



Nu bromsar vissa in medan andra lägger in en ny växel

Även om det inte känns som sommaren står för dörren så är det ändå den tid på året när flera av våra fasta aktiviteter bromsar in för kortare eller längre uppehåll. Även styrelsemötena tar paus under juni och juli. Men i stället erbjuder vi andra aktiviteter. Vad sägs om att fira Nationaldagen med föreningen? Två grillpubar erbjudas i juli resp augusti och en surströmmingsfest. Utöver detta blir det också en lunch för alla 80-plussare. I början av september avslutar vi sommaren med att bjuda in till en skärgårdstripp. Inbjudningar till allt detta kommer via mejl.

Flera sätt att hålla koll på vad som händer

Vår tidning Handensenioren kommer ut första veckan i juni. Där kan du via kalendern, ha koll på vad som händer under sommaren. Ett annat sätt att hålla sig à jour är att ladda ner appen SPF Seniorerna. I den kan du välja Handen som förening och då kan du enkelt titta i kalendern eller ta del av nyheter via din mobiltelefon eller "padda".

Axplock av vad som lyftes på senaste styrelsemötet

Förutom att rapportera från de möten vi ledamöter deltagit i, sammanfattade och utvärderade vi de senaste aktiviteterna:

Månadsföreläsningen: Dietist Jenny Widén föreläste för ett 20-tal medlemmar om vikten av äta rätt. När vi blir äldre avtar ibland matlusten och vi äter därför mindre. Då är det extra viktigt att äta lite – men ofta. Välj proteiner och kolhydrater. Proteinerna är bra för muskulaturen. Unna dig en kvällsmacka och/eller nötter och var inte rädd för att gå upp lite i vikt. Visst hull runt höfterna är bara bra och kan vara ett perfekt skydd om du skulle ramla.

Vår lunchen: 90 personer anmälde sig och efter ett par avhopp blev vi 82 st som åkte till Sjöpaviljongen i Alvik och åt en god lunch. Vädret kunde vi tyvärr inte göra så mycket åt men då vi gjort vårt bästa för att hitta en restaurang som dels tar emot stora grupper men också erbjuder god mat är vi glada över att utflykten blev så lyckad.

Folkhälsoveckan: Vi erbjöd flera prova-på-aktiviteter och/eller umgänge över en fika men också en guidad tur på Dalarö med vår egen Carina Skoogberg som guide. Sammantaget var det en trevlig vecka med många glada skratt.

Swish-betalningar och QR-koder med barnsjukdomar

Alla förändringar kräver träning innan det fungerar som tänkt. Vi är glada över att så många numera Swishar samt att fler och fler använder QR-koderna. Vi ber dig vara uppmärksam på vilken QR-kod du väljer. Det finns tre olika Swish-nummer och alla är kopplade till olika konton. Vi kommer i fortsättningen att testa att lägga in QR-koden i inbjudningarna och hoppas det underlättar så att rätt nummer/QR-kod används.

Vad kostar det att utebli?

Avboka alltid din plats vid förhinder. Då har vi en chans att erbjuda platsen till någon annan och du kan få tillbaka dina pengar. Kostnaden för en aktivitet och ev. mat är beräknad utifrån antalet deltagare. Om någon/några som anmält sig, uteblir utan att avboka, måste vi ändå kräva dig på avgiften. Är det en aktivitet som arrangeras av extern aktör gäller deras regler.



Introduktion för nya medlemmar

Den 3 juni kommer vi att träffa våra nya medlemmar. Alla ha fått en personlig inbjudan. Har du inte anmält dig än – hör av dig till kennetjonsson7@gmail.com. Välkommen – vi ses i 41:an!

Nya tider för 80-pluslunchen

Allt började som en särskild satsning för att erbjuda gruppen äldre-äldre, som sällan kom ut på något, en upplevelse i vardagen. I samarbete med och med visst ekonomiskt stöd från Haninge kommun bjöd vi på en kortare utflykt inklusive lunch som alltid varit mycket uppskattat.

Med åren har 80-plussarna blivit piggare och aktivare men också många, många fler och är numera den i särklass största åldersgruppen i föreningen. Kommunen bidrar inte längre med något ekonomiskt stöd för detta vilket gör att det inte finns tillräckligt med resurser att bjuda alla.

Vi vill även i år kunna erbjuda en trevlig och god lunch för 80-plussarna men behöver ta nya grepp för att klara av det rent ekonomiskt. Därför vill vi redan nu informera om att vi kommer att kunna erbjuda en lunch till starkt reducedrat pris vilket innebär att du behöver betala en mindre del själv. Mer information kommer via särskild inbjudan. Vi hoppas på förståelse för detta och att vi tillsammans kan glädjas åt att även i år få umgås över en 80-plus-lunch.

Till sist

Är du kvar i Haninge under sommaren hoppas jag att vi ses – välkommen till 41:an. Vi har reducerad aktivitet men håller igång på olika sätt. Oavsett om du är kvar i kommunen eller reser i eller utanför Sverige önskar vi i styrelsen dig en underbar sommar!



Sammanställt av: Eva Landelius, ordförande SPF Seniorerna Handen