

HANDENSENIOREN

Nr 2 2017



Getfarm på Gålö • Foto: Hans Hagenius



Styrelsen 2017

Benny Nilsson: ordförande, som vill satsa på utveckling, nyskapande aktiviteter m.m. Representant i kommunstyrelsens pensionärsråd, KPR
Telefon: 070-735 71 90 • E-post: benny.ifocus@swipnet.se



Marie-Louise Allo, vice ordförande, ansvarig för allsångsbokning, annonser till tidningen, whiskyprovning, champagneprovning m.m.
Telefon: 073-775 41 23 • E-post: allomarielouise@gmail.com



Kennet Jonsson, sekreterare i styrelsen, medlemssekreterare, initiativtagare till schackspel i föreningens regi
Telefon: 070-215 21 40 • E-post: kennetjonsson7@gmail.com



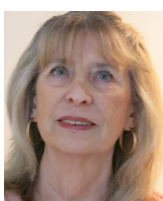
Ragnar Gustavsson, kassör med ansvar för ekonomisystem, ekonomirapporter och ansvar för förslag och underlag till föreningens ekonomiska utveckling
Telefon: 070-638 47 42 • E-post: ragnar.gustavsson@telia.com



Claus Trolle, ledamot och deltagare i Haningegruppen, deltagare i kommunens äldre nämnd, back-up på medlemsregistret, ska i samarbete med ordföranden utarbeta skriftliga förslag m.m.
Telefon: 070-290 20 85 • E-post: claus.trolle@comhem.se



Hans Hagenius, ledamot, representant i kommunstyrelsens pensionärsråd, KPR, och deltagare i kommunens äldre nämnd
Telefon: 070-220 09 07 • E-post: hans.hagenius@ownit.nu



Britta Hjort Ekström, ledamot och sammankallande i informationsgruppen, tidningen Handensenioren, back-up på hemsidan, framtagande av informationsmaterial samt deltagare i Södertörnsgruppen
Telefon: 070-295 25 79 • E-post: britta@firmaekstroms.se



Ingemar Gustafsson, ledamot som har hand om rekryteringsfrågor, är deltagare i informationsgruppen som ansvarar för framtagande av informationsmaterial, tidning, hemsida samt är trafikombud
Telefon: 070-779 20 31 • E-post: ingemar48@yahoo.com



Krister Gustafsson, ledamot och ansvarig för PUB-kvällar och boule samt lokalansvarig
Telefon: 070-511 31 44 • E-post: krister45@live.se

Text och foto: Britta Hjort Ekström

Hej alla medlemmar!

Nu kommer hösten...

... med en rolig och spännande aktivitetsplan för resor, utflykter, pubkvällar, månadsmöten med mera, men vi startar också jobbet med att förbättra och säkra upp vår verksamhet. Vi ser fram emot en fin föreningshöst med många trevliga möten och kanske lite nya grepp samt vårt samarbete och våra viktiga möten med kommunen.

Claus Trolle och jag deltar i våra kretsmöten tillsammans med Runstenen i Västerhaninge och Vendelsö/Brandbergen. Det här är en viktig del i arbetet och förberedelserna inför kommun-samarbetet.

Britta Hjort Ekström och jag deltar i våra möten med SPF-föreningar inom Södertörn och rapportering kommer på våra månadsmöten samt genom tidning och mejl.

Jag och Hans Hagenius deltar i möten med Kommunala Pensionärsrådet där man just nu diskuterar en form för prov av en äldreombudsman eller äldrevägledare. Jag återkommer med rapport när vi vet mer.

Hjärtstartare

Nu har vi en hjärtstartare på plats i 41:an. Vi ska utbilda så många vi kan och det är viktigt att vi inte bara har den tillgänglig i lokalen utan också på resor inom landet och därmed ökar vår trygghet.

Ljudet i 41:an

En expert kommer att göra en analys med förslag om åtgärder för att få ett mer dämpat ljud i 41:an samt ge oss en kostnadskalkyl för lämpliga åtgärder. Vi får göra en bedömning om kostnaden kan införlivas i kommande budget.

Nu laddar vi för en spännande höst med svamp, bär och svenska fina/goda äpplen och glöm inte prova Sveriges godaste äpple ÅKERÖ – min stora favorit.

Som ordförande vill jag tacka alla i styrelsen, funktionärer och medlemmar för er arbetsinsats och medverkan i olika sammanhang men också för den glädje man får i mötet med er. Det är det som gör uppdraget så roligt.

Benny Nilsson
Ordförande

Utgivare: SPF Seniorerna Handen • **Organisationsnummer:** 812401-0979

Ansvarig utgivare: Benny Nilsson

Redaktion: Informationsgruppen: 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:** redaktionen41@telia.com

Föreningens e-postadress: handenseniorerna@telia.com

Nästa nummer av tidningen utkommer vecka 50 • **Manusstopp:** fredag 24 november 2017

Aktiviteter

i SPF-Seniorernas lokal i Handen, Parkvägen 41



*Tycker du om att spela kort?
Passa då på att lära dig spela bridge!*

Sällskapsbridge

Onsdagar 09.30 – 12.30.

Avgift: September – december 100 kronor eller 10 kronor per tillfälle. Ingen föranmälan.

Lottning udda veckor.

Tävlingsbridge (partävling)

Torsdagar 13.00 – 16.30, från och med 14 september 2017, dock ej 5 oktober.

Avgift: 20 kronor per tillfälle. Anmälan parvis senast dagen före.

Nybörjarbridge (budgivningen)

Fredagar 9.00 – 12.00, från och med 13 oktober till och med 15 december. Avgift: 200 kronor. Anmälan senast 28 september.

Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Anmälan till bridge görs per telefon till Lennart Lindgren, som leder alla grupper, 073-392 33 27 eller per e-post till lin@bredband.net.

Lennart Lindgren

Rams

fortsätter varannan söndag jämna veckor

Vi fortsätter med Rams-spel till hösten varannan söndag jämna veckor med början 10 september och den sista 17 december.

Det vill säga 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12 och 17/12 klockan 13.00 – 15.00.

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



Schack

Du är väl inte mätt (eller heter det matt?) på schack?

När hösten och vintern inträder kan det vara dags att öva upp de mentala förmågor som kanske slumrat under sommaren. Jag kommer att finnas på 41:an tisdagar, från och med september.

Om du är intresserad av och vill spela schack så föreslår jag att vi träffas i 41:an tisdag 3 oktober 10.00 så får vi se hur vi planerar verksamheten.

Ring eller mejla mig om du har frågor.

Kennet Jonsson

070-215 21 40

kennetjonsson7@gmail.com



Siv Alderstad
leder
allsången.

Allsång

Allsången fortsätter i höst. Det blir som vanligt kaffe med liten kaka och tiderna är: måndagarna 18 september, 23 oktober, 20 november, och 11 december 13.00.

Siw Alderstad

PUB-aftnar alltid på en onsdag 18.00



Välkommen till våra PUB-aftnar i 41:an alltid på en onsdag 18.00!

Höstens pubdatum: 20 september, 18 oktober och 22 november.

Priset för något att äta och dricka är 70 kronor, flera törstsläckare till priset av 30 kronor styck. Som vanligt blir det lotteri med sedvanliga vinster, lite historier och kanske allsång när struparna har smorts upp.

Varmt välkomna önskar PUB-gänget!

Krister o Lena Gustafsson
Ragnar o Anita Gustavsson



Sherryprovning

Ny vinprovning "Sherry" med små snittar som ni själva tillverkar.

Det blir i oktober. Jag berättar mera på månadsmötet 3 oktober. Det ska bli jättekul.

Marie-Louise Allo
073-775 41 23

Historie- och berättargruppen

Vi fortsätter med tre måndagsträffar under höstterminen: 25 september, 30 oktober och 27 november med start 13.00.

Vi delar med oss av minnen och erfarenheter och om någon förberett sig med underlag och bilder så börjar vi med det och sedan släpps ordet fritt.

Alla som vill delta är välkomna och kaffe tar vi med oss själva.

Ragnar Gustavsson,
070-638 47 42



Boule

Vi spelar boule utanför 41:an både på måndagar och torsdagar från 10.00.

Sista torsdagen i september blir det grillning från 12.00.

Hit är även du som inte spelar boule välkommen. Ta med egen mat och dryck.

Krister Gustafsson 070-511 31 44

Cykelturer varje onsdag

Vi samlas vid 41:an 10.00 och cyklar tillsammans cirka två timmar och tar en fika-paus med medhavd matsäck på något trevligt ställe under turen.

OBS! Cykelhjälm är ett måste! Vi har köpt in gula västar märkta med SPF så vi syns bra när vi ska ut på gatan.

Nils Holst, 070-928 19 30, 08-745 35 23

Bowling i Brandbergen

tisdagar och onsdagar klockan 11.00

Kostnad 25 kronor/serie.

Väl mött på Brandbergens Bowling, Jungfruns gata 419!



Vattengympa

Vattengympa i Torvalla Simhall tisdagar och torsdagar 12.15–14.00.

Kostnad 55 kronor/gång, 450 kronor/10 ggr. Årskort 1 300 kronor

Ta med hänglås, badhandduk, badkläder, tvål och schampoo.

Kristina Holst, 076-015 34 29

Squaredans i 41:an

Vi dansar varje lördag 10.45–13.00 från 9 september till 2 december.

Leif Branden, 070-921 01 67
e-post leif.branden@bredband.net

Stavgång

Tisdag 19 september 11.30 kommer

Denise Källström att visa lite mer stavteknik och även gå en liten runda. Samling vid Ormteatern.

Anmälan till Eva Sjödin, 0729-63 49 32 senast måndag 18 september. Vid regn stannar vi hemma.

Dans

Tisdag 26 september dansar vi i 41:an.

Eva Sjödin, 0729-63 49 32

Aktiviteter och månadsmöten

Tai Chi/Qi Gong

Nästa termin startar måndag 18 september 9.00–10.00 och 10.00–11.00. Två grupper.

Kom gärna och testa denna milda träningsform!

Anmälan till Karin Larsson.

Avgift: 150 kronor/termin

Karin söker en efterträdare! Om det finns någon som kan tänka sig att ta över Tai Chi/Qi Gong-träningen så kontakta Karin Larsson.

Karin Larsson 08-777 52 20



Tisdag 7 november Flyktingfrågan

Plötsligt är “flyktingfrågan” på allas läppar. Och med den, relevanta reaktioner av upprördhet. Då är det viktigt att man får rätt information!

Amnesty International är en global rörelse där mer än sju miljoner människor i världen agerar för att mänskliga rättigheter ska gälla alla, alltid.

Den svenska sektionen av Amnesty International bildades 1964 av bland andra advokaten Hans Göran Franck och författaren Per Wästberg och har idag drygt 100 000 medlemmar och givare.



Tisdag 5 december Julsånger

med Dur o Moll-kören

Vi saknar e-postadresser till många medlemmar!

Om du har en e-postadress men inte får meddelanden från föreningen – mejla då din e-postadress till

handenseniorerna@telia.com,

så kommer du att få löpande information om aktuella aktiviteter och resor med mera.

! Medlemsmöten i S:t Eskils kyrka, första tisdagen varje månad klockan 13.00!

Underhållning, information, kaffe och smörgås samt lotteri för 40 kronor (Lokalen rymmer maximalt 80 personer.)



Tisdag 3 oktober Musikresan – en spännande färd på musikens vingar

Micke Kresser och Christoffer Hallgren tar oss med på en spännande resa genom musiken, med sång och gitarr, från svenska visor till musik från Skottland, Irland och England.

(Hilding Eklunds bildvisning “Handen då och nu” utgår på grund av sjukdom.)

Programgruppen:

Erik Sternbeck, 08-776 23 53

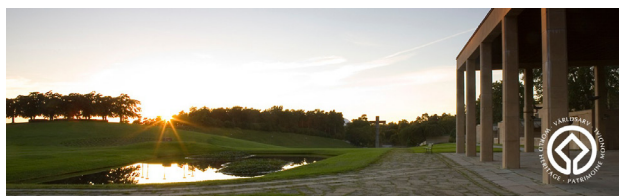
Björn och Linnea Nylander, 08-500 236 44

Julbord 13 december på Riksäpplets Restaurangskola – se annons på sidan 16.

Anmälan till resor och utflykter:

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

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



Skogskyrkogården fredag 22 september

Skogskyrkogården ritades 1914 av Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz.

Idag räknas den till en av den moderna arkitekturens viktigaste skapelser och är sedan 1994 upptagen på Unescos världsarvslista.

Birgitta Brynnel från SPF Vendelsö-Brandbergen leder vandrigen som tar en dryg timme med paus för medhavd matsäck.

Vi åker buss till Farsta och fortsätter med T-bana till Skogskyrkogården. Guidningen börjar 11.00.

Skördefest på Åland lördag 23 september

För närvarande är resan fullbokad men eventuella återbudsplatser kan bli lediga.

Bååtska Palatset onsdag 22 november



Bååtska palatset på Blasieholmen har fått sitt namn efter riksskattmästare Seved Båå. Huset började byggas år 1662 och är ritat av arkitekt Nicodemus Tessin d.ä.

Svenska Frimurarorden köpte palatset 1874. Ordens verksamhet i huset är hemlig, men salarna är öppna för besökare med guide.

Vi får utöver introduktion till frimureriets historia och verksamhet i Sverige, se interiörer från olika tidsepoker, unika konstsamlingar, porträtt och möbler. Adressen är Blasiehomsgatan 6. Visningen börjar 11.00 tar cirka 90 minuter. Kostnad: 100 kronor/person. Vi åker pendeltåg 9.59 från Handen.

Julmarknads- och operaresa till Tallinn



29 november – 2 december

Vi gör en resa till Tallin som kombinerar julmarknad och opera! Vi åker till Helsingfors, där en buss väntar. Efter sightseeing åker vi vidare med båt till Tallinn.

Vi bor på Tallink City Hotel och på kvällen besöker vi estniska Nationaloperan och Giuseppe Verdis La Traviata. Dagen efter besöker vi julmarknaden i Gamla Stan och Kumu – Estlands konstmuseum. Efter buss-sightseeing är det dags att gå ombord på m/s Victoria för hemfärd till Stockholm.

Preliminärt pris: 2 178 kronor/person
I priset ingår: B-hytt, sjöfrukost t/r, smörgåsbord/dryck, lunchbuffé, à la carte-middag/dryck, sightseeing, teaterbiljett, inträde till konstmuseet.

Resor & utflykter



Julbordskryssning torsdag 14 december

Välkomna att följa med på en härlig julbordskryssning på Viking Lines m/s Rosella från Kapellskär.

Ät gott av julbordet och shoppa julklappar till förmånliga priser i taxfreebutiken!

Vi har 40 platser och åker med buss tur/retur från Källvägen i Handen.

Pris: Bussresa, båtresa och julbord 309 kronor.

Bussen avgår 9.00 från Källvägen och är tillbaka cirka 20.15.

Anmälan senast 2017-11-07 och betalning senast 2017-11-16 till föreningens plusgiro-konto 424 25 18 -1. Ange "**Julbord** och ditt namn".

Julius Hus fredag 23 februari 2018



Julius Hus är döpt efter husets byggherre, Julius Westerdahl, (1846-1926). Han var bagare och kakelugnsmakare och blev stor inom knäckebröd.

Han lät bygga huset 1889–1891 som innehöll både bageri och bostadsvåning. Efter att ha varit privatbostad för fem generationer har denna unika Södermalmsvåning varsamt restaurerats och återställts till sin fulla prakt av Julius Westerdahls barnbarnsbarn Ann Hedberg.

Nu har du ett exklusivt tillfälle att besöka huset, se matsalen med dess vackra snickerier, väggpaneler och takstuckaturer, musiksalongen, rosa salongen och gröna kabinettet och höra den spännande historien om Julius liv. Adressen är Bondegatan 21 A. Besöket kostar 200 kronor.



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.

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

Från årsmötet till höststart

Så här skrev jag efter årsmötet:

”Nu har vi klarat av årsmötet och vi har ett resultat: fem nya, två nygamla samt två styrelsemedlemmar med färsk erfarenhet från förra styrelsen. Den nya styrelsen fick ett mycket positivt mottagande på årsmötet och vid presentationen på månadsmötet. Fantastiskt roligt med en sådant mottagande.”

Sedan kom arbetet igång och...

... några funderade över hur så många nya skulle klara av det här uppdraget. Jag vill nu berätta att jag är mycket stolt och glad över att få arbeta med en så kompetent styrelse som har så bred erfarenhet/kunskap och inger en sådan trygghet i sitt utövande att jag själv ofta känner mig överflödig, vilket är det bästa betyget en valberedning kan få. Bra jobbat valberedningen.

Det administrativa arbetet

Vår medlemssekreterare Kennet Jonsson har arbetat hårt för att få vårt register med mera att fungera. Förbundets införande av nytt medlemsregister skapade mycket bekymmer för vår administrativa verksamhet. Nu ser vi ljus i tunneln. Bra jobbat Kennet.

Hemsidan

Hemsidan har, precis som medlemsregistret, varit drabbad av stora problem men Marja Hansson har inte gett upp utan med stor sisu lyckats få till den fina hemsida vi har idag. Så bra.

Ny informationsgrupp

Britta Hjort Ekström, Marja Hansson och Inge-
mar Gustafsson är vår nya informationsgrupp. Just nu arbetar gruppen med att utveckla våra informationskanaler samt hitta nya sätt att förbättra vår information till dig som medlem.

Vi är också mycket glada över att Britta är vår nya tidningsmakare – hon gör vår tidning. Det proffsiga resultatet såg du i förra numret.

Våra proffsiga värdinnor

Hur skulle det gå om vi inte hade våra värdinnor som fixar allt. Stort tack till er.

PUB-afton

Lena och Krister Gustafsson som varit några av Pubens tidigare nyckelpersoner kom tillbaka, och Ragnar och Anita Gustavsson blev två självklarheter i en nystart för vår Pub. De här fyra personerna har fått stor uppskattning, vilket resulterat i fullsatta kvällar.

Allsång

Siw Alderstad är tillbaka med allsång vilket glädjer oss mycket. Hon är en frisk fläkt i föreningen.

Månadsmöten

Vi tackar Erik Sternbeck, som slutar som aktiv, för hans bidrag under åren när han tillsammans med Linnea och Björn Nylander skapat så många trevliga möten med bra musik och bra underhållning. Linnea och Björn söker nu en ny medarbetare som har idéer och vill vara med i utvecklingen av vår underhållning på våra månadsmöten. Ett roligt uppdrag.

Ytterligare några av vårens och sommarens aktiviteter var whisky- och champagneprovnings som Marie-Louise Allo arrangerat. Boulespelet rullar på och Kennet Jonsson startade schackspel. Några pigga medlemmar genomför cykelturer nästan varje vecka samt lite spontana utflykter, till exempel till Ornö, som Kristina och Nils Holst och Sigge Schwartzman planerade. Harriet Karlssons resebyrå har genomfört en mängd resor och utflykter. Historie- och berättargruppen har träffats med Ragnar Gustavsson som ansvarig och Rams har spelats under Stina Glads ledning. Bridge i olika former har spelats flera dagar i veckan med Lennart Lindgren som bridgeankare. Skojbridgen avslutades efter vårterminen och vi tackart Lennart Jansson för den här tiden. Under hösten startar Lennart Lindgren en nybörjarkurs i bridge.

Sammanfattning

Jag tror vi ofta glömmar bort eller är rädda för att ge beröm men nu passar jag på att dela ut så mycket jag kan. Det är ni mer än väl värda för allt som ni på olika sätt bidragit till för att skapa vår fina förening. Tack!

Benny Nilsson

AU-Kemtvätt

**SKRÄDDERI, KEMTVÄTT, VITTVÄTT
& SKJORTOR**

MATT-TVÄTT, GARDINER

PÄLS , MOCKA



Midgårdsvägen 8, Handen

Tel 08 777 49 19

Öppettider:

Måndag-Fredag

09.00-18.00

Lördag

10.00-14.00



VI TAR ÄVEN EMOT SKOR OCH VÄSKOR FÖR LAGNING

10 % rabatt för medlem i SPF Seniorerna Handen

Referat från utflykter

Busstur till det nya Stockholm

Årets sommarresa genomförde vi den 13 juli som en guidad busstur till det nya Stockholm.

Vi var 35 glada pensionärer som hämtades med buss på Källvägen 10.00 och vid Gullmarsplan fiskade vi upp vår guide, Rune Lemon. Han började direkt med att berätta om Globenområdet med Tele2 Arena och så var vi igång med kunskapsinhämtningen om Stockholm.

Resan gick ner genom Hammarby Sjöstad med sina boulevarder, som ska efterlikna de stora breda gatorna på Östermalm, fortsatte ända ut mot Danviken och slutade med Hammarby Sjöstads sista bostäder, huset närmast Skanstullsbron.

Sedan fortsatte vi in mot stan och åkte över Slussen så att vi fick se nya stora gropen och slutade med att vi passerade genom de nya bostadsområdena vid Sabbatsbergs sjukhus.

Vi fortsatte sedan genom Hagastaden och Karolinska och sen bar det av in till stan igen, till Fridhemsplan som nu är helt annorlunda i sin anslutning mot Drottningholmsvägen med överdäckning och helt nya bostäder.

På väg mot lunchen fick vi sedan se Kristineberg och nya Hornsberg med sin vackra anslutning mot Ulvsundasjön.

Lunchen åt vi på Sjöpaviljongen nere vid sjön i Alvik. Den bestod av Havets Wallenbergare med traditionella tillbehör.

Efter lunch fortsatte vi mot nya Hagastaden i anslutning till Karolinska och vi tog också en tur genom Karolinska området med sina gamla, moderniserade och nya byggnader.

Vi åkte sedan genom Sundbyberg ut till Arenastaden med Mall of Scandinavia och Friends Arena.

Sedan bar det iväg genom Norra länken ut till Hjorthagen med sina gasklockor, som kommer att bli såväl bostäder som lokaler för aktiviteter. Som slutmål hade vi Norra Djurgårdsstaden som när den är färdigbyggd ska rymma 30 000 innevånare, men nu mest är en stor byggarbetsplats.



Lunchen åt vi på Sjöpaviljongen i Alvik.

Resan avslutades med ett kort stopp och bensträckare i Bergianska trädgården för en kort promenad för att titta på blommorna och ta en kaffe om så önskades.

Resan hemåt gick via Karlbergsleden utmed vilken vi avtackade vår guide som hoppade av i farten och hemma var vi strax efter 16.00.

Vi hade en underbar dag med en kunnig, fängslande och rolig guide och jag tror alla satt som tända ljus i bussen med fladdrande öron. Vi får inte heller glömma vår chaufför Bengt som tog oss fram genom smala gränder, breda boulevarder och på ställen där bussar inte bör kunna ta sig fram.

Ragnar Gustavsson

Årets vårlunch

Resan gick till Drottningholms slott den 31 maj.

I två bussar åkte vi, 85 personer från Källvägen en gråmulen onsdagmorgon.

På vägen föll några droppar regn men när bussarna parkerat och vi gick mot Drottningholms Slottscafé Karamellan höll det upp.

Efter att vi hade ätit en jättegod lax hade det spruckit upp så att de som orkade och ville kunde ta sig en solig promenad och beundra parken och slottets övriga faciliteter.

För att få lite extra glans hade vi sänt en inbjudan till kungaparet om att komma över och träffa några glada pensionärer från Haninge och svar fick vi, men tyvärr kunde de inte komma då det kolliderade med andra åtaganden.

Efter en härlig dag var vi tillbaka i Handen igen 17.00, glada men trötta i benen.

Ragnar Gustavsson



Friskvårdsgruppens sommaraktiviteter



Cykelgruppen tar fikapaus.



Vandring till Tyresta.



Vi åkte till Ornö.



Kaffe i solen på Ornö.

Cykelgruppen har under sommaren trampat vidare och trots det tidvis ganska tråkiga vädret har vi inte behövt ställa in så ofta. Som vanligt har längden på turerna varierat, vi har till exempel varit till Riddartorp, nya Vega och Tyresta.

- I mitten av maj promenerade ett glatt gäng, 16 personer, till Tyresta, där vi åt lunch ute och njöt av den efterlängtade solen. De flesta tog bussen tillbaka, medan några hurtiga vandrade Sörmlandsleden hem!

- I slutet av maj anordnade Ragnar Gustavsson gökotta klockan 07.00 nere vid lilla Rudan. Det var riktigt många som njöt av grillkorven, men göken hörde vi inte. Om man inte räknar med det inspelade gökropet som någon så listigt smugglat med sig!

- Några dagar senare var vi några som, trots småregn, träffades vid Rudan för att träna stavteknik med gymtränare Denise Källström, som alltid är glad och engagerad. Vi som var där tyckte att vi fick en mycket lärorik timme.

- Ett nytt inslag under vårens sista månad blev en eftermiddag i dansens tecken. Vi höll till i 41:an, dansade, fikade och umgicks. Arrangemanget blev så lyckat, så vi dansar några gånger till under hösten. Nästa dans blir tisdag 26 september 14.00 i 41:an. Ni som har någon bra dansmusikskiva ta med den!

- I början av augusti åkte en grupp med buss till Dalarö, båt till Hässelmara på Ornäs, där Ornöbussen tog oss rakt över ön till Kyrkviken, där Benny Nilsson anslöt sig.

Efter efterlängtad kaffe i solen utanför det lilla strandkaféet, gick vi till den gamla gruvan, som numera är Ornös vattentäkt. Vi besökte också kyrkan och det lilla muséet. Dagen avslutades med en god lunch i den gamla bygdegården som numera är restaurang. Alla var överens om att dagen varit mycket lyckad!

- För att så många som möjligt ska ha chans att vara med på aktiviteter som Friskvårdgruppen anordnar under hösten, kommer vi att skriva om dessa på SPF:s hemsida samt skicka ut gruppmejl.

Eva Sjödin

Nationaldagen

Nationaldagen den 6 juni firades traditionsenligt utanför 41:an i soligt väder. Vi var ett 30-tal medlemmar som grillade vår medhavda lunch och föreningen bjöd på kaffe, kaka och glass. Vi fick också användning av våra mentala förmågor vid en tipsrunda med kluriga frågor sammanställda av Stina Glad. Ni vet väl att tre händelser ligger till grund för vår nationaldag just den 6 juni?

- ✓ Gustav Vasa kröntes till kung 6 juni 1523
- ✓ 1809 års regeringsform skrevs under 6 juni
- ✓ Svenska flaggans dag instiftades 6 juni 1916.

Kennet Jonsson

Kassören rapporterar

Nu har drygt halva året gått och det ser fortfarande ut som om vi går i mål med våra planer för året.

Medlemsavgifterna har influtit från förbundet som förväntat och det ser ut som om vi inte tappat så många medlemmar som vanligt under våren. Vi hoppas att trenden håller i sig och att vi också får ett medlemstillskott under hösten.

Ombyggnaden av kök och lilla toaletten i 41:an kommer att kunna genomföras under hösten med början i augusti.

Nu hoppas vi att hösten kommer att gå i samma positiva tecken och att vi kan avsluta året med stora leenden och fylld skattkista.

Ragnar Gustavsson

Vi började året...

... med att göra en **Hjärtekryss**. Reseskaparna ordnade resan på Birka, underhållningen stod reseledare för. Vi var många som åkte tillsammans: Nynäshamn, Runstenen och Handen.

● **Dagskryssning** med Viking Lines Rosella. Ulf Elving intervjuade Svante Thuresson om hans långa musikliv. Vi fick även höra några sånger av Svante. Sedan bjöd Carlzons upp till dans. Ett samarbete med Vendelsö-Brandbergen.

● **Soppteater** på Stadsteatern den här gången med Meg Westergren och Björn Gustafsson båda två spelade så bra och vi gick mätta och nöjda därifrån.

● **Vandring** i Gamla Stan i Per-Anders Fogelströms fotspår med Ulf Bagge. Det är en tradition att gå med på hans intressanta vandringar. De flesta på Söder. Efteråt en god lunch i ett gammalt källarvalv.

● **Valborgsmässoafton** firade vi på Åsgårds Herrgård som ligger i en vik av Mälaren med fin utsikt mot Gripsholms Slott. Reseskaparnas reseledare underhöll med fin musik och vacker sång, mycket bra. Vi åt en god lunch. Dagen avslutades med vårsånger och vårelid.

● **Saltsjöbaden och Solsidan** med Linnea Sallay. Vi fick höra om Saltsjöbadens historia och fortsatte till Älgö, Solsidan och Grünewaldvillan, där vi fick personlig visning av nuvarande ägare Johan Öhlin. Mycket kultur och också lite skvaller. Dagen avslutades med vacker sommarsång och musik av Linnea i Uppenbarelskyrkan. Både kyrkan och Grünewaldvillan är ritade av Ferdinand Boberg.

● **Strömning i Nynäshamn**. Vilken härlig avslutning på vår/sommar-utflykter. Strålande väder så vi kunde sitta ute och äta en SÅ fin salladsbuffe, strömning/potatismos och fin servis. Järnet får 10 poäng av 10 möjliga. Och till nästa år kommer vi igen.

● **Årsta Holmar** De flesta som åker tåg mot Stockholm har sett holmarna men inte varit där, men nu har vi varit där på ett intressant guidat besök långt under broarna. Vi blev hämtade nedanför Tantolunden i en liten "flakbåt" 170 meter lång båtresa.

Vi åt en god soppa med nybakat bröd.

● **Till nästa år** planerar vi en resa till Hornborgasjön och tittar på tranorna.

Harriet Karlsson



Resa till Vilnius

Slottet i Trakai

Resan till Vilnius började med båtresa till Riga i Lettland där en buss med svensktalande guide tog oss på en rundtur innan vi fortsatte mot Litauen och huvudstaden Vilnius. Guiden berättade mycket om Lettland och Litauen, idag och historiskt.

Vi fick bland annat veta att befolkningsmässigt är Estland minst, sedan kommer Lettland och största landet är Litauen med cirka tre miljoner invånare. Litauen är även det mest välmående och rikaste landet.

Vi möttes av ett blomstrande välskött jordbruksland med bevarade och välunderhållna gårdar, vilket gav en positiv känsla för landet. Staden är vacker och ren och gamla stan är ett mästerverk från barocken och dessutom ett världsarv.

Utflykterna gick till staden Trakai med det unika 1 300-talsslottet och till den beröma Korskullen med cirka 200 000 kors i varierande storlekar.

Vi fick också guidning i gamla stan i Vilnius.

Den som hade tid kunde shoppa bland annat bärnstenar till ett bra pris.

Vi fick mycket god mat och bra service hela tiden och stämningen var god. Man kan inte vara annat än vara nöjd.

Stina Glad och Gunvor Joelsson



Här är vi som gör rent i 41:an

Nya medlemmar



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Styrelsen träffade nya medlemmar

Vi bjöd in våra nya medlemmar till 41:an för att ge information om vår verksamhet och för möjligheten att få känna av vår gemenskap i föreningen under trevliga former.

Några bokade in sig till vår Italienresa och några aviserade att bridge är en trevlig samvaro och ville gärna lära sig mer.

Redan nu har några deltagit på våra PUB-kvällar och vi får säkert se många av de nya medlemmarna på övriga aktiviteter framöver. Alla är så välkomna!

Benny Nilsson

Jeanette Brorsson
Gunilla Hallin
Leif Westholm
IngaLill Westholm
Anita Eriksson
Karin Lindén
Kersti Palm
Madeleine Löfqvist
Eva-Lena Gustavsson
Pertti Jerva
Ritva Edvaldsson
Åke Andersson
MajBritt Andersson
Irene Sjöström
Birgitta Grönberg
Hilda Gustafsson

Börje Persson
Inga-Britt Bäck
Slavka Andersson
Gunilla Frändfors Lindgren
Annika Dandaneil
Göran Uhlander
Irène Hedin
Gun Johansson
Monika Östman
Birgitta Granström
Ulf Brangfelt (överflyttad till oss)
Eva Lindén (överflyttad till oss)
Siw Alderstad (överflyttad till oss)
Inger Berglund (överflyttad till oss)

BOUTIQUE

BRIEL

Modebutiken i Haninge

FÖR ALLA SMAKER - ÅLDRAR - TILLFÄLLEN

STORLEKAR 34 – 54

Runstensvägen 20
Telefon 08-745 06 60

Måndag – fredag 11.00 – 17.00
Lördag 11.00 – 14.00

Eva Löf

10% rabatt för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

Välkomna!





Riksäpplets Restaurangskola

Under hösten, veckorna 35 – 44, har Restaurang Mässen öppet
torsdag och fredag klockan 11.00 – 14.00.

Vi serverar en färdig trerättersmeny men också á la carte.
Till menyn har vi komponerat ett dryckespaket.

Boka bord alla vardagar mellan klockan 10.00 och 15.00
på telefon **08-606 70 95/7255**.
Kvällsöppet kommer att hållas på våren!

Här kan du avnjuta mat som tillagas och serveras av
framtidens kockar och servitriser/servitörer
till ett vettigt pris i en trevlig miljö.
Mer info finns på hemsidan: **www.riksapplet.se**



Julbord

13 december 11.00

Pris: 340 kronor betalas till plusgiro 424 25 18-1
Anmälan till Marie-Louise Allo senast 14 november
073-775 41 23

E-post: allomarielouise@gmail.com

Välkomna!