

HANDENSENIOREN

Nr 3 2016



Foto: Bror Grenfeldt



Utgivare: SPF Seniorerna Handen
Ansvarig utgivare: Monica Nyholm
Org-Nr: 812401-0979
Postadress: Parkvägen 41, 136 38 Handen
Besöksadress: Parkvägen 41
Öppettider: Tisdagar kl.10-12, utom under juni,
juli och augusti
Tel 08 777 03 86
www.spf.se/handensenioreorna
Plusgiro 424 25 18-1
Tidningens e-post: redaktionen41@telia.com

Frågor om medlemskap besvaras av expeditionen. Vi vill väldigt gärna ha dina synpunkter och frågor. Skicka några rader till redaktionen på adress: SPF Seniorerna Handen, Parkvägen 41 136 38 Handen eller via e-post: handensenioreorna@telia.com
Vill du ha en mer kontinuerlig information, mejla din e-postadress till: handensenioreorna@telia.com
Nästa tidning utkommer vecka 14.
Manusstopp fredag 2017-03-17.

Styrelsen 2016

	Telefon	Mobil	e-postadress
Ordförande			
Monica Nyholm	08 745 29 58	070 649 29 58	monica.nyholm@hotmail.com
Vice ordförande			
Ragnar Gustavsson	08 777 47 42	070 638 47 42	ragnar.gustavsson@telia.com
Sekreterare			
Eddie Wibergh	08 777 41 67	070 675 12 64	eddie.wibergh@telia.com
Kassör			
Ragnar Gustavsson	08 777 47 42	070 638 47 42	ragnar.gustavsson@telia.com
Ledamöter			
Britta Hjort Ekström	08 777 14 19	070 295 25 79	britta@firmaekstroms.se
Kristina Holst		076 015 34 29	hk.holst@outlook.com
Lennart Jansson	08 777 78 02	070 576 02 20	sjosa@hotmail.com
Birgitta Södergren	08 777 24 78	070 303 48 61	aina.sodergren@comhem.se
Adjungerad till styrelsen			
Kennet Jonsson	08 777 58 57		ken.jon@globalnet.net
Claus Trolle	08 549 017 39	070 290 20 85	claus.trolle@comhem.se

Telefonnummer som är bra att ha till hands

1177.....Vårdguiden

112.....Nödsituationer för att rädda liv

113 13.....För att få information om större händelser

114 14.....Polisens rikstäckande nummer för anmälningar eller lämna tips

08 606 76 00...Direktnummer till kommunens äldrelots

Om ni vill läsa tidningen i färg, eller få aktuell information, gå in på föreningens hemsida:
www.spf.se/handensenioreorna

Ordförande har ordet

Hej Handen-Seniorer

Är det höst eller är det vinter? Visst är det tveksamt. Ett som är säkert är i alla fall att det lackar mot jul. Det kommer så fort efter det att vi har haft en så fantastisk höst. I skrivande stund är det torsdag kväll och på söndag är det första advent. En av våra medlemmar sa till mig att hon tycker att första advent är mysigare än själva julafton, jag tror jag håller med. Första advent kommer med ljus i mörker. Det är stilla ro, det luktar glögg och pepparkakor och kanske att fönstren är nytvättade och julgardinerna uppsatta.

För mig lackar också tiden mot att jag ska sluta som föreningens ordförande vid årsmötet i februari 2017. Det känns spännande. Meningen var att jag skulle ha avgått som ordförande vid vårt årsmöte 2016 och vår dåvarande vice ordförande Nisse Scherlund skulle ha tagit över ordförandeklubban. Så blev det inte eftersom Nisse fick möjlighet att flytta till Jämtland och bli granne med sin dotter. Detta hände i november och bara ca en månad senare fick vi också besked av vår mycket duktige sekreterare Bertil Lindborg att även han kände sig tvungen att, av hälsoskäl, lämna oss. Det blev tufft. Vi började om med i princip en helt ny styrelse i februari 2016. Jag stannade kvar som ordförande eftersom det då inte fanns någon som kunde ta vid, men att det absolut var mitt sista år som ordförande. Det är ett otroligt roligt och ärofyllt uppdrag att vara ordförande men det kräver också att man kan ge av sin tid och vara mycket engagerad.

I januari 2016 föll jag mycket illa utanför mitt hus och kom att tillbringa cirka tre veckor på sjukhus och nästan 1,5 månad hemma hos min sårbo Lennart. Hemma i mitt tvåvåningshus var det omöjligt att bo. Jag har fortfarande lång rehabilitering kvar. Bland annat detta gör att jag verkligen vill få tid för mig själv och att jag inte har den ork som behövs för att vara ordförande och någon gång måste man bli pensionär. Jag har varit aktiv i föreningen i nio år, både som vice ordförande och ordförande och ibland i

samma gestalt. Jag kommer fortsätta vara aktiv i vår fina förening. Vi har haft en fantastisk medlemsutveckling med hela 43procent från år 2008. De flesta har kommit till oss de senaste åren. Boulén, bridgen och våra resor är det som lockar till sig mest medlemmar. Det som är viktigt är den sociala samvaron. Det märks också på pubkvällarna.

Vi har ett mycket bra samarbete med vår kommun som det gäller att vara rädd om. Inte bara det att vi får bidrag från kommunen för att klara vår verksamhet, vi kan också vara med och påverka hela vår livskvalitet i kommunen när det gäller vård, omsorg och vårt boende. Vi har en äldre nämnd och äldreförvaltning som lyssnar på oss och vi möts med ömsesidig respekt. Jag har varit ledamot i KPR, Kommunens Pensionärs Råd sedan 2007 och det har varit mycket givande år. 2014 fick jag den stora möjligheten att få följa med äldreförvaltningen till Almedalsveckan på Gotland och det blir också ett minne för livet. Allt detta arbete kommer jag att sakna så jag kommer nog att hålla ett vakande öga på min efterträdare. Det mycket fina samarbetet vi också har haft med våra systerföreningar Runstenen och Vendelsö-Brandbergen och dess ordförande och vice ordförande har varit både lärorikt och också funnits som ett bollplank. När man själv har haft funderingar om problem som uppstår i en förening är det fint att kunna bolla med någon som förstår.

Jag kommer att finnas kvar som aktiv i föreningen och jag finns för att hjälpa om det behövs.

I nästa nummer av tidningen kommer det att vara en ny ordförande som skriver Ordförande har ordet och honom/henne önskar jag stort LYCKA TILL!

Passar också på och önskar er en riktigt GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR!

Varma hjärtliga hälsningar

Monica

PS. Glöm inte bort vårt årliga Luciafirande. Lika spännande varje år...! Vem blir årets Lucia?

Från hela styrelsen kommer här ett stort tack till alla våra funktionärer som gör föreningens verksamhet möjlig. Utan er blir det ingen verksamhet.

Aktiviteter i 41:an

Sällsksbridge

Ledare: Lennart Lindgren tel. 073 392 33 27.
Lokal: Parkvägen 41.
Tid: Onsdagar klockan 09.30 – 12.30.
Avgift: Januari – april 100 kronor,
maj – augusti 100 kronor,
september – december 100 kronor
eller 10 kronor per tillfälle.
Övrigt: Ingen föransmälan. Lottning udda veckor.
Kaffe serveras, men ta med eget doppa.

Tävlingsbridge (partävling)

Ledare: Lennart Lindgren tel. 073 392 33 27.
Lokal: Parkvägen 41.
Start: 19 januari 2017.
Tid: Torsdagar klockan 13.00 – 16.30,
dock ej 16 och 23 februari.
Avgift: 20 kronor per tillfälle.
Övrigt: Anmälan parvis, senast dagen före per
telefon eller e-post till lin@bredband.net.
Kaffe serveras, men ta med eget doppa.

Skøjbridge

Ledare: Lennart Jansson tel. 070 576 02 20 eller 777 78 02.
Lokal: Parkvägen 41.
Start: 13 januari 2017.
Tid: Fredagar klockan 10.00 – 14.00.
Avgift: 100 kronor per termin eller 10 kronor per gång.
Övrigt: Kaffe serveras, men ta med eget doppa.



Rams fortsätter varannan söndag

Ramsen spelas varannan söndag jämna veckor med början söndag vecka 2 till och med söndag vecka 22, mellan klockan 13.00 och 15.00.

Rams är ett kortspel där det går ut på att ta så många stick som möjligt. Alla börjar på 10 poäng och man får vartefter spelets gång dra av så många stick som man har tagit. Tar du inga stick så blir du straffad med 5 poäng men max 10. Den som kommer först till 0 har vunnit.

Du som är nyfiken på Rams eller kanske har spelat tidigare och vill vara med är varmt välkommen!

Stina Glad tel 070-26 99 578, e-post 086430829@telia.com

Haningedagen 2016

Lördag 10 september deltog föreningen i Haningedagen tillsammans med övriga SPF-föreningar, PRO, Reipas och äldreförvaltningen.

Vi hade vårt gemensamma tält på själva torget i år men tyvärr var den stängda sidan in mot torget så det var lite svårt att hitta.

Det var sedvanlig gräddning av våfflor, tips och lotteri. Ett stort tack till er som ställde upp

och jobbade med gräddning med mera.

Föreningen fick napp vid SPF bordet och det blev några nya medlemmar, och att antal som skulle tänka på att bli medlem.

Samtidigt pågick kommunmästerskapen i boule på våra banor utanför 41:an. (Se under boulåret.)

Lennart Jansson

Vill du ha information om aktiviteter i föreningen, det kan gälla kurser, cirklar resor med mera?

Kom gärna in och prata bort en stund, kaffepannan står alltid på.

**Vår föreningslokal 41an håller öppet
tisdagar kl 10.00-12.00**

Välkommen att titta in till oss. Adress Parkvägen 41.



- Vem var det du stog och pratade med en hel timme utanför porten?
- Det var fru Andersson. Hon hade inte tid att komma in.

PUB-aftnar i 41:an våren 2017 **alltid på en onsdag kl.18.00**

**Vårens pubdatum: 18 jan, 15 februari, 22 mars,
19 april och grillpub 17 maj**

Priset för gott att äta och dricka är 70 kronor. Och så blir det lotteri, lite historier och tips. När det är grillpub tar du själv med det du vill grilla. Varmt välkomna önskar pubgänget.



Foto: Lennart Jansson

Kallelse till årsmöte tisdag 14 februari 2017

Samtliga medlemmar i SPF Seniorerna Handen kallas härmed till ordinarie årsmöte i S:t Eskils kyrkas församlingssal Runstensvägen 14, Handen klockan 13.00.

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 2016
- Resultat och balansräkning för 2016
- Förslag till budget för 2017
- Valberedningens förslag till styrelseledamöter för 2017
- Styrelsens förslag till övriga funktionärer



Handlingar kan även hämtas på föreningens expedition under ordinarie expeditionstid men tidigast den 7 februari 2017

De ärenden som medlemmar vill få behandlade av årsmötet (motioner) måste ske skriftligen till styrelsen senast den 3 januari 2017

Du är hjärtligt välkommen till årets viktigaste möte!

Friskvårdsgruppen

Vi började cykelåret 6 april. Det var svalt i luften och då är TYRESTA BY ett bra rastställe med en varm raststuga.

Nu har vi köpt västar så vi syns i trafiken när vi ibland måste korsa vägar där det är mycket trafik. Västarna skall även användas när vi spelar boule.

Vi hoppas få fler som cyklar med oss, vi har roligt när vi är ute. Åldern spelar ingen roll, vår äldste är över 80 – hurra för Bertil Pettersson.

Sista cykelturen för året var 5 oktober, då var det kallt om fingrarna.

Nu får vi gå till Torvalla och kan trampa vatten i deras vattengympa tisdag, torsdag 12.15–14.00



Torvalla Actic gym är öppet 07.00-21.00, utnyttja chansen att hålla dig i trim.

HJÄRTLIGA JULHÄLSNINGAR
FRISKVÅRDSGRUPPEN

Boulesommaren 2016

Denna sommar utökade vi till spel två gånger per vecka och det var lyckat. Björn Adlert svarade för måndagarna och Lennart Jansson för torsdagarna. Antalet spelare varierade efter vädret men i snitt var vi cirka 20 spelare. Efter en timmes spel togs det rast och vi fikade utanför 41:an.

Sista torsdagen i månaden spelades det om Bengt Sjöbergs vandringspris. Denna sommar vann Lennart Jansson före Björn Adlert. Tyvärr gick Bengt bort 10 augusti, en månad före sin 85-årsdag. Bengt skulle vara prisutdelare för vandringspriset, men vår ordförande Monica ryckte in som prisutdelare.

Under Haningedagen 10 september spelade vi kommunmästerskap på våra banor utanför 41:an. Det var 36 spelare som under tre timmar gjorde upp om mästerskapet.

Föreningsmästare blev i år PRO Västerhaninge med 6 segrar. Vi SPF Vendelsö-Brandbergen samt PRO Handen vann fyra av sina matcher. Men vårt herrlag vann alla sina matcher och blev mästare för herrlag.

Prisutdelare var kommunfullmäktiges ordförande Meeri Wasberg.

Lennart Jansson



Prisutdelare Monika och pristagare Lennart.
Foto: Hans Södergren



Damlaget i full aktion

Foto: Lennart Jansson

BOUTIQUE

BRIEL

Modebutiken i Haninge

FÖR ALLA SMAKER - ÅLDRAR - TILLFÄLLEN

STORLEKAR 34 – 54



VÄLKOMNA !

EVA LÖF

ÅTERFÖRSÄLJARE FÖR BL A

RUNSTENSVÄGEN 20

TELEFON 08 745 06 60

MÅNDAG–FREDAG 11.00–17.30

LÖRDAG 11.00–14.00

Mac Scott



TASTY
STRETCHWEAR

10 % för medlemmar i SPF Seniorerna Handen

Hjälp till självhjälp när det gäller distansavtal

Haninge kommuns konsumentvägledare Ann-Charlotte Erixon var inbjuden till en träff med Handenseniörerna i 41:an den 8 november.

Hon informerade om vad Konsumenttjänstlagen säger när det gäller distansavtal för försäljning utanför affär och hur man kan skydda sig från att bli lurad när man gör sådana affärer. Det handlade bland annat om ångerrätt i hemmet, vikten av att bestrida felaktiga fakturor skriftligen och att ta in flera offerter och göra skriftliga avtal till exempel i kontakter med hantverkare.

Ann-Charlotte varnade för att be telefonförsäljare att skicka mer information, vilket kan tolkas som en bokning. Hon varnade också för internetadresser som liknar kända företagsadresser, om att inte lämna viktiga uppgifter (såsom bankkort och koder) via e-post eller telefon och om möjligheten att anmäla

ärenden till Allmänna Reklamationsnämnden med mera.

Hon tipsade om NIX-telefon som spärrar din telefon för telefonförsäljning, 077-228 00 00 och hemsidan www.bestrid.nu som visar hur man bestrider bluffakturor.

Kommunens konsumentvägledare kan informera om konsumenters rättigheter och skyldigheter och ge råd om vad man bör tänka på innan man ingår ett avtal. Ann-Charlotte Erixon är Haninge kommuns konsumentvägledare och hon kan kontaktas på telefon 08-606 79 80, telefontid måndag – torsdag 10.00–12.00. Ann-Charlotte tipsade också om att man, vid behov, kan få hjälp att skanna in sina avtal i kommunhusets reception om man behöver hjälp med granskning av avtal som inte finns i digital form.

Britta Hjort Ekström

Ny hemsida - nytt utseende - nytt innehåll!

SPF Seniorerna byter leverantör för produktion av hemsidor. Det nya webbverktyget heter EPiServer och är ett svenskt webbpubliceringssystem. Bytet gäller både för förbundet, distrikten och föreningarna och de nya hemsidorna lanseras den 1 december. Det är en komplicerad process att flytta text och bilder till det nya systemet och mycket måste göras manuellt, vilket gör att det tar tid innan en ny representativ hemsida är färdig. Så, ha tålamod!

Marja Hansson, webbredaktör

Gratis broddar i Haninge

Nu är snön och kylan här och med det även halkan. För att undvika olyckor delar kommunen därför ut gratis broddar till alla seniorer i Haninge.

Broddarna finns tillgängliga från 15 november på kommunens seniorträffpunkter samt i Kommunhusets reception följande tider:

- Parkvillan seniorcentrum, Ringvägen 2B i Västerhaninge, fredag kl. 13-15
- Tallhöjden, Runstensvägen 13 i Handen, måndag och torsdag kl.13-15.
- Djurgårdsplan, Vendelsö skolväg 124, Vendelsö, tisdag kl.11-15.
- Dalarö, Odinsvägen 20, tisdag kl.11-15.
- Brandbergen seniorcentrum, Jungfruns gata 419, måndag och fredag kl. 11-13
- Finnstugan/Reipas, Södra Jordbrovägen 181 nb, måndag och torsdag kl.13-15
- Sågen, Sågenvägen 20, Kvartersgården, måndag och torsdag kl. 11-15
- Kommunhusets receptionen, Rudsjöterrassen 2, Handen, måndag – torsdag 8 – 17, fredag 8 – 15).

Eftersom vi har aktiviteter varje dag på träffpunkterna och du inte ska komma i onödan, ber vi dig respektera ovanstående utlämningsstider.

Du som hämtar ut broddarna ska vara skriven i Haninge kommun och ha fyllt 65 år.

Vill du bli Qi Gong-ledare?

Vår duktiga Qi Gong-ledare Karin Larsson slutar att leda våra två grupper på måndagar.

Nu söker vi efter TVÅ nya ledare. Vi är naturligtvis glada om vi får tag i en som vill leda detta, men det är ju alltid bra att vara två så man kan hjälpas åt. Hör av dig till Birgitta Södergren om du vill veta mer Tel.: 070 303 48 61.

Nu är den här

Tiden på året då vi halkar och faller. En stor del av våra fallolyckor sker inom hemmet men tyvärr, övervägande sker under denna tid på året. Ifrån Handen-Seniorerna gör vi allt vi kan för att tala om för kommunen så fort vi ser oplogade gator och trottoarer, likaså om det är dåligt sandat. Nyligen har vi pratat med kommunen om att det har varit mycket dåligt plogat och sandat utanför Handens sjukhus. Kom till oss i styrelsen och tala om när du ser att det är dåligt skött vinterunderhåll någonstans. Det ligger i kommunens eget intresse att det är plogat och sandat så att vi inte faller. Det är dyrare för kommunen att ha oss sjuka och kanske behöva hjälp, än att ploga en gata en extra gång.

SPF Seniorerna vill se en nollvision mot fallolyckor. Ingen ska behöva skadas eller kanske dö på grund av en fallolycka. Vi kan också hjälpa till själva så att vi har en god balans. Fysisk aktivitet och balansträning, genomgång av de läkemedel man använder och synundersökning. Utnyttja också kommunens fixarservice. Sätt inte upp julgardinerna själv nu. Ha lite tålamod så får du hjälp.

Telefon till Fixarservice 606 88 34

Du kommer väl också ihåg att du som har fyllt 65 år kan få trygghetslarm. Vid en fallolycka i hemmet är det ovärderligt. Ring kommunens växel tel: 606 70 00 och tala om ditt ärende.

KONTANTER

SPF Seniorerna fortsätter outtröttligt att arbeta för att få behålla kontanterna.

SPF Seniorerna uppvaktade regeringen i höstas och framförde medlemmarnas krav.

Finansmarknadsminister Per Bolund kallade därefter storbankerna till ett möte. Bankerna lovade bättre samarbete och större förståelse för vad som händer när det är brist på tillgång till kontanttjänster.

Vi avvaktar och ser hur intresserade de är av våra pengar.

ATT SURFA

Självklart ska det gå att surfa om du bor på ett äldreboende. Socialstyrelsen har frågat 236 av

landets 290 kommuner om det går att surfa på deras äldreboenden. 100 av de 236 kommunerna svarade ja på frågan. Tyvärr är det så att kommunerna har svarat ja på frågan även om de bara har ett enda äldreboende som är uppkopplat mot internet. Det är konstigt egentligen. Först plockar de av oss kontanterna och vill därmed att vi ska använda bankkort och betala våra räkningar via datorn, Sen finns det ingenstans och betala sina räkningar för om man bor på ett äldreboende så finns det ingen datauppkoppling. Vi ska ju heller inte kunna handla med våra kontanter utan helst ska vi ju numera handla via nätet, även vår mat. Jag fattar inte tankevrurpan här, men det gör nog inte de som bestämmer heller. Gör ni? Undrar hur det är i Haninge kommun. Det måste vi kontrollera på nästa KPR-möte.

KRÄNKT I VÅRDEN

Då och då läser man tyvärr insändare i olika tidningar om äldre som har blivit kränkta i vården eller äldreomsorgen. Det är fullkomligt obegripligt. Ett exempel: Hur kan man behandla en 30-årig eller 70-åring med ett brutet ben på olika sätt. 30-åringen blir 70 och 70-åringen har varit 30. Även om det är stressigt i vården så förstår inte jag hur personalen som jobbar kan behandla människor olika för att den ena kanske har en rynka mer än den andra. Personalen själv kanske står i ålder mitt emellan dessa två. Fler och fler berättar om sina upplevelser. Förr teg man av rädsla och säkert är det så till stor del fortfarande. Om jag säger något så kanske jag blir ännu sämre behandlad, säkert tänker många så. Sen har vi den här kategorin människor som skriver om hur bra de har blivit behandlade och absolut inte förstår klagomålen. De själva har ju blivit så bra behandlade. Ja självklart SKA vi bli bra behandlade, det ska vi inte behöva säga tack för. Det ingår i deras yrke. Inte säger vi tack varje morgon till busschauffören som har kört oss tryggt och säkert till jobbet varje morgon. Det vi måste stå upp för är de gånger människor bli illa behandlade. Detta måste SPF arbeta för.

Monica Nyholm

Godsägaren hade haft stor fest. Dagen efter träffar han en av gästerna som tackar för senast och särskilt för den goda konjaken.

– Jaså, du förstod att det var fin konjak?

– Nä, men jag begrep det eftersom vi fick så lite.



Hon stog vid vägkanten när en grupp tävlingscyklister trampade förbi för brinnande livet.

– Jag förstår inte varför de plågar sig så, sa hon till sin granne.
– Denne förklarade att segraren får en fin pokal och mycket ära och berömmelse.

– Ja då förstår jag att han anstränger sig, men varför gör de andra det?



Introduktion till bussfärd

Lärorik busstur

Nobina, som kör bussarna i Haninge, bjöd in till en bussresa den 23 november. Syftet var att informera om utrustning på hållplatser och ombord, hjälpmedel för en bekväm och säker resa, regler, taxor med mera. Tyngdpunkten låg på resenärer med nedsatt rörlighet och syn.

Turen utgick från kommunhuset i Handen. Tre anställda vid Nobina informerade och körde; Bussförare Per Larsén, kundvärd Julia Dagnäs och samordnare Remi Debrun. Före avfärd fick vi demonstration av högtalare som läser upp kommande bussar vid hållplatsen, räfflade plattor som hjälper synskadade att hitta fram till bussens framdörr samt användning av utfällbar ramp vid bussens mittdörr.

Inte alla har lagt märke till rampen, som finns på alla Nobinas bussar. Den ligger som en infälld lucka innanför mittdörrarna och man går på den när den inte används. Rampen är mycket enkel att använda, man greppar handtaget och fäller ut den över trottoaren. Föraren är tacksam om medpassagerare kan hjälpa till med detta så att hen inte behöver lämna sin plats. Oftast kan bussen niga, och många hållplatser har fått förhöjda kantstenar, så de flesta barnvagnar och

rullatorer kommer av och på utan att använda rampen.

Resan började och man visade anordningar för att fästa barnvagnar och andra "fordon" ombord, och påpekade att man kan använda den blå stoppknappen, det gör föraren uppmärksam på att den avstigande behöver extra tid eller hjälp för att gå av bussen.

En av deltagarna ville veta om det stämmer att man inte behöver betala resan om man har barnvagn med sig. Det ryktas ibland om folk som har med sig barnvagn utan barn för att åka gratis! Svaret från Nobina är att ALLA måste betala resan. Det finns inga undantag för åkande med barnvagnar, rullstolar etc. Det händer dock att föraren inte kräver validering av resan (d.v.s. att man blippar sitt kort) av praktiska skäl, till exempel trängsel på bussen. Dock är det så att man inte kan ange detta som skäl till att få åka gratis vid en eventuell biljettkontroll. Vi fick veta att Nobina är ett bolag som inte har några subventioner från koncerner, moderbolag eller liknande. Enligt avtal med SL får man 20 kr per påstigande passagerare som validerar sin biljett, det är den enda intäkten.



Ingen rampfeber här

På tal om biljetter, det gavs information om nytt taxesystem för SL som införs den 9 januari nästa år. Det innebär bland annat att zonindelningen slopas, alltså bara en zon. I syället blir det dyrare: För pensionärer kostar en resa med reskassa 20 kr och 30 dagars periodbiljett 550 kr. Mer info finns på sl.se.

Under resan pratade vi också om bälten, som finns på alla nya bussar. Det är obligatoriskt att använda bälten om det finns, precis som i bilar. Det är den enskilda passagerarens ansvar för att så sker. Det finns nog en tro att det är mindre riskabelt att åka i en stor tung buss vid hård inbromsning eller kollision. Det är troligen tvärtom eftersom det finns många utstående handtag och stolpar som man kan slå in i. Ett tips: Om man åker med mindre barn kan man lägga övre diagonala delen av bältet bakom ryggen och bara använda den nedre delen som ett midjebälte. Detta för undvika att övre delen ligget mot halsen på korta personer.

Efter litet mer info om att djur ska resa längst bak i bussen, att man kan göra trevliga utflykter med SL på Södertörn, om fördelen med att registrera sitt SL-kort på hemsidan och annat smått och gott, anlände vi till resans mål: Tyresta by.

Det bjöds på kaffe och bullar för de cirka 15 personer som var med som passagerare. Vi slog oss ned vid olika bord och kunde ställa

fler frågor och lämna synpunkter på trafiken. Det framkom att många hade åsikter och hade ibland upplevt missöden och fel i trafiken, men få framfört det till bussbolaget. Gör man det så får vi kanske ännu bättre bussturer i framtiden.

Efter att vi fikade och pratade en timme tog bussen oss tillbaka till Handen. Tack Nobina för bra och intressant information och tack för SL-kort laddat med reskassa! Nästa bussresa upplever vi kanske litet annorlunda med de nya kunskaper som vi har fått.

Text och foto: Ingemar Gustafsson



Fika och informellt snack

Kortnotiser

Haninge-kretsen. Som vanligt har hösten varit hektisk med möten på alla nivåer

Höstens andra kretsmöten tillsammans med SPF Vendelsö-Bandbergen och SPF Runstenen i Västerhaninge hölls i Västerhaninge 3 oktober där vi alla presenterade vad vi har på gång inom respektive förening och vi kan konstatera att vi ligger efter då det gäller att arrangera cirklar men det kanske beror på att vi ligger centralt i Haninge med stort utbud av arrangemang från andra.

På medlemsfronten ser det bra ut i Haninge där vi leder utvecklingen med störst ökning, till en del orsakat av våra insatser på kommunens Haningedag och Äldremässa.

Vi sammanställde också våra frågor till nästa KPR i december, bland annat behov av större samlingslokal inom kommundelarna till ett för föreningarna rimligt pris samt belysning på gångvägen mellan Jordbro och Västerhaninge på grund av att det har förekommit brott under knivhot utmed Björklundavägen.

Den 9 september och 11 november var det så dags för SG-möten (Södertörnsgruppen) med fulla agendor. Det stora ämnet på båda mötena var så klart nya medlemsystemet (MIRIAM) som är på väg att införas nu under senhösten

och de problem och brister det har. Vi får dock se tiden an med positiv anda för det blir nog bra vad det lider när det har körts in och barnsjukdomarna har filats bort.

Nomineringsprocessen har börjat till distrikts- och förbundsstyrelse och några namn är på sving, bland andra Göran Hägglund, vi får se vad som kommer ut av det.

Vid presentation runt bordet av föreningarnas olika aktiviteter fanns det en hel del matnyttigt och intressant som vi skall försöka ta till oss och i efterhand presentera på kommande månadsmöte.

På varje möte finns punkten "Dagens temadiskussion". Den 9 september var temat "Friskvårdssatsning", ett förslag till distriktet om en gemensam friskvårdssatsning. Förslaget presenterades av förslagsställaren och diskuterades. Frågan har av distriktet överlämnats till förbundet då den bör gälla alla förbundets distrikt och föreningar. Den 11 november var temat "Rekrytering av 50-talisterna" som diskuterades livligt och en del förslag kom upp, bland annat golf, boule, pub och från vår sida tog vi upp dataspel av olika slag då det ju snart är en OS-sport.

Ragnar Gustavsson

Rapport från KPR

För första gången hade vi möte tillsammans med Handikapprådet. Det var mycket bra eftersom vi har många gemensamma frågor.

Representanter från SL var på plats, likaså representanter från bussbolaget Nobina som kör våra bussar i Haninge. Vi fick bra information om hur tillgängligheten ska fungera och vilken hjälp vi kan få om den INTE fungerar. Dygnet runt finns det ett telefonnummer 020 120 20 22 vi kan ringa om vi behöver hjälp. Det kan till exempel gälla en hiss som inte fungerar, då kan du få ledsagningshjälp. Om problemet inte går att åtgärda kan du få hjälp med att ordna taxi eller färdtjänstbuss.

Ewa Kardell, äldreförvaltningens chef, bad, pensionärsorganisationerna om hjälp när det gäller köerna till seniorboenden. Det är lång kö och alla i kön är inte i behov av ett seniorboende. Detta är en kö som äldreförvaltningen har tagit på sig frivilligt, som en service till oss äldre. Många tror att det är bara att ställa sig i kön så får jag en lägenhet till slut, förhoppningsvis på Tallhöjden eller

Parkvillan. Dessa två boenden är de mest populära. Hälften av de lägenheter som finns där är behovsprövade. Resten kan vara för de som har någon form av svårigheter med sitt boende, till exempel att det saknas hiss.

Man ska också veta att om man tackar nej till erbjuden bostad så kan man hamna sist i kön igen.

Vi alla har ett ansvar för vårt eget boende. Det är också bra att veta att det inte är kommunen som äger dessa fastigheter, det är Haningebostäder.

En fråga vi också jobbar med i KPR är om vi ska ha en äldreombudsman i kommunen. I våra SPF-föreningar runt om i Stockholm så ville vi ha en äldreombudsman på det regionala planet men det ville inte vår distriktsstyrelse så därför jobbar vi nu med frågan på det lokala planet.

SPF och äldreförvaltningen är inte riktigt överens ännu om hur detta ska organiseras så vi jobbar vidare med frågan.

Nästa KPR-möte är 14 december. Rapport från det mötet kommer i tidningen i april.

Monica Nyholm

Äldremässan. Fredagen 30 september deltog Handen-Seniorerna i äldremässan i kommunhuset. Mässan var välbesökt och så även SPF-bordet.

Det stora dragplåstret var Stefan Einhorn som höll två fullsatta föreläsningar om konsten att vara klok.

Hair Cut

Haninge centrum



DAM- & HERR-klippning

Just nu

250 kr

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

Välkommen till våra månadsmöten i S:t Eskils kyrka

första tisdagen varje månad, kl. 13.00.

Underhållning, information, kaffe och smörgås plus lotteri för 40 kronor

Tisdag 10 januari:
Gustens Svänggång
med skönsjungande
solisten
Ulla Olsson

Hjärtligt välkomna till det nya året med vårt eget husband, jazziga Gustens Svänggång och underbara Ulla Olsson!



Tisdag 7 mars:
Solja Krapu - Stanna upp och titta på livet!

Solja Krapu är en av Sveriges främsta estrad-poeter, född i Finland och bosatt i Umeå. Hon har vunnit SM i Poetry slam 1997 och 1998. År 2002 tilldelades hon Slangbellan, Sveriges barn- och ungdomsboksförfattares pris till årets mest lovande barn/ungdomsboksdebutant, för texten

till bilderboken *Jag behöver lillbrorsan*.

Hennes dikter handlar om att stanna upp och titta på livet. I det vardagliga situationerna finns mycket att se. Och det tragiska kan man ibland skratta åt.



Tisdag 4 april:
Michael Lechner om "Mord ombord-Expedition Polaris"

Den 29 juni 1871 lämnar äventyraren Charles Francis Hall New York med ångfartyget USS Polaris. Med sig ombord har han besättning, forskare och proviant för mer än två år. I ryggen har han uppdraget från USA:s regering att bli först i världen att nå nordpolen. Hans hopp att lyckas är stort. Hans entusiasm är enorm. Men hans optimism byts snart i missunnsamhet, intriger och maktkamp ombord. I den isande polarnatten blir det till slut en kamp på liv och död...

**MORD
OMBORD**
**EXPEDITION
POLARIS**



Det här är en sann historia om en man med en dröm och överlevnad i dramatiserad form som skådespelaren Michael Lechner framför som en monolog. Det blir en föreställning byggd på en verklig händelse- ett äventyr på is och mörker, på väg mot nordpolen...

Samtal mellan två väninnor:

- Jag blir alltid så glad när jag möter din man.
- Varför det?
- För att han inte är min.



Domaren:

- Hur kom ni på idén att göra falska sedlar?
- Det låg nära till hands, jag kan nämligen inte göra äkta.

Tisdag 2 maj: Carl Erik Thörn, 60- och 70-talets svensktoppskung möter Sveriges "Barbara Streisand", Adorena Thörn

Carl Erik Thörn var stor på 1960- och 1970-talet och eftertraktad i folktopporna under många år. Han har legat på svensktoppen 15 gånger med låtar som bland annat "Säg vackra små ord till mej", "Det finns ingen annan", "En enda kort minut", "Exodus" och "Mamy Blue". Efter musikkarriären flyttade han till San Francisco 1985 men efter nära 20 år som utlands-svensk är han nu tillbaka i Sverige och bosatt i Stockholm och även tillbaka på estraderna 2011 tillsammans med sin fru Adorena.

Deras repertoar omfattar allt från Carl Eriks 15 klassiska svensktoppslåtar, kända låtar av Frank Sinatra samt duetter med kompositören och sångerskan Adorena, som framför både egna låtar och tolkningar av Barbra Streisand. Välkommen till en nostalgisk timme!



Programgruppen: Erik Sternbeck, tel. 08-776 23 53

Björn och Linnea Nylander, tel. 08-500 236 44

i samarbete med



SYNSAM

Haninge Optik Synsam

Haninge Centrum

136 46 Handen

Tel 08 777 35 04, Fax 08 777 59 70

haninge@synsam.com

Öppet månd–fred 09.30 — 19.00

lörd 10.00 — 17.00

sönd 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 % i rabatt om du är medlem i SPF Seniorerna Handen

Kan ej kombineras med andra rabatter och erbjudanden

Varning för Hjalmar! lördag 18 mars 2017

Nu är det åter dags för Peter Flacks Hjalmar att äntra scenen, denna gång med föreställningen "Varning för Hjalmar" som spelas i Bruksteatern i Brevens Bruk, cirka 4.5 mil söder om Örebro. Föreställningen med Peter Flack i huvudrollen och resten av gänget: Marie Kühler, Peter Kjellström, Amanda Flack, Sisters in Arms och Stephan Bergs Ute-Brass bjuder på en hejdundrande skrattfest utöver det vanliga. Följ med oss på en resa i humorns tecken!



I resan ingår

- * Biljett till föreställningen
- * Trerätters måltid inkl. kaffe
- * Bussresa

Pris för hela dagsresan: 1680 kronor
Detaljerad beskrivning om resan kommer senare.

Anmälan till **Harriet Karlsson**
070-757 51 21,
e-post harrietae@gmail.com



Solsidan och Saltsjöbaden med Linnéa Sallay måndag 23 maj



Foto: Wikipedia

Följ med på en dagsutflykt med vår uppskattade operasångerska som på ett personligt sätt presenterar sin hembygd, en vacker skärgårdsmiljö där vi får uppleva Knut Wallenbergs pärla från 1889 och följa den intressanta utvecklingen fram till dagens Saltsjöbaden. Mycket har hänt sedan Linnéas mamma cyklade med barnen i ur och skur från Älgö till förskolan i Solsidan.

Vi får lära oss mer om Saltsjöbadens spännande historia, det berömda Saltsjöbadsavtalet, Observatoriet samt om kända Saltsjöbadsbor som Alice Babs, Karl Gerhard, Isaac Grünewald, Oskar Bergman, Jan Guillou med flera.

Vi inleder besöket i Saltsjöbaden med en frivillig fika i det mysiga gamla Stationshuset vid Saltsjöbanans ändstation – mitt emot det anrika Grand Hotel. Därefter får vi en guidad rundtur med buss i samhället och besöker bland annat Älgö och Solsidan. Vi tittar på kulturhistoriska platser och byggnader varvat med lite lättsamt skvaller.

Före lunch får vi en personlig visning av Isaac

Grünewalds villa, ritad av Ferdinand Boberg. Här tas vi emot av de nuvarande ägarna Gunnel & Johan Öhlin som berättar närmare om den store konstnären.

Lunchen avnjuter vi i den vackert belägna Skärgårdskrogen, platsen för ett tidigare legendariskt båtvarv, precis invid bryggan till Moranviken. Vi besöker Uppenbarelsekyrkan, ritad av Ferdinand Boberg med freskmålningar av Olle Hjortzberg. Här bjuder Linnéa på en musikalisk upplevelse.

Linnéa hälsar er varmt välkomna till en härlig dag tillsammans!



Linnéa
Sallay

Pris: 690 kr

Buss kl. 8.45 från Källvägens vändplan, Handen, åter ca 17.00

Researrangör: ReseSkaparna.

Anmälan till **Harriet Karlsson**, 070-757 51 21,
e-post harrietae@gmail.com
Betalning til Handenseniörernas plusgiro 424 25 18-1.

Sista anmälning/betalning 3 maj.

Ny resa till härliga Italien 2-9 september 2017

Nu har du 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 plats med möjlighet till givande utflykter i området. Resan är fullmatad med kultur, historia, badliv, shopping, god mat och goda viner. Preliminärt datum 2-9 september 2017. Redan nu finns förfrågningar om plats så hör av dig om du vill veta mer. Kontakta Bruno eller Margaretha Picano för mer information.



bruno.picano@telia.com 070-761 77 51
margaretha.picano@telia.com 070-606 71 82

Normandie, kanalön Jersey, Monets Trädgårdar 12-17 september 2017

Planerad resa tillsammans med
Vendelsö-Brandbergen

Vendelsö-Brandbergen och Handenseniörerna planerar en gemensam resa till Normandie 12-17 september 2017 och vi vill redan nu ta reda på hur stort intresse som finns för denna 6 dagars resa.

Arrangör är Larssons Resor AB.

Det blir en resa med många upplevelser: Monets Trädgårdar i Giverny, Landstigningsstränderna kända från Dagen D, staden Honfleur där impressionistiska konstnärer hämtat inspiration och platsen där man tillverkar Calvados, Mont-Saint-Michel med sitt kloster, och kanalön Jersey.

Flyg tur och retur Paris och sedan med egen buss på resmålet.

Transfer tur och retur Hanninge - Arlanda ingår.

Priset för flyg kommer att påverka resans pris och det avgörs senare i höst.

Kostnaden för samma resa i år är 12 490 kronor



Enkelrumstillägg 350 kr per natt.

Rullatorer och rullstolar fungerar tyvärr inte på denna resa.

Intresseanmälan till **Harriet Karlsson**,
070-757 51 21,

e-post harrietae@gmail.com

– Jag har hört att fotbollstränaren här har två gånger mer betalt än en professor i grekiska. Är det klokt det?
– Jag vet inte, men har du hört 25.000 människor jubla under en föreläsning i grekiska?



Doktorn träffar en av sina patienter på stan och säger:

– Det var tur att jag mötte er för banken godkände inte er check.
– Verklig otur! Och mitt ryggsnitt har också kommit tillbaka.

Kalle hade fått jobb på en cirkus. Utklädd till gorilla svingar han sig i trapets. Men en kväll tappar han taget och faller ner i lejonburen.

– Hjälp, hjälp. skriker Kalle.

– Håll tyst annars får vi sparken båda två, viskar lejonet.

Vilnius, Litauens huvudstad 11-17 juni 2017

Vi åker båt med Tallink Silja till Riga och fortsätter med buss vidare genom Lettland till Vilnius, Litauens huvudstad och en av de vackraste städerna i Östeuropa. Gamla stan är ett världsarv och känd som barockens mästerverk.

Dag 1.

Fartyget avgår från Frihamnen kl 17.00 med middag ombord.

Dag 2.

Ankomst Riga kl 11.00. Svensktalande guide väntar med buss i hamnen för vidare resa till Litauen.

Lunch i Bauska i Lettland och ankomst till Vilnius kl 19.00 med middag på hotellet.

Dag 3.

Rundtur med buss och till fots med guide. Buss till staden Trakai och besök på slottet. Åter Vilnius med middag på restaurang Mykolo i Gamla stan.

Dag 4.

Avresa från hotellet till Siauliai. Besök på den unika Korskullen med 200 000 kors, en helig plats laddad med religiös, politisk och historisk symbolik, där vi äter lunch. Avresa till Riga. Fartyget avgår mot Stockholm kl 17.30 lokal tid. Middag ombord.

Dag 5.

Sjöfrukost och ankomst Stockholm kl 10.30.

Buss t/r från Källvägen

Pris från 5.950 kr per person

Anmälan till **Harriet Karlsson**,

tel. 070-757 51 21,

e-post harrietae@gmail.com

En efterfrågad resa som vi gör tillsammans med SPF Runstenen i Västerhaninge.



Våra arrangemang är väldigt omtyckta och blir snabbt fullbokade men anmäl dig gärna på väntelistan. Platser kan bli lediga.

Resegruppen:

Harriet Karlsson, tel. 7772114 eller 070-7575121, e-post harrietae@gmail.com

Maud Fischer, tel. 7771298 eller 070-2073441, e-post m.fischer@ownit.nu

Ragnar Gustavsson, tel. 7774742 eller 070-6384742,

e-post ragnar.gustavsson@telia.com

Se upp för id-kapning!

Som vi ser på tv och läser i tidningar så blir id-kapning allt vanligare. Drabbas man så är det mycket besvärligt att ställa allt rätt igen.

En enkel åtgärd är att man hos Skatteverket väljer att adressändring kan göras **enbart** med e-legitimation.

Detta är ingen heltäckande garanti, men en enkel åtgärd att spärra åtminstone den vägen för illvilliga typer.

Adressen är: <https://www.skatteverket.se/privat/sjalvservice/allaetjanster/tjanster/sparraobehorigadressandring.4.361dc8c15312eff6fd123f5.html>



Persson tycker om att gå omkring på kyrkogårdar och läsa på gravarna.

När han träffade på kyrkogårdsvaktmästaren så passade han på att fråga:

- Varför står inte dödsorsaken på alla gravar? Nu står det ju bara på en del.
- Du måste ha fel, svarade vaktmästaren. Dödsorsaken står inte på någon grav.
- Åjo, svarade Persson, på några står det ju "sköts av kyrkorådet".

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



Granen i 41:an

Foto: Lennart Jansson



**God Jul
och
Gott Nytt År**

Bio Cosmopolite

Hela Haringes biograf



**Du hittar oss
vid biblioteket
i Brandbergen
Centrum**

Varmt välkomna!

www.biocosmopolite.se • 08-525 259 00