

# HANDENSENIOREN

Nr 2 2020

Vi önskar en

God Jul

och ett

Gott Nytt år 2021!

# Handenseniörernas styrelse 2020



## **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, Haninge/Tyresökretsen och Haningeföreningarnas grupp för resesamarbete och ersättare i PUB-grupp 3. Telefon: 070-735 71 90 • E-post: bennynilsson1943@gmail.com



## **Vice ordförande och medlemssekreterare: Kennet Jonsson**

Kennet är medlemssekreterare med ansvar för medlemsregistrering och uppföljning av medlemsavgifter med mera. Han ingår i friskvårdsgruppen, 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, ekonomirapporter och prognoser.

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



## **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: clautrolle52@gmail.com



## **Ledamot: Hans Hagenius**

Hans är representant i kommunens äldrenämnd och ersättare för ombuden i Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, ersättare i Haninge/Tyresökretsen samt deltar 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 och resegruppen.

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



## **Suppleant: Ingegärd Svensson**

Ingegärd är sammankallande i pubgrupp 1.

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



## **Suppleant: Marja Hansson**

Marja är redaktör för föreningens hemsida [www.spfseniorna.se/handen](http://www.spfseniorna.se/handen) och medlem i resegruppen och informationsgruppen.

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

### År 2020

#### – det märkligaste år vi upplevt

Jag kunde inte tro att en pandemi, med så allvarliga följder, kunde drabba oss i modern tid. Alla pratar om coronapandemin/covid-19 och att tvätta händerna och att hålla avstånd med mera. Det är inte roligt att hela tiden varna för covid-19, men det är viktigare än man tror.

Tyvärr har många fått ett förkortat liv både genom egen och andras okunskap och ibland nonchalans och oförsiktighet. Unga människor tar mindre ansvar, livet leker, och kanske var det så för oss också när vi var i 20-årsåldern. Nu får de också ta ansvar, så vi kan se ett slut på detta elände. Yngre människor måste förstå att det är lika viktigt för oss äldre att kunna leva på ett för oss normalt sätt. Det innebär att vi äldre får ta ett eget och mycket större ansvar för oss själva för att inte bli smittade.

Vi har blivit informerade om att smittan dragit igång igen inom äldrevården i Haninge kommun. Vi som rör oss själva får ett ännu större ansvar att följa de restriktioner som Folkhälsomyndigheten ger oss. Det här året blev inte vad vi planerat för men kom ihåg att det kommer en ny tid, med stora förhoppningar från oss äldre att vi på ett säkert sätt ska kunna genomföra våra aktiviteter igen.

Årets första månader startade verksamheten upp som vanligt med möten, pub-kväll och traditionellt årsmöte men efter pandemiutbrottet har verksamheten varit begränsad till uteaktiviteter som boule, cykelturer, promenader, grillträffar och tipspromenader.

Så länge det är tillåtet att träffas ute så försöker vi hitta några alternativ med varma kläder och respekt för att vara rädda om varandra genom att följa gällande restriktioner. Nu höjer vi blicken mot horisonten förbi coronapandemin med förhoppningen att vi kan återgå till ett "normalt" liv så fort som möjligt och att vi håller ihop föreningen genom att vara startklara när möjligheterna öppnar sig.

Nästa år, 2021, blir det inget vanligt årsmöte, se kallelsen inne i tidningen.

Vi i styrelsen önskar alla en **GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!**



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](http://www.spfseniorerna.se/handen) • **Tidningens e-postadress:** [britta@firmaekstroms.se](mailto:britta@firmaekstroms.se)

**Föreningens e-postadress:** [handenseniorerna@telia.com](mailto:handenseniorerna@telia.com)

 I samarbete med  
**Studieförbundet  
Vuxenskolan**



## Aktiviteter i 41:an



Handenseniörernas  
lokal  
på Parkvägen 41

Foto:  
Stina Glad

## Lucia med förhinder



Vi hade planerat för en enkel Luciträff utanför 41:an, med varm glögg och pepparkakor samt trevlig gemenskap med avstånd till varandra.

Men, men – det blir inte alltid som man tänkt sig.

De nya restriktionerna där bara åtta personer får träffas gör att vi får ställa in Luciträffen och spara glöggen.

Om restriktionerna förändras i slutet av december, så att det går att genomföra en träff före julhelgen, så återkommer vi med ett nytt förslag.

Benny Nilsson

## 10-årsjubileum



Den 27 april i år fyllde 41:an 10 år och vi hade tänkt fira med både pompa och ståt.

Nu har vi beslutat att fira 41:an så fort vi kan när vi på ett säkert sätt, utan risker, kan genomföra något riktigt trevligt.

Bertil Pettersson och jag, som deltog vid inflyttningen, kommer vara värdar för en festlig kväll.

Benny Nilsson

## Veckobrev tisdagar

Vi mejlar ut ett veckobrev från vår ordförande varje tisdag, så länge som restriktionerna på grund av coronapandemin är aktuella.

## Årsmöte

25 maj 2021 klockan 13.00

Årsmötet 2021 kommer att flyttas fram från februari till den 25 maj klockan 13.00 och kommer då att genomföras utomhus.

Plats och ytterligare information kommer att meddelas under våren.

Eventuella nya händelser som skulle kunna påverka ett möte i maj kommer i så fall att meddelas alla medlemmar via mejl och brev till medlemmar som saknar e-postadress.

Benny Nilsson

## Täff vid Rudan i januari

Vi planerar en uteträff med öppen brasa och enkla tillbehör vid Rudans eldstad/grillplats i januari 2021.

Syftet är att bara träffas och prata/informera på ett säkert sätt om vädret och Folkhälsomyndigheten tillåter det. Vi återkommer med datum och övriga detaljer i 2021 års första veckobrev.

Benny Nilsson

## Boulespel

Vi spelar boule hela vintern

Boulen är välbesökt varje måndag och torsdag. Vi spelar mellan klockan 10.00 till cirka 12.30.

Vi är mellan 25 & 33 personer varje gång.

Kaffe och dopp tar var och en med sig själv. Än så länge går det att sitta ute och fika. Vid kallare väder får vi hoppa över fikat.

Spelet kommer att pågå hela vintern, de dagar det inte är yrsnö.

Stina Glad

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



Foto:  
Roland  
Rydén

Spel 16 november då cirka 25 personer deltog.

# Fototävling

## med tema höstbild

Fototävlingen är nu avslutad med 16 deltagare och 52 fina bilder. Domare var Hans Hagenius, Britta Hjort Ekström, Eddie Wibergh. Domarna har, var för sig, bedömt inkomna bilder.

Bedömningen har inriktat sig på att bilderna motsvarat temat, håller en bra kvalitet samt berättar någonting.

En sammanställning har sedan gjorts med följande resultat:

● Första pris, tre trisslotter till **Maria Carensjö**, "*Höstdimma i gryning*". En fint komponerad höstbild tagen strax innan solen tittar fram och värmer bort dimman.

● Andra pris, två trisslotter till **Lisbeth Norgren**. "*Höstfärger i parken*". Den berättar

om trädens omfärgning vid höstens intåg med bra skärpa och exponering.

● Tredje pris en trisslott till **Stina Glad**. "*Färgprakt*". Bra komponerad bild med sprakande röda färger som klart berättar att hösten är här.

Det är huvuddomaren Hans Hagenius som har namngett bilderna.

Det har varit ett stort nöje att få se och bedöma alla fina bidrag.

**Stort grattis till pristagarna!**

**Och tack alla övriga deltagare!**

Hans Hagenius



1. Höstdimma i gryning  
Foto: Maria Carensjö



2. Höstfärger i parken  
Foto: Lisbeth Norgren



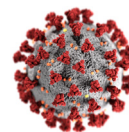
3. Färgprakt  
Foto: Stina Glad



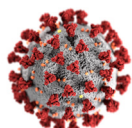
## Kåserier om coronaviruset



Detta nummer av Handensenioren är en annorlunda tidning – utan program och resor. Redaktionen har istället tagit sig friheten att skriva några kåserier om den tid vi hittills haft med coronapandemin.



### Vadå corona?



När smittan började spridas hade jag, som de flesta andra, inte hört talas om coronavirus. Att ordet har något med krona att göra förstod jag. Och så finns ju coronaölet, det får man väl trösta sig med hemma, när man inte får festa på andra platser.

Och, vänta nu, var det inte något elektriskt fenomen som heter korona-effekten? Jag måste ha läst om det i el-läran i gymnasiet. Kommer inte ihåg allt, var kanske sjuk den dagen. Bäst att anlita Wikipedia. Jo, så var det, det kan bildas något som liknar en kronformad ljusbåge kring kraftledningarna när det är kallt och fuktigt.



När det blev klart att smittan började sprida sig, hade jag och min sambo sedan länge planerat att gifta oss under sommaren, med efterföljande bröllopsfest.

Samtidigt skulle vi fira att min sambo fyllde jämna år. Planeringen hade kommit ganska långt och vi hade anlitat hjälp med många detaljer. Just som inbjudningskortet kom från trycket, så meddelade Folkhälsomyndigheten restriktioner för folksamlingar, och vi fick tänka om helt och hållet.

Vad gör man med inbjudningskortet? Man kan kanske skriva inköpslistor på baksidan. Nej visst, man ska ju helst inte gå och handla heller.

Hur som helst, vi gifte oss senare i Haninge kommunhus med officiant, två bröllopsvittnen och en fotograf. Minivarianten. Bröllopsfesten kvarstår, vi har inte gett upp den tanken. Men den får kanske annan form och benämning. Och födelsedagen? Den firade vi hemma ganska stillsamt. Men gratulationer går ju alltid fram med telefonsamtal, sms och mejl.

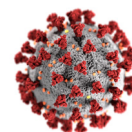
Nu har vi börjat vänja oss vid att hålla avstånd och

undvika onödiga kontakter. Min fru jobbar heltid måndag till fredag, medan jag är hemma och vaktar huset.

På helgerna planerar vi för ett coronafritt 2021, med resor och utflykter och även lite avkoppling i sommarstugan.

Ingemar Gustafsson

### Coronasommaren i södra Jordbro



När jag tittar igenom almanackan ser jag väldigt många överstruken aktiviteter med Handenseniorenerna: allsången, månadsmöten, pubaftnar och berättargruppens träffar.

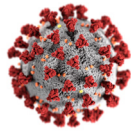
Visningen av Thielska Galleriet och resan till Albanien blev inställda. Vår egen resa till Helsingfors i april och abonnemangskonserterna i Stockholms Konserthus blev inte heller av.

Stockholm kändes plötsligt långt borta och TV fick förmedla allt som hände där. Mars, april, maj och juni försvann.

Björn och jag fick acceptera att sonen med familjen satt i karantän i Kanada och inte kunde komma och hälsa på i Sverige och vi kunde inte åka till Finland till mina släktingar. Kontakten via Skype och WhatsApp blev viktigare än någonsin.

Midsommaren firade vi hemma tillsammans med goda grannar. Vi satt ute och kunde faktiskt skratta åt eländet just den kvällen.





Andra sonen har vi träffat på söndagsluncher och andra festligheter. Räddningen för våra möten har varit trädgården där man kunde sprida sig och hålla behörigt avstånd. Men nej, inget kramande med gästerna!

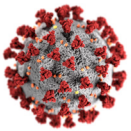
Något positivt då? Jo, sommarnaturen förstås! Skogen med spännande stigar och allt i trädgården som växte och blommade frodigare än någonsin.

Att plocka jordgubbar, vinbär, krusbär och hallon som man visserligen fick kämpa med trastarna om, och äpplen som älgen hämtade! Och tomater, paprika och chili och potatis, vilken lycka att få gräva upp!

Coronastoppet fortsatte i augusti. Det blev ingen gemensam strömmingslunch i Nynäshamn och musikalen Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors i september blev inställd.

Vi får hoppas på en ny chans till våren när allting vänder och vi kan börja leva normalt igen. För den tiden kommer! Och då är vi Handenseniörer tillbaka med all vår verksamhet och aktiviteter, precis som vanligt, och då är det roligt att plocka fram almanackan igen.

Marja Hansson



### I väntan på vaccinet...

... får vi påminna oss om att detta med coronaviruset handlar om liv och hälsa när det gäller oss som är äldre, men att vi ändå kanske har rätt att sakna det liv vi hade innan viruset tog över och gav oss ett mer enformigt liv. Det liv som vi erbjuds just nu.

Själv saknar jag ett stort antal aktiviteter som rullade på efter ett givet schema: föreningsaktiviteter, körsång, luncher på stan med vänner, bekanta och före detta arbetskamrater. Resor till Finland och Mallorca som alltid fanns inplanerade i almanackan, släkträffar, sommargäster på balkongen, kyrkibesök och konserter.

Men mest av allt saknar jag att hämta mina barnbarn på skola och förskola med efterföljande eftermiddagsfika tills föräldrarna kommer hem.

När "utegångsförbudet" för oss äldre kom i våras började jag städa allt som vanligtvis inte ingår i veckostädning, bland annat skåp och lådor åkte på sortering och rengöring. Jag såg det som ett utmärkt tillfälle att göra allt som man vanligtvis skjuter på om man kan.

Men efter några veckor var det intresset helt borta och har inte kommit tillbaka.

Som tur var så kom våren och sommaren och man kunde börja ta långa promenader precis som myndigheterna rekommenderade. Och en resa ända till Norrköping lyckades jag få uppleva under sommaren efter att reseförbudet togs bort. Eller det kanske inte togs bort för oss äldre...

Och god mat går ju att få till, men med risk att gå upp några så kallade coronakilon.

Man kan ju också försöka läsa alla böcker man köpt eller fått som bara står i bokyllan och dammar.

Mitt barnbarn Elis, 8 år, har skrivit önskelista inför julen och där står bland annat att han önskar sig en "corona-borttagningsmaskin i julklapp i år!"

Men nu hoppas vi på vaccinet!

Britta Hjort Ekström

Foton: pixabay.com



EN CORONABORT MASKIN!!!

### Guidad kultur- och naturvandring vid Rudan

Miljöverkstan vid Rudan i Haninge tog oss med på en kultur- och naturvandring den 18 november. Vår guide hette Therese. Totalt var vi 14 personer, så vi delade upp oss i två grupper.

Vi fick en bra bild av Rudanområdet från 1600-talet till idag.

Vi avslutade med fika och den som ville kunde grilla.

Lite kurios: Den röda byggnaden vid området (se bild) byggdes till SM i skidor år 1990. Det kom ingen snö, så tävlingarna flyttades till "norra Haninge" det vill säga Östersund.

Från och med nu har kockskolan flyttat tillbaka till den byggnaden. De har inte öppnat för allmänheten än.

Stina Glad



Foton:  
Stina Glad



### Lokala medlemsrabatter

#### för medlemmar i **SPF seniorena Handen**

Rabatten lämnas när du visar föreningens medlemskort.

**AU-Kemtvätt**, Midgårdsvägen 8,  
08-777 49 19

10 % rabatt på skrädderi, kemtvätt, mattvätt, gardiner, päls, mocka och

**Kemtvätt och skrädderi**, Haninge Centrum,  
070-719 21 90

**Boutique BRIEL**, Runstensvägen 20,  
Tidsbokning: 0768-19 69 00. En kund i taget p.g.a. coronarestriktioner.  
10 % rabatt.

**Din Syn, Västerhaninge**, Centrumvägen 7,  
Västerhaninge, 08-500 103 26  
ger 50 % rabatt på synundersökning (ordinarie pris 390 kronor)

**Hair Cut**, Dam- & Herrklippning, Haninge Centrum, 08-777 88 25,  
20 % rabatt på produkter.

### Några tips på företag som lämnar allmänna pensionärsrabatter

**Malmens Konditori och Bageri**, Bragevägen 2, tel. 08-777 79 40  
10 % rabatt måndag-torsdag.

**Haninge Bar & kök**, Haninge centrum  
08-408 00 288, Lunch: pensionärer 85 kronor.

**Ram & Reklammakarna**, Bragevägen 15  
08-777 70 01  
15 % rabatt på inramningar.



## Referat

Det här besöket gjordes innan Coronapanemin ändrade vår verksamhet, men referatet har inte publicerats tidigare i vår tidning på grund av utrymmesbrist i tidigare nummer.

### Besök på Ersta museum

Den 11 februari besökte 22 Handensseniorer Ersta museum, okänt för de flesta av oss, och såg utställningen "I starka kvinnors sällskap" om Ersta diakoni och om "Staden på berget".

Vi togs emot av vår guide som berättade om hur allting började. Det var Marie Cederschiöld, Sveriges första utbildade sjuksköterska och diakonissa, som efter tysk modell, startade Nordens första diakonissanstalt och sjuksköterskeutbildning 1851.

Sjukhuset låg först på Kungsholmen och sedan 1864 på Erstaklippan. Utöver sjukhuset fanns också ett barnhem och skola för föräldralösa barn.

I soppköket ordnades mat åt stadens fattiga. En sjuksal med god dåtida standard fanns också. Sjuksköterskorna och diakonissorna, som var ogifta



Ersta diakonissa

Foto: Marja Hansson

skickliga yrkeskvinnor, hade också sitt hem på Ersta och där levde de i stark gemenskap. Deras arbete genomsyrades av vård, omsorg, socialt ansvar och utbildning med ledordet: "Där behoven finns, där vill Ersta diakoni finnas."

Ett oblatbageri, den största tillverkaren i landet finns också på Ersta och producerar drygt fyra miljoner oblater om året, för hand! Bageriet hålls tyvärr inte längre öppet för allmänheten av hygieniska skäl. Museet är litet men innehåller mycket sevärt i tidstypiska miljöer.

Vi avslutade dagen med lunch på Ersta Terrass och hann också se Ersta kyrka, en vacker, åttkantig byggnad från 1872.

Marja Hansson



*Malmens Konditori  
och Bageri*

Bragevägen 2, Handen

Telefon 08-777 79 40

E-post: [bagerimalmens@gmail.com](mailto:bagerimalmens@gmail.com)

Måndag – torsdag

10 % pensionärsrabatt

### Nu finns vi på Facebook

Vi har startat en **allmän Facebook-sida** för att skapa ett nytt offentligt forum för SPF Seniorerna Handen. Besök och gilla sidan här:

<https://www.facebook.com/handenseniorena>

Vi har också en privat **Facebook-grupp ”Vi Handenseniorener”**. Den är avsedd enbart för oss handenseniorener. Det är bara vi medlemmar som kan se vilka som är med i gruppen och vad som publiceras, och tanken är att det ska bli ett mera familjärt sätt att hålla kontakt med varandra och byta tankar, tips, idéer och foton.

Bli medlem i gruppen genom att skicka mejl till administra-tören **marja.hansson@hotmail.com**

Marja Hansson

### Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Karin Jansson,  
Bernhard Fritsche,  
Gunnar Johansson,  
Eija Noppa,  
Inger Danielsson,

Jörn Hammarstrand,  
Bengt Jonasson,  
Åke Lidbom,  
Mustafa Kemal Arpac.  
Elsa Camara

### E-postadresser?

Har du flyttat, bytt telefonnummer eller e-postadress?

Du som **inte får veckobreven** från vår förening har kanske inte anmält e-postadress till vårt register eller kanske **bytt e-postadress**. (Alla med en tidigare comhem-adress bör byta ut den. Comhem har upphört med sin mejlfunktion.)

Ring Kennet Jonsson 070-215 21 40 eller mejla till kennetjonsson7@gmail.com, så rättar han i vårt medlemsregister och du kommer då att få veckobrev varje tisdag.

**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

Endast tidsbokade besök på grund av Corona-restriktioner.



## 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

**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

:

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.



**Optivital kan därför rekommenderas.**

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

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.



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