

HANDENSENIOREN

Nr 3 2019

God Jul och ett
Gott Nytt 2020!

Aktiviteter, utflykter,
resor våren/
sommaren 2020!

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 representant i Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, deltagare i Haninge/Tyresökretsen, kommunfullmäktige och kommunens äldrenämnd 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 kommunens äldrenämnd, ersättare i Haninge/Tyresökretsen, deltar i planeringen av programutvecklings- och rekryteringsfrågor och är även 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 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.spfseniorena.se/handen Telefon: 070-323 79 05 • E-post: marja.hansson@hotmail.com

Ordförande har ordet

Jag vill börja med att tacka föreningens styrelse och funktionärer. Jag tror inte alla förstår hur mycket arbete och tid ni lägger ner för att föreningen ska kunna erbjuda medlemmarna resor, olika aktiviteter och trevliga sammankomster. Vilken fin förening ni skapat med ert engagemang och positiva attityd till föreningsarbetet – vilket jag ofta får höra från våra medlemmar.

Det är inte konstigt att medlemsantalet har ökat och i skrivande stund har vi 602 medlemmar och ett 50-tal vänmedlemmar.

Det har varit ett tungt år då flera av oss i styrelsen och även funktionärer har blivit drabbade av sjukdom. Det är först då man börjar fundera över hur vi säkerställer vår förenings verksamhet inför framtiden. Min plan inför 2020 är att starta en utbildning där vi bjuder in intresserade som får utbildning i hur man arbetar som styrelseledamot och funktionär och som kan delta vid olika möten med förhoppningen om att väcka intresse för att bli styrelsemedlem eller funktionär.

Vi är inte så många som driver föreningsverksamheten så när någon är borta så märks det direkt. Nu hoppas vi att det reder ut sig men vi måste hela tiden planera för att hitta intresserade funktionärer som kan ersätta oss.

Vad händer nästa år? Vår grundverksamhet med alla aktiviteter fortsätter som vanligt. En ny enkät om vilka resor du tycker är intressanta kommer skickas ut. Vi har också arbetat med att ta fram förslag till nya spännande resor och utflykter. Lite nytänk, där du som medlem kan bidra med idéer, ser vi fram mot.

Du som känner att du kan bidra med din kunskap och erfarenhet för att utveckla idéer och vill delta i ett trevligt/roligt funktionärs/styrelsegång – hör av dig.

Jag tror och hoppas att vi även kan utveckla samarbetet inom Haninge Kommuns Pensionärsråd vilket kommer att påverka oss inför framtiden. Den nya chefen har redan nu aviserat att hon vill utveckla samarbetet med pensionärsföreningarna.

**Jag vill önska 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.spfseniorena.se/handen • **Tidningens e-postadress:** britta@firmaekstroms.se

Föreningens e-postadress: handenseniorena@telia.com

Nästa nummer av tidningen utkommer vecka 15 • **Sista materialdag:** fredag 27 mars 2020

I samarbete med
 Studieförbundet
Vuxenskolan

Aktiviteter i 41:an



Handenseniornas lokal på Parkvägen 41

Foto:
Britta Hjort Ekström

Sällsapsbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30,

(dock ej juldagen eller nyårsdagen)

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 16 januari 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.

Ramsen fortsätter år 2020.

Vårterminen startar 12 januari och fortsätter söndagar alla jämna veckor fram till och med 31 maj.

Alla är välkomna att prova på och ni som kan får gärna fortsätta att spela rams.

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

Luciakaffe

13 december 13.00

Föreningen bjuder på luciakaffe, lussebulle och pepparkakor 13 december klockan 13.00 i 41:an.

En liten glögg går att köpa till.

Välkomna önskar vi i styrelsen!



Foto: pixabay.com

Jullunch

julafton 24 december 12.00

Snart är julen här och i år tänker vi äta jullunch på julafton klockan 12.00 i 41:an.

Vi vet att några av våra medlemmar frir jul ensamma och kanske tycker det är trevligt med lite julgemenskap under några timmar på julafton.

Om du vill komma är det viktigt att du anmäler dig senast 18 december så vi kan planera julmaten. Julmaten kostar 50 kronor.

Välkommen med eller utan tomteluva!

Du kan mejla till benny.ifocus@tele2.se eller ringa/sms:a till 070-735 71 90.

Benny Nilsson



Historie- och berättargruppen

Nytt år och nya historier! Våra träffar fortsätter som vanligt sista måndagen i månaden: 27 januari, 24 februari, 30 mars, 27 april och 25 maj 13.00 –14.00.

Om någon har förberett sig med underlag och bilder så börjar vi med det och sedan släpps ordet fritt.

Alla får 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, 707-323 79 05

QiGong

måndagar 9.00–10.00

tisdagar 9.00–10.00



Det är så roligt att vi nu är så många som vill träna qigong.

Både måndagar och tisdagar är fulltecknade.

Skulle det bli flera intresserade, ja då får vi lösa det på något sätt.

Vi avslutar terminen den 16 respektive 17 december i år.

Jag vill också önska alla en GOD JUL och ETT GOTT NYTT QiGong-år som startar den 20 januari respektive 21 januari.

Solveig (Sollan) Österberg

073-359 92 34

soliz_66@hotmail.com

Pubkvällar

Näst sista onsdagen i månaden 18.00

med insläpp 17.30



pixabay.com

Nu bokar vi årets Pub-kvällar:

22 januari, 19 februari, 18 mars, 22 april

och den 27 maj har vi muurikka och grillpub.

Vi äter något gott, tar en öl eller ett glas vin. Priset är 75 kronor.

På en av PUB-kvällarna har vi en riktig överraskning.

Välkomna!

Benny Nilsson

Akvarell- och/eller akrylmålning?

I september gjorde en grupp medlemmar en resa till Skagen via Karlstad och Lerinmuséet.

Några blev då inspirerade av de många duktiga konstnärerna och deras alster som vi fick se. Nu skulle vi vilja undersöka hur stort intresse som finns bland oss att komma igång med en sådan "kurs" i akvarell- och/eller akrylmålning.

Finns det någon bland våra medlemmar som skulle kunna "starta" en sådan?

Hör av er ni som tycker att detta verkar intressant.

Kennet Jonsson 070-2152140

kennetjonsson7@gmail.com

Aktiviteter i 41:an

Vinprovning á la Carlo

23 januari 18.00

Foto:
pixabay.coms



Vi smakar på viner från italienska familjeägda gårdar medan Carlo Taccola ger oss en generell beskrivning av vinhantering samt av det serverade vinets härkomst och karaktär.

För 200 kronor får du avsmaka två röda och två vita viner samt ett spännande hemligt vin.

Till detta blir du även serverad lite tilltugg. Din anmälan vill Marie-Louise ha senast 10 januari och de 200 kronorna sätter du in på föreningens plusgirokonto 424 25 18-1. Märk inbetalningen med "Carlo" och ditt namn. **Anmälan till:**

Marie-Louise Allo,

073-775 41 23

allomarielouise@gmail.com



Foto: pixabay.com

Boulespel

Boulesäsongen vare sig startar eller slutar utan pågår hela året runt så länge banan inte är täckt med snö, om det är ösregn eller för kallt.

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 själva. Välkomna att spela – nya som vana!

Stina Glad, 070-269 95 78

e-post 086430829@telia.com

Nu spelar vi bingo



Nästa år **startar vi bingospel** i 41:an!

Vi spelar en gång per månad. Bladen/brickorna kostar 25 kronor och vi spelar fyra gånger med en fikapaus.

Vinsterna är en procent av hur många spelblad som säljs.

Startdatum meddelas senare i ett gruppmejl.

Bingoutrope är Stina Glad, Ingegärd Svensson, Owe Berg och Ivar Birgersson.

Har du frågor eller funderingar kring detta, kontakta Stina Glad:

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



Vi fortsätter att sjunga under våren. Vi träffas som vanligt i 41:an klockan 13.00, måndagar 20 januari, 17 februari, 16 mars och 20 april. Vi ordnar fika.

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

Telefon- och datautbildning

Vi har under hösten haft två telefonutbildningar, en i Android och en i iPhone.

Om intresse finns så kan vi säkert fortsätta med dessa.

Vi har också pratat om en basutbildning i datoranvändning, i Windows och i Macintosh.

Meddela ert intresse till:

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



Årsmöte

måndag

3 februari 2020

klockan 13.00

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

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

Handlingar som kommer att finnas tillgängliga vid årsmötet är:

- Föredragningslista
- Styrelsens verksamhetsberättelse 2019
- Resultat- och balansräkning för 2019
- Förslag till verksamhetsplan 2020
- Förslag till budget för 2020
- Valberedningens förslag till styrelseledamöter för 2020
- Styrelsens förslag till övriga funktionärer

Handlingar kan även hämtas på föreningens expedition – tidigast den 31 januari 10.00–10.30 2020.

De ärenden som medlemmar vill få behandlade av årsmötet (motioner) måste lämnas skriftligen till styrelsen senast den 2 januari 2020.

Välkommen till årets viktigaste möte!



Vill du ha
fikasällskap?

Fikaträff på Cafe MUMS onsdag 29 januari

Gemensam fikaträff onsdag 29 januari 14.00 på Café MUMS vid Poseidons Torg.

Meddela Eva Löfbom om du kommer.

Det finns gott om plats för både rullstol och rollator.

Eva Löfbom
073-836 50 23, eva@lofbom.nu



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

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



Björn Hemstad show måndag 13 januari



50-talsnostalg med enmansbandet Björn Hemstad som framför låtar av Elvis Presley, Fats Domino, Connie Francis, Lill-Babs, Siw Malmkvist och många fler. Mellan sångerna får vi höra om saker vi nästan glömt från 50-talet, allt medan bildspelet rullar och visar en kavalkad av dåtidens kändisar.

Årsmöte

måndag 3 februari

Se kallelse på sidan 6.

ASIH

måndag 2 mars

Föredrag om ASIH – avancerad sjukvård i hemmet. Christine Granlund (ansvarig i Haninge) tillsammans med en läkare kommer och berättar om detta och om den palliativa vården.

Vården är till för patienter med specialiserade vårdbehov, oavsett diagnos och vården bedrivs dygnet runt, alla dagar i veckan. Många patienter har en cancerdiagnos men verksamheten har en hög andel patienter med andra sjukdomar såsom till exempel ALS, KOL och hjärtsvikt.

Cabaré G & G måndag 6 april

En vanföreställning som gör spektakel av gravallvarligheten.



Pianisten Gunnar Sandevärn håller ur sitt tonala ymnighetshorn lenande musikalisk honung i dina bullerskadade öron och filosofen Gunnar Åsberg tröstar oss i livets agoni genom att servera ord med underskruv.

En musikalisk resa med låtar av Lasse Berghagen måndag 4 maj



Mats Hedén kommer på besök igen, den här gången med en musikalisk resa, i Lasse Berghagens värld till eget ackompanjement på piano.

Mats Hedén, musiker och skådespelare, är utbildad vid Kungliga Musikhögskolan och Calle Flygares teaterskola och spelar piano och gitarr.

Mats har musicerat bland annat med Weeping Willows, Stefan Sundström och medverkat vid Riksteatern.

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



Anmälan till utflykter:

Elisabet Öqvist, 070-781 87 33
E-post: eloqv@telia.com

Ersta Museum

tisdag 11 februari 11.30



I starka kvinnors sällskap

1851 öppnar Marie Cederschiöld sjukhus och utbildning för kvinnor.

Hon är Sveriges första utbildade sjuksköterska och diakonissa och bidrar till en förändring av sjukvård, utbildning och kvinnors förutsättningar i samhället. Möt henne, portsyster Maria, syster Greta på oblatbageriet, barnen i barnhemmet och många fler i Ersta museum.

Visningen börjar klockan 11.30,

För gemensam resa tar vi pendeltåget 10.13 från Handen.

Kostnad: 75 kronor som betalas in till föreningens plusgiro 424 25 18-1

Anmälan senast måndag 3 februari till Elisabet Öqvist (se ovan).

Thielska Galleriet

tisdag 24 mars 12.30

Välkomna till Thielska galleriet för en öppen visning av Ernst Thiels hem.

Ernst Thiel var en stor finansman och samlare av samtida konst. Den unika samlingen från förra sekel-skiftet innehåller konstverk av bland annat Bruno Liljefors, Edvard Munch, Eugène Jansson, Carl Larsson, August Strindberg, Anders Zorn.

Vid tidpunkten för vårt besök pågår flera utställningar. Bland andra "Hjalmar Söderberg och bildkonsten" och "Edvard Munchs fotografier". Visningen börjar klockan 14.00 och den som vill kan



fika eller ströva fritt inom museet innan vi samlas för guidningen.

För gemensam resa tar vi pendeltåget 11.13 till Stockholm City, därefter buss 69 till museet.

Kostnad 100 kronor som betalas på plats.

Anmälan senast 16 mars till Elisabet Öqvist.

Lunchkonsert på Musikhögskolan i april



Kungliga Musikhögskolan i Stockholm utbildar musiker och musiklärare på högsta internationella nivå. KMH flyttade 2016 in i ett modernt campusområde – framtidens musikhögskola.

Elevkonserterna som brukar hållas 12.30-13.30 är gratis och vi väljer en konsert så fort vårprogrammet är klart.

Efter konserten kan de som önskar stanna kvar i Musikhögskolans restaurang för fika eller en bit mat.

Soppteater söndag 26 januari 12.00



Ett sekel av revyer med Mattias Enn!

Estradören Mattias Enn besjunger 100 år av svensk revyhistoria från Rolf till Ramel via Zarah och Hjärdis med kupletter, schlager och anekdoter.

Vid pianot: Carina E Nilsson

Scen: Under Fontänen, Sergels Torg

Speltid: 55 minuter, ingen paus

Pris: 240 kronor (inkl. föreställning, soppa, bröd, kaffe och kaka)

Obs! Anmälan och betalning med Swish 070-757 51 21 eller kontant till Harriet Karlsson.

Lokala medlemsförmåner

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

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



Anmälan till resor:

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

Författarresa med M/S Rosella

tisdag 17 mars



Möt Viveca Sten, författare till succéserien Morden i Sandhamn, en av Skandinavien största och mest lästa deckarförfattare.

M/S Rosella avgår från Kapellskär och kommer lastad med härlig underhållning, taxfreefynd och populär buffé där drycken alltid ingår!

Pris: 395 kronor

Busstransport från Källvägen.

Anmälan senast 2 mars till Harriet Karlsson.

Tullgarns Slott, Trosa & Ytterjärna med Linnéa Sallay 7 maj



Dagsresa med buss till det fagra Sörmland med Linnéa Sallay som guide!

Pris: 1 125 kronor. I priset ingår:

Bussresa, förmiddagskaffe & smörgås, guidad visning av Tullgarns Slott och lunch inklusive kaffe & efterrätt, Ytterjärna kyrka med å capella-konsert, sång/fiol, Linnéa som reseledare & guide
Besök & inträden enligt program.

Avresa 8.00 från Källvägen, vändplan, Handen
Åter: cirka 18.15.

Anmälan senast 6 april till Harriet Karlsson,

Betalning senast 7 april till Handseniorernas plusgirokonto 424 25 18-1. Ange ditt namn och "Tullgarn".

Albanien 16 maj 2020

(7 dagar)



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

Några få platser kvar! Kontakta Harriet Karlsson.

Midnattssolens land med Inlandsbanan och Höga kusten 27 juni – 2 juli



En unik resa genom Sveriges orörda vildmarker.

Du får uppleva Norrland när det är som bäst. Ta del av samisk kultur och njuta av den berömda turen på Inlandsbanan. Vi passerar polcirkeln och du får uppleva midnattssolen och Ice Hotel 365!

Pris: 8 990 kronor

Anmälan senast 31 mars till Larssons Resor per e-post: kontor@larssonsresor.se

Ange att du tillhör SPF Handen för att erhålla rabatten samt namn, adress, telefonnummer, födelsedatum, e-postadress samt information om eventuella matallergier/specialkost. Se mer info på vår hemsida.

Busshämtning från Källvägen, vändplan, 8.00.

Formia, Italien

1 – 7 september (preliminärt datum)



Nu har du en ny chans att följa med på den uppskattade resan till Haninges vänort Formia i Italien.

Formia ligger mellan Rom och Neapel, i hjärtat av en mycket intressant trakt med möjlighet till givande utflykter i området.

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

Välkommen att kontakta oss om du vill veta mera.
Margaretha, margaretha@picano.se 070-606 71 82
Bruno, bruno@picano.se 070-761 77 51



Norra Tyskland

**med Wismar, Rostock, Rügen & Stralsund
2 – 7 september**

Vi flyger till Hamburg där bussen och vår guide Jöran Nielsen väntar på oss. Vi åker Alte Salzstrasse till staden Güstrow till vårt hotell där vi bor under hela resan. Det blir korta bussresor då alla städer ligger rätt nära Güstrow.

Pris: 12 450 kronor, enkelrumstillägg: 1 600 kronor. Buss hämtar från Källvägen.

Vid frågor: Kontakta Harriet Karlsson.



S:t Petersburg 20 – 25 september

Följ med på en fascinerande sexdagars-resa till en av världens vackraste städer, full av historia och konst, storslagna palats och katedraler!

Pris från 7 735 kronor.

Detta ingår: Båtresor till Tallinn t/r, två sjöfrukostar, privatbuss från Tallinn till S:t Petersburg t/r, tre nätter på centralt beläget hotell med frukost, två gemensamma middagar, två luncher, inträde till samtliga besöksmål i programmet.

Intresseanmälan: handenseniorenna@telia.com

Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors

29 september – 1 oktober

Musikalen om denna världens främsta "supernanny".

Priser från 2 195 till 2 745 kronor.

I huvudrollen kommer vi att se Josefin Silén.

Detta ingår: buss t/r Källvägen, båtresor med Tallink Silja, tvårätters à la carte med två glas öl/vin/alkoholfritt samt kaffe och avec, två sjöfrukostar, middagsbuffé med dryck, premiumplatser till föreställningen.

Anmälan till Harriet Karlsson.



Motion om frivillig dödshjälp

Vår motion om frivillig dödshjälp har sänts till distriktet för yttrande.

SPF Vendelsö/Brandbergen och SPF Tyresö har också ställt sig bakom motionen.

Motion till SPF Seniorernas kongress 2020

Bakgrund

Den palliativa vården i Sverige i livets slutskede fungerar mycket bra men klarar inte allt. Många människor med dödliga sjukdomar såsom cancer och ALS har oerhört svåra plågor. Många enkätundersökningar i landet tyder på att så många som 70–80 % av de tillfrågade vill ha en lagstiftning om frivillig dödshjälp. Vi menar att det i grunden handlar om respekt för individens självbestämmande och integritet, ingen annan ska få bestämma över oss i livets slutskede. Frivillig dödshjälp, menar vi, innebär inte att man förkortar livet utan snarare att man förkortar dödsprocessen.

Vi föreslår därför att

SPF Seniorerna med kraft verkar för att Sveriges riksdag tillsätter en utredning om frivillig dödshjälp enligt den så kallade Oregonmodellen.

Inbjudan till konferens/utbildning

Nu inbjuder vi till vårens mest spännande konferens/utbildning. Vi satsar på att utbilda blivande styrelseledamöter och funktionärer.

Du som gillar att påverka, vill vara med och utveckla och tycker det är viktigt att säkerställa verksamheten i vår fina förening kan nu anmäla dig till konferensen i mars 2020.

Programmet kommer att handla bland annat om

- Hur styr och leder vi en förening?
- Hur viktig är gemenskap och vilka förväntningar på föreningsverksamheten har våra nuvarande medlemmar?
- Har nya/kommande medlemmar andra förväntningar än det vi genomför idag?

Anmälan till benny.ifocus@tele2.se eller 070-735 71 90 senast 30 januari.

Benny Nilsson

Shuffleboard på Ballbreaker

Den 19 november testade vi (12 personer) på Shuffleboard som Elisabet Öqvist hade ordnat. Vi spelade och åt en förträfflig lunch efteråt. Det var ett nytt spel för nästan alla och mycket roligt. Stället vi var på heter Ballbreaker.

Text och foto: Stina Glad



Elisabet Öqvist (bilden) hade bokat en shuffleboard-aktivitet för intresserade medlemmar med efterföljande lunch.

"Shuffleboard påminner i mångt och mycket om en blandning mellan curling och boule, med en touch av fia med knuff."



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.

MUMS-igt möte!

Vilken härlig stämning!

Till torsdagen den 21 november hade Eva Löfbom tagit ett trevligt initiativ och trummat ihop 21 glada fika- och snacksugna medlemmar till Café MUMS på Poseidons torg.

Som det brukar vara när vi träffas var stämningen hög och många glada skratt hördes.

Text och foto: Bengt Bussler



Operadonnorna sjöng på månadsmötet i S:t Eskilskyrka

Vid månadsmötet i november underhöll Operadonnorna oss för tredje gången. De är några pensionerade operasångare, som gärna och helt fantastiskt sjunger sånger från operans värld, någon psalm och något från filmmusikens värld.

Foto: Hans Hagenius



BOUTIQUE BRIEL

Från vardag till fest ● Storlekar 34-50
10 % rabatt

för medlemmar i SPF seniorerna Handen

Runstensvägen 20, 136 46 Handen
Tel 08-745 06 60

Öppettider: Mån – torsd 11.00 – 17.30,
Fre 11.00 – 15.30 ● Lör 11.00 – 13.30

Vi bjöd in till friskvårdsdag i 41:an



Vi planerade en friskvårdsdag och bjöd in både medlemmar och andra Haningeseniorer till 41:an, med syfte att informera om våra motionsaktiviteter och vårt friskvårdsarbete.

Där fick man prova olika näringsdrycker, nyttiga tilltugg och motionshjälpmedel. Vi fick god hjälp av Friskis & Svettis som ordnade med en gissningstävling där man kunde vinna ett frikort för motion hos dem.

Det här var det första försöket för att öka intresset för hälsa och motion samt informera om vilken stor betydelse lite, bara lite motion, har för vårt välbefinnande och för vår hjärna.

Våra nuvarande fina aktiviteter fortsätter som vanligt även nästa år och vi kommer satsa på en ny friskvårdsdag i maj 2020. Skam den som ger sig när man har ett viktigt budskap.

Benny Nilsson



Friskis & Svettis ordnade med en gissningstävling där man kunde vinna ett frikort för motion hos dem.

Vi bjöd på nyttiga juicer med tilltugg. Besökarna kunde få mäta blodtrycket och prova olika hjälpmedel för motion.

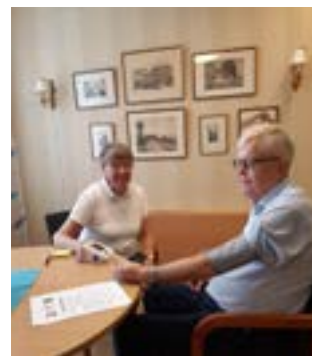


Foto: Britta Hjort Ekström och Marja Hansson



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.



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Carin Adestedt
Agneta Dalbjer
Rolf Björk
Ewa Margareta Axelsson
Alf Engdahl
Gerd Norén
Elisabeth Olsson
Berit Nornestam
John Erik Strömgren
Owe Bergh
Lena Valmin

Kerstin Magnusson
Conny Hägerman
Ingrid o Kjell Lindgren (från Runstenen)
Mona o Karl Gustav Adegren (från Runstenen)
Ruth Scherling
(från Vendelsö/Brandbergen)
Armi Nexell
(från Vendelsö/Brandbergen)
Bo Olsson Berggren



Möte för nya medlemmar

Den 21 oktober hälsades 17 nya medlemmar välkomna till föreningen. Vi bjöd på kaffe och smörgås efter en fyllig information om föreningens verksamhet.

Text och foto: Hans Hagenius

Hyr 41:an!

När du ska ha fest en helg och lägenheten inte räcker till, så kan **du som medlem** hyra vår lokal 41:an. Kostnad: **500 kronor per tillfälle/dag.**



“Gubbräff” med gubbröra

Återigen har “gubbarna” träffats för att äta gubbröra, ta en öl och diskutera allt från kommunala till hela världens frågor.

13 pigga gubbar berättade historier, skrattade och hade en trevlig kväll tillsammans. Vi beslöt att fortsätta med “gubbröraträffar” och skickar en signal till kvinnorna ”gör som vi” det finns säkert samma behov bland kvinnor att träffas på motsvarande sätt.

Benny Nilsson



Malmens Konditori och Bageri

Bragevägen 2, Handen

Telefon 08-777 79 40

E-post: bagerimalmens@gmail.com

Måndag – torsdag

10 % pensionärsrabatt



Höstkonferens för Handenseniörernas styrelse och funktionärer

Den 29–30 september genomförde styrelsen och föreningens funktionärer en konferens med syfte att utveckla vår verksamhet och att ta fram nya och utveckla gamla aktiviteter.

Konferensprogrammet omfattade fyra program-punkter som tagits fram av fyra arbetsgrupper.

● Punkt 1

var information för att nå medlemmarna ännu bättre och marknadsföringsstrategi för att presentera vår förening på till exempel mässor och därmed kunna rekrytera nya medlemmar. Målet är att ta fram nytt informationsmaterial och hitta nya informationsvägar.

● Punkt 2

var att ta fram en reseenkät för att öka kunskapen om medlemmarnas intresse för resor och utflykter. Målet är att presentera några nyheter under 2020.

● Punkt 3

var att ta fram förslag till hur vi tar hand om nya medlemmar. Målet är att på ett bra sätt bjuda in till föreningens gemenskap och få en rutin för hur vi fångar upp nya medlemmar.

● Punkt 4

var att ta fram nya festiviteter. Under året kommer vi prova flera alternativ från italiensk afton till kräft-skiva eller kanske surströmming – vem vet?

Text och foto: Benny Nilsson

Vinnare av matkassen

på Haningedagen

På Haningedagen hade Handenseniörerna även denna gång en tävling där man kunde vinna en matkasse.

Intresset var mycket stort och cirka 150 personer lämnade in ett förslag på matkassens värde vid inköpet.

Vinnare blev Gudrun Stark, Handen, som gissade att matkassen var värd 478 kronor.

Det riktiga priset var 477 kronor.

Text och foto: Benny Nilsson



Klubbmästerskap i bridge 2019



Den 7 november gick startskottet för årets bridge-mästerskap. 15 par, det vill säga 30 personer deltog och gjorde upp om mästerskapstiteln.

Lennart Lindgren som nästa år hållit i bridgespelet i snart 10 år hade skapat förutsättningarna för att allt skulle fungera perfekt. En eloge till Lennart för allt jobb som han lagt ner på en mycket viktig aktivitet.

Mästerskapet blev en lång och mycket lyckad speldag med ett kort avbrott för lunch. Efter en sammanställning och ett gediget uträknande utsågs vinnarna samt andra och tredjeplats paret.

Grattis till årets vinnare!

Resultat:

1. Sven Hedenberg & Kenneth Janesköld, 217 poäng
 2. Ethel Eklund & Kerstin Magnusson, 193 poäng
 3. Birgitta Eriksson & Taisto Hukkanen, 187 poäng
- Medelpoängen för alla var 168.

Text och foto: Benny Nilsson

Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

250 kr

för pensionärer

Inklusive tvätt och fön!
Drop in och tidsbokning
Produktförsäljning

Välkommen in och ta del av våra kampanjer!

Telefon 08-777 88 25

30 kronor rabatt vid klippning och tvätt

20% rabatt på produkter till ordinarie pris
för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

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 Algere, 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