hansson

Birgitta Arenander

Hansson

Eva Brennius

Britt och Göran Koch

Anette och Kenneth Ekman

Sheri Faleij

Berit Eriksson

(överflyttad från Vö/Br)

Bengt Söderberg



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 Seniorerna Handen

Kan ej kombineras med andra rabatter och erbjudanden.

Om bridge



Bridge har sitt ursprung i whist från 1500-talet, som via franska priffé så småningom blev auktionsbridge omkring 1900. Det är ett spel mellan två par. I detta spel graderades de fyra färgerna, men det viktigaste var införandet av träkarlen som spelar med öppna kort. 1927 infördes att man fick bonus för utgångar och slam endast om man bjöd och spelade hem det antal stick som fordrades. Detta spel fick namnet kontraktsbridge, vilket är vad vi i dag spelar.

Innan man spelar vidtar budgivningen, där varje bud måste vara högre än tidigare bud. Genom olika bud försöker man beskriva sin hand för sin partner i avsikt att hitta ett lämpligt kontrakt. Budgivningen kan vara komplicerad och pågå flera varv. Det bud som följs av tre pass blir slutbudet, vilket är det kontrakt som ska spelas, exempelvis att ta nio stick med spader som trumf.

Bridge är lätt att lära sig och man kan ha glädje av spelet från första dagen. Men den som tror sig kunna bli fullärd i bridge blir besviken. Tjusningen med spelet är just att ingen kan allt. Man kan praktisera

spelet på alla nivåer: från spel i hemmamiljö efter en trevlig middag till stora internationella mästerskap.

Den fundamentala principen i en modern bridge-tävling är att man spelar samma spel vid flera bord och jämför resultaten mellan dem som haft samma kort. Man spelar alltså mot ett par, men tävlar mot andra par som haft samma kort. På det här sättet spelar det ingen roll om man får bra eller urusla kort. Den man jämförs med har haft samma kort.

Lennart Lindgren

Från kassören

Nu har vi bara några få månader kvar på detta år som jag tycker har varit mycket givande med stora ändringar och förnyelser i bland annat 41:an.

Vi håller oss fortfarande strax under 600 medlemmar och någon dag kanske några fler än så.

Vår ekonomi är fortfarande god vilket innebär att vi kan genomföra våra aktiviteter och resor. I slutet på september har vi planeringskonferens inför 2020 för att fylla även nästa år med aktiviteter.

Jag önskar er en fortsatt trevlig och givande höst.

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.

SYNUNDERSÖKNING

Var det länge sedan du kontrollerade din syn?
Då skall du passa på nu! Boka tid hos
våra legitimerade optiker redan idag.
Inget köptvång. Gäller för glasögon (ej
linser, intyg, recept etc).



1 kr.

(ordinarie pris 390:-)

Din Syn

Västerhaninge Optik

Centrumvägen 7
Västerhaninge C

Tidbokning telefon:
08-500 103 26



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

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 Seniorena Handen