

HANDENSENIOREN

Nr 3 2018

God Jul
och ett
Gott Nytt
2019!

Läs om vårens nya
utflykter, resor och
aktiviteter!

Handenseniörernas styrelse 2018



Ordförande: Benny Nilsson

Benny vill fortsätta föreningsarbetet med en kraftfull satsning inom området resor, utflykter, friskvård och rekrytering av nya medlemmar och öka samarbetet inom KPR, Kommunala Pensionärsrådet med fokus på äldreomsorg och boende för oss äldre.

Telefon: 070-735 71 90 • E-post: benny.ifocus@tele2.se



Vice ordförande: Marie-Louise Allo

Marie-Louise har ansvaret för vår annonsförsäljning, men är också ansvarig för våra festliga aktiviteter.

Telefon: 073-775 41 23 • E-post: allomarielouise@gmail.com



Medlemssekreterare: Kennet Jonsson

Kennet är sekreterare i styrelsen, medlemssekreterare och ansvarig för planering av specialföreläsningar.

Telefon: 070-215 21 40 • E-post: kennetjonsson7@gmail.com



Kassör: Ragnar Gustavsson

Ragnar är kassör med ansvar för föreningens redovisning, ekonomirapporter och prognoser samt vissa specialresor.

Telefon: 070-638 47 42 • E-post: ragnar.gustavsson@telia.com



Ledamot: Claus Trolle

Claus är deltagare i Haninge-/Tyresö-kretsen, kommunens äldrenämnd och kommunfullmäktige, backup på medlemsregistret 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 kommunala pensionärsrådet, KPR och kommunens äldrenämnd samt deltar i planeringen av föreningens programutvecklingsfrågor.

Telefon 070-220 09 07 • E-post: hans.hagenius@ownit.nu



Ledamot: Britta Hjort Ekström

Britta är redaktör för tidningen Handenseniören, är sammankallande i informationsgruppen, backup på hemsidan och backup, vid behov, när det gäller redovisning/ekonomi samt deltagare i Södertörnsgruppen.

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



Ledamot: Ingemar Gustafsson

Ingemar är föreningens trafikombud, ingår i informationsgruppen, jobbar med rekryteringsfrågor och distribution av informationsmaterial.

Telefon: 070-779 20 31 • E-post: ingemar48@yahoo.com



Ledamot: Krister Gustafsson

Krister ansvarar för PUB-kvällar och boule samt är lokalansvarig.

Telefon: 070-511 31 44 • E-post: krister45@live.se



Handenseniörernas hemsida

Marja Hansson

Marja är redaktör för föreningens hemsida www.spfseniörerna.se/handen

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

Under hösten har det hänt mycket...



Jag vill börja med att tacka föreningens funktionärer och styrelse som under året jobbat för fullt. Ni ska ha ett stort tack för allt arbete ni lagt ner och ni ska också veta att utan er skulle vi inte ha några aktiviteter i vår förening.

Inför Haningedagen hade vi laddat och förberett vår **rekryteringskampanj** med nya fina västar så ingen kunde missa oss. Vi fick tillfälle att informera många i vår ålder om Handenseniorens verksamhet. Resultatet blev 33 nya medlemmar. Bra jobbat av samtliga deltagare och inte minst de som gräddade våfflor!

Vi har startat tre projekt i föreningen: rekryteringsprojektet, friskvårdsprojektet och reseprojektet. Just nu pågår arbete i både rese- och friskvårdsprojektet.

Friskvårdsprojektet har startat flera nya aktiviteter så kontakta ombuden för att delta i motion och stärka din hälsa. Att träna balans och stärka våra ben är mycket viktigt och ingår i ledet att lära sig ramla rätt. Vi förhandlar nu med tre företag om ett upplägg som passar oss.

Reseprojektet jobbar med att sammanställa nästa års resor, studiebesök och utflykter. En planering för helt nya res- och utflyktsmål pågår också.

Vi startade under hösten en träff för bara män. Det blev en trevlig kväll som vi kommer göra om och nya deltagare är mycket välkomna.

Jag kontaktade i höstas kommunen med frågan om någon med juridisk kompetens kunde informera och svara på frågor kring den nya lagen om framtidsfullmakt. Kommunen ordnade två tider för information och flera medlemmar har deltagit.

Planering av 2019 års verksamhet och budgetarbetet pågår just nu. Hör gärna av dig med idéer om nya aktiviteter så försöker vi sy ihop något bra.

Vår lokal behöver fräschas upp så vi kommer att bygga om köket i 41:an för att göra allt lite mer lättjobbat för våra värdinnor/värdar. Vi kommer också att måla och fräscha upp det stora mötesrummet samt sätta upp nya tavlor. Våra nya fina ljudabsorbenter är redan på plats i taket. Det har blivit en bra dämpning av ljudet när många träffas.

Nu vill jag tacka för det här året och önska alla **en God Jul och ett Gott Nytt År!**

Benny Nilsson
Ordförande

Utgivare: SPF Seniorena 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:** redaktionen41@telia.com

Föreningens e-postadress: handenseniorena@telia.com

Nästa nummer av tidningen utkommer vecka 16/17 • **Sista materialdag:** fredag 5 april 2019

Aktiviteter i 41:an



Handenseniörernas lokal på Parkvägen 41

Foto:
Britta Hjort Ekström

Luciafest 13 december 13.00

Välkommen till ett traditionellt luciafirande i 41:an med lussekatter, pepparkakor, glögg och kaffe. Och egen Lucia med följe förstås!



Foto: pixabay.com

Sällsksapsbridge

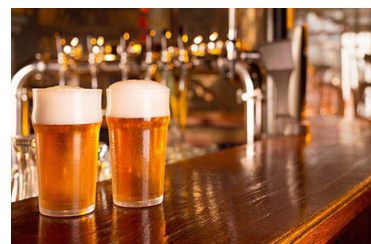
Onsdagar 09.30 – 12.30 varje helgfri onsdag.
Ledare: Lennart Lindgren
Avgift: Januari – april 100 kronor,
eller 10 kronor per tillfälle.
Ingen föranmälan. Lottning udda veckor.
Kaffe serveras, men ta med eget "doppa".

Tävlingsbridge (partävling)

Torsdagar 12.30 – 16.30 från och med 24 januari till och med 9 maj, dock ej 18 april.
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

Pubkvällar

23 januari
20 februari
20 mars
24 april
22 maj (grillpub)



Nu flyttar vi tillbaka PUB-kvällarna till näst sista onsdagen i månaden igen för att tillfredsställa framkomna önskemål och för att vi i PUB-gänget ska få det lite lugnare för planering och inköp.

Vårens pubar **alltid på en onsdag** klockan 18.00. Obs! 24 april är **sista** onsdagen i månaden) och den 22 maj blir i form av grillpub med egen förning.

Priset är 75 kronor, för något att äta och dricka med möjlighet att beställa mer.

Som vanligt blir det lotteri med sedvanliga priser, lite historier och kanske allsång när struparna har smorts upp.

Varmt välkomna önskar PUB-gänget!

Krister och Lena Gustafsson

Ragnar och Anita Gustavsson

Inger Berglund och Solveig Österberg

Spela rams

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 spelet fortsätter dra av så många stick som man har tagit. Tar du inga stick så blir du straffad (du flyger) med 5 poäng men max 10. Den som kommer först till 0 har vunnit.

Spelarna kan vara 2 – 5 stycken. Man har också en trumffärg att spela med. Reglerna är inte så komplicerade.

Vi startar igen till vårterminen den **13 januari** och fortsätter varannan söndag jämna veckor ända fram till och med den 2 juni.

Välkommen att prova på eller ni som vill fortsätta. Vid frågor kan du ringa till mig.

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

Historie- och berättargruppen

Tänk att det finns så mycket att berätta!
Vi fortsätter därför berättargruppen under våren, nya deltagare har tillkommit under hösten och flera är välkomna.

Stämningen blir ju hög och historierna flödar när vi delar med oss av minnen och erfarenheter från våra liv.

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

Vi möts en gång i månaden och kaffe och bröd tar vi med oss själva. Alla som vill är välkomna och ordet är fritt.

Vårens möten sker **28 januari, 25 februari och 25 mars, 29 april och 27 maj**, alltid sista måndagen i månaden klockan 13.00 i 41:an.

Ragnar Gustavsson,
070-638 47 42
ragnar.gustavsson@telia.com.

Thai Chi/QiGong-gruppen

Vårterminen startar **14 januari**.

Hjärt- och lungräddning – HLR

Vi kommer att fortsätta med våra kurser i "Hjärt- och lungräddning, HLR", där vi in-formerar om och tränar på hur man hanterar en situation där någon råkat ut för ett hjärtstopp. Kursen ger grundläggande kunskaper om hjärt- och lungräddning.

Vi får en teoretisk genomgång av vad hjärtstopp innebär och hur man ska hantera och organisera själva räddningsförloppet och genom praktiska övningar med dockor får vi lära oss att använda hjärtstartare och rädda liv.

Vi kommer att hålla på i cirka två timmar med ett deltagarantal på sex till nio personer. Är du intresserad av att delta, kontakta Eddie Wibergh
070-675 12 64 eller 08-777 41 67
eddie.wibergh@telia.com



Foto: pixabay.coms

Blindtest av rödviner

Vi testar fem olika sorters rödviner under ledning av Kjell Åström.

Det blir två tillfällen:

Måndag 11 februari 18.00, max 6 deltagare

Tisdag 12 februari 18.00, max 6 deltagare

Utöver provning av viner kommer vi att gemensamt kombinera en lækker gourmettallrik.

Pris: 225 kronor som betalas till Handenseni-orernas plusgirokonto 424 25 18-1.

Anmälan senast 28 januari till Marie-Louise Allo.

Marie-Louise Allo, 073-775 41 23
allomarielouise@gmail.com.

PS. Ev. kommer vi att ordna vinprovning även av vita viner. Anmäl gärna intresse.



Foto: pixabay.coms

Boule

Boulesäsongen började i april och vi fick en fantastisk sommar på bouleplanen, många spelomgångar och fint väder varje gång.

Nu gör vi uppehåll under vintern och återkommer med spelandet i vår igen.

Krister Gustafsson, 070-511 31 44

E-post: krister45@live.se

Björn Adler, 073-938 87 24

Aktiviteter i 41:an



Allsång

Allsången fortsätter under våren vid fyra tillfällen. Vi träffas i 41:an 13.00, måndag 21 januari, 18 februari, 18 mars och 15 april.

Vi sjunger, fikar och har trevligt tillsammans.

Eva Sjödin

0729-63 49 32

eva.c.sjodin@hotmail.com

Fri dans

Vi fortsätter att dansa, röra oss till härlig musik fyra gånger under våren.

Vi träffas klockan 14.00 i 41:an tisdag 29 januari, 19 februari, 19 mars och 16 april.

Vi dansar, fikar och dansar!



Eva Sjödin

0729-63 49 32



Kan du din telefon?

Tisdag 15 januari 10.00

(Gäller i första hand Android)

Har du en så kallad smart telefon? Med den kan du ringa och ta emot samtal. Men du kan göra så mycket mer, beställa biljetter, betala räkningar, använda mobilt BankID, swisha pengar, listan kan göras lång.

Vi har tänkt erbjuda en kurs i detta (max. 10 deltagare). Ledare för kursen är en av våra nya medlemmar, Thomas Olausson, som har arbetat med datorer hela sitt yrkesliv.

Intresserad? Anmäl dig till Kennet Jonsson.

070-215 21 40,

E-post: kennetjonsson7@gmail.com

Medlemsavgift 2019

Som vi tidigare har aviserat och beslutat på årsmötet i februari har vi, för att kunna behålla samma verksamhet, tvingats höja medlemsavgiften för 2019. Anledningen är att förbundet och distriktet höjt sin del.

Nya avgiften för 2019 är **295 kronor** för ordinarie medlemmar och **100 kronor** för vänmedlemmar.

Ragnar Gustavsson, kassör

Friskvårdsgruppen informerar

Cykelgruppen

Vi har som vanligt gjort många utflykter runt om i vår vackra kommun.

Det nya Vegaområdet har vi följt under flera år och det växer för varje gång vi kommer dit.

Vårt kanske mest besökta ställe är Tyresta, som många gånger varit vår räddning om vädret har varit lite grått. Där kan man sitta inomhus i stället för i någon lekpark eller vid ett gravfält!

Andra platser som vi gärna besöker är Vendelsö, Österhaninge kyrka och Galleri, Västerhaninge, Tungalsta och Riddartorp. Till nästa säsong ska vi försöka hitta nya utflyktsmål.

Vi hoppas naturligtvis att flera vill ansluta sig till oss.

Sång och dans

Två riktiga vitamin- och glädjeinjektioner har vi fått av allsången och den fria dansen.

Allsången är ju känd och populär sedan tidigare, men vi saknar män! Ni är hjärtligt välkomna!

Nytt för i år är den fria dansen och vi som har varit där har njutit i fulla drag över att röra oss helt fritt utan att trampa någon på tårna!

Vi fortsätter med båda aktiviteterna efter jul.

Eva Sjödin, Nisse Holst

Lokala medlemsförmåner

Läs om de olika rabatterna på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/handen

Rabatten lämnas när du visar föreningens medlemskort.

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



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

(Undantag: tisdag 8 januari)

Underhållning, information, kaffe och smörgås samt
lotteri för **50 kronor** (2019).

Om krisen eller kriget kommer tisdag 8 januari

Mikael Olergård från Civilförsvarsförbundet ger oss viktig information om hur vi ska klara en eventuell kris.

– Klarar du 72 timmar ligger du bra till, förklarar Mikael. Grundbehoven är information, mat, sömn, vatten och värme.



Årsmöte måndag 4 februari 2019 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 2018
- Resultat- och balansräkning för 2018
- Förslag till verksamhetsplan 2019
- Förslag till budget för 2019
- Valberedningens förslag till styrelseledamöter för 2019
- Styrelsens förslag till övriga funktionärer

Handlingar kan även hämtas på föreningens expedition – tidigast den 1 februari 10.00–10.30 2019.

De ärenden som medlemmar vill få behandlade av årsmötet (motioner) måste lämnas skriftligen till styrelsen senast den 2 januari 2019.

Välkommen till årets viktigaste möte!

En musikalisk resa genom Hasse & Tages värld! måndag 4 mars



Till eget ackompanjement på piano bjuder **Mats Hedén** på en kavalkad av klassiska sångnummer från Hasse & Tages många revyer, filmer och skivor.

Som extra krydda berättar Mats med energi och humor bakgrundshistorier till sångerna samt anekdoter om Hasse & Tage och deras medarbetare, såväl självupplevda som stulna.

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.



Rånaren Roberts historia måndag 1 april

Robert Carlsson – kriminell i Stockholm runt förra sekelskiftet.

Född av fina föräldrar men ändå värsting, ungdomsbrottsling och så gott som chanslös redan från födseln.

En dramatiserad historia om hur Roberts kriminella yrkesbana tar honom runt hela världen för att till slut återvända till utgångspunkten. Ett återvändande som blir en lång uppgörelse med det förflutna.

En föreställning i ord och autentiska bilder av ett svunnet Stockholm, specialskriven för Stockholms Stadsmuseum och deras utställning "Skuggsidan" berättad av **Michael Lechner** som är frilansande skådespelare och berättare.

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



Anmälan till utflykter:

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

Armémuseum

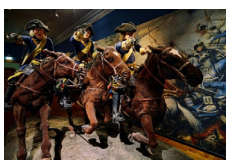
torsdag 21 februari

Om Sveriges stormaktstid

Lämpligt färdstätt är pendeltåg från Handen till Stockholm City (Centralen) och därefter spårvagn nr 7 från Klarabergsgatan till Nybroplan, följt av en kort promenad till museet på Riddargatan 13.

Samling klockan 11.00 vid stationen för dem som vill åka gemensamt. **Guidad visning klockan 12.30.**

Kostnad 60 kronor, som betalas till föreningens plusgiro 424 25 18-1 i samband med anmälan, dock senast **11 februari**.



Hallwylska museet

onsdag 13 mars

Wilhelmina och Walther von Hallwyl samlade på antika föremål men också vardagliga föremål.

Under en palatsvisning får vi ta del av dessa samlingar och uppleva hur det var på den tiden.

Guidad visning av utställningen klockan 12.30.

Adress: Hamngatan 4. Pendeltåg till Stockholm City (Centralen) och spårvagn nr 7 från Klarabergsgatan till Nybroplan och fem minuters promenad tar oss till museet.

För dem som vill åka gemensamt samlas vi vid stationen i Handen klockan 11.00. Visning av palatset kostar 70 kronor och betalas på plats.

Anmälan senast 5 mars.



Sjöhistoriska museet

tisdag 9 april

Guidad visning klockan 12.30

av "Resenärerna" – en utställning om Svenska Ost-Indiska Compagniet.

Adress: Djurgårdsbrunnsvägen 24.

Pendeltåg till Stockholm City (Centralen) och sedan buss 69 till museet. Samling vid stationen i Handen klockan 11.00 för den som vill åka gemensamt.

Kostnad 100 kronor som betalas till föreningens plusgiro 424 25 18-1 i samband med anmälan **senast 2 april**.



Anmälan till resor:

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

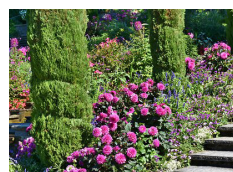
Jokkmokks vintermarknad

9–11 februari 2019

Landet ovan den magiska Polcirkeln är förtrollande. Vi får smaka på mat tillagad av de goda lokala råvarorna och får ett oförglömligt möte med Helena, renskötare och same.

Jokkmokks marknad är en av Sveriges äldsta marknadsplatser, med traditioner sedan medeltiden och Jokkmokks vintermarknad är en obruten tradition sedan 400 år. Vi flyger bekvämt till Luleå och bor på hotell Jokkmokk. Reslängd: 3 dagar

Pris: 10 450 kronor, tillägg enkelrum 1 250 kronor.



Bodensjön & Mainau

1–6 maj 2019

– med tågresa ombord på den kända **Bernina Expressen**

Följ med Jöran Nielsen som guide på en resa runt den vackra Bodensjön.

Vi får uppleva Europas största vattenfall, historia i gamla slott och god mat och dryck från lokala gårdar och bryggerier. Alltihop inramat av fantastiska vyer längs en tur med Bernina Expressen.

Reslängd: 6 dagar

Pris: 14 950 kronor, tillägg enkelrum 1 350 kronor.



När Åland grönskar

26 maj

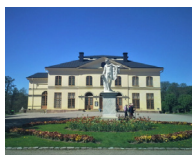
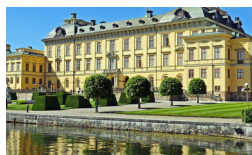
Fira den spirande våren på Åland! Möt landsbygdens grönska, närproducerad mat, vacker äppelblomning, nyskördad sparris, rabarber och nypotatis. Ja, allt man kan begära!

Pris: Cirka 700 kronor inkluderar buss t/r Handen, båtresa Kapellskär – Mariehamn t/r, brunch på utresan, Bistro Buffet på hemresan och guidade besök till gårdarna.

Resor



Linnéa Sallay är vår guide.



Drottningholm, Ekebyhovs slott & Lovö kyrka 14 maj

Vi får visning av Drottningholms slott, Sveriges bäst bevarade kungliga slott från 1600-talet.

Vi guidas i Drottningholmsteatern, en av Europas bäst bevarade 1700-talsteatrar.

Under dagen får vi även njuta av Mälardalarnas natursköna kulturlandskap, med lunch på Ekebyhovs Slott och avslutningsvis en konsert i vackra Lovö kyrka. Kostnad: 950 kronor.

I priset ingår:

Bussresa, guidad visning av Drottningholms Slott och Slottsteatern, fika med hembakt i Slottscaféet, lunch inklusive kaffe med äppelpaj, å capellakonsert sång/fiol, Linnéa som reseledare & guide, besök & inträden enligt program,



Möt ljuset i Skagen med Oslo och besök på Lars Lerinmuseet! 7 september 4 dagar

Skagen via Oslo med Stena Line till Frederikshavn. Vi upptäcker Skagen där miljön är bedövande vacker. Vi möter storslagna sanddyner, haven som möts vid Grenen, de små pittoreska husen och den idylliska fiskehamnen med sin genuina charm. Denna avgång har vi även kombinerat med övernattnings i Karlstad och besök på uppskattade Lars Lerinmuseet i Karlstad.

Pris per person i dubbelrum/hytt är 3 790 kronor, Enkelrum/hytttillägg 300 kronor per natt.

Ny resa till härliga Italien 1–9 september 2019



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 plats med möjlighet till givande utflykter i området.

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

Preliminärt datum 1–9 september 2019.

Redan nu finns förfrågningar om plats så hör av dig om du vill veta mer.

PS. I år är det 10-årsjubileum av resan med flera spännande utflykter.

Kontakta oss för mer information.

Bruno, bruno@picano.se

070-761 77 51

Margaretha, margaretha@picano.se

070-606 71 82



Hurtigruten-kryssning 15–21 september 2019

Vi startar i Kirkenes och på vägen mot charmiga Bergen ser vi några av världens vackraste öar, höga fjäll, idylliska fiskelägen, fjordlandskap och unik ren natur.

Seglingen genom magiska Lofoten, vyerna längs magnifika Helgelandskusten och möjligheten att besöka Nordkap är en klassiker.

Hurtigrutens expeditionsteam håller dagligen spännande föredrag om Norges natur och kultur.

Beräknat pris per person i Polar utsideshytt: 18 000 kronor. Pris per person i Artic superior-hytt: 20 400 kronor. I priset ingår:

- Fem nätter ombord på MS Kong Harald,
- Helpension ombord, reseledare, transfer och övernattnings i Kirkenes, stadsrundtur i Bergen, flyg till Kirkenes via Oslo och retur Bergen via Köpenhamn eller Oslo till Arlanda.

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



På månadsmötet i S:t Eskils kyrka den 6 november gjorde **Operadonnorna** åter ett bejublat uppträdande. Akustiken förgyllde rösterna till en beundransvärd nivå. Föreställningen avslutades med stående ovationer

Text och foto: Hans Hagenius

Vad är en framtidsfullmakt?

Vem tar hand om dina angelägenheter när åldern tagit ut sin rätt eller om en olycka händer?

Med en framtidsfullmakt undviker du risken att styras av en slumpmässigt utvald god man och du kan i stället själv välja någon som du litar på – en nära anhörig eller en vän. Läs mer om framtidsfullmakt på kommunens hemsida www.haninge.se. Skriv **framtidsfullmakt** i på hemsidans sökruta.

SPF i Handen vann bouletävlingen på Haningedagen



Foto: pixabay.com

På traditionsenligt sätt genomfördes en bouletävling mellan SPF Handen, PRO Handen, SPF Vendelsö Brandbergen och PRO Västerhaninge på Haningedagen den 8 september 2018.

Lagen var indelade i damer, herrar och mixade. Totalt vann SPF Handen, nätt och jämt över PRO Handen. Förra årets totalvinnare PRO Västerhaninge kom på sista plats.

Tävlingen genomfördes vid 41:an i soligt väder och med en hjärtlig stämning.

Stina Glad

Rätt till bostadstillägg

Riksrevisionen arbetar med det så kallade mörkertalet för bostadstillägg till pensioner. Enligt Pensionsmyndigheten finns ett mörkertal på cirka 75 000 kvinnor och 40 000 män som inte ansökt om tillägget, trots att de kan ha rätt till det.

Mer information om detta kommer på månadsmötet 8 januari.



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.

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

Besök i Formia

– Haninges vänort i Italien



Strand och trädgård vid Hotel Bajamar samt utflykt till Pompeji-



På den italienska västkusten finns en pärla som glimmar extra starkt för oss i Haninge. Det är staden Formia som ligger 13 mil söder om Rom och 9 mil norr om Neapel. Stadens fot nuddar i medelhavet och klättrar sedan upp på Auruncibergen, en ”avstickare” från Appeninerna.

Det är här, i Haninges vänort Formia, som ett stort antal SPF-resenärer genom åren njutit av allt som staden med omgivningarna bjuder på. Första veckan i september i år gick den senaste resan som lockade 32 glada pensionärer varav flera var tillbaka för andra och tredje, till och med femte gången.

Formia var romarnas semesterstad och därför har vi kunnat besöka den unika och helt intakta vattencisternen som romarna byggde för 2 000 år sedan, och vi har också sett den romerske politikern Ciceros grav tillsammans med flera arv från antiken i området. En eftermiddag i utgrävningarna av Pompeji var också mycket uppskattad.

Vi har gjort upptäckter i genuina, pittoreska och prisbelönade borgar från medeltiden och hittat mysiga affärer som vi shoppat i. Dessutom hann vi med besök på marknaden i Formia där vi handlade både skor, kläder och kryddor.

Det italienska vinet får vi inte glömma och på vingården Villa Matilde gjorde vi en intressant resa i gårdens och i vinets värld. Strax intill, i Baia Domizia, tittade vi på vattenbufflar och smakade ”den riktiga” mozzarellan (Mozzarella di Bufala Campana) som kommer från det här distriktet.

Vårt fantastiska och trevliga hotell Bajamar i Formia har skämt bort oss med god mat och härlig strand. Där vilade vi under parasoll, badade och njöt av havet varje dag. Några kvällar under veckan fick vi härlig musikunderhållning i hotellets trädgård.

Nästa resa till Formia blir första veckan i september 2019. Se separat annons i denna tidning.

Margaretha Picano



*Malmens Konditori
och Bageri*

Bragevägen 2, Handen

Telefon 08-777 79 40

E-post: bagerimalmens@gmail.com

Måndag – torsdag

10 % pensionärsrabatt

Övrigt

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna till oss!

Lage Öhlund	Jan-Olof Cedermark
Bengt Bussler	Thomas Olausson
Bengt Ljunggren	Chris Evers
Kerstin Karlsson	Karl-Olov Olsson
Roddy Hall	Lars Hjelmberg
Anette Zetterberg	Margarete Liljekvist
Rune Nyberg	Siv Ländén
Eva Landelius	Bernt Ländén
Gunborg Janesköld	Ann-Katrin Lagnefeldt
Kenneth Janesköld	Inger Pahlén
Monica Marklund	Börje Pahlén
Gun Cederqvist	Arja Laakkonen
Siv Österberg	Ulla Britta Friberg
Jan Österberg	Lena Vikström
Eva Olausson	Gösta Vikström
Ylva Cedermark	Ove Johansson



Haninge Bar & Kök

*Vi erbjuder utsökt svensk husmanskost
och spännande medelhavsrätter!*

Poseidons torg 3, 136 46 Haninge C

+46 (0) 8 40 800 288

www.haningebarokok.se

haningebarokok@gmail.com

10 % rabatt på hela notan
för medlemmar i SPF Seniorerna Handen.

TAREK



FRISÖR

Boka en tid: 076-214 44 10

Öppettider

Måndag 11.00–20.00	Torsdag 11.00–17.00
Tisdag 11.00–17.00	Fredag 11.00–20.00
Onsdag 11.00–17.00	Lördag 14.00–20.30

Priser

Damer från 230 kronor
Herrar från 170 kronor



Runstensvägen 34,
Handen
Parkering finns



Vi siktar högre, jobbar hårdare och ger aldrig upp.

Att byta bostad är ett stort beslut och en stor affär för de flesta. Därför anstränger vi oss att alltid ha hjärtat med i affären - både när du ska sälja och köpa bostad. I mer än 20 år har vi hjälpt människor att hitta nya hem i Haninge med omnejd. Vår erfarenhet av bostadsmarknaden, och vår kunskap, ger dig trygghet genom hela bostadsaffären. Det är därför vi har så många nöjda kunder.

Erbjudande till dig som är medlem i SPF förening i Haninge.
När du säljer din bostad med oss bjuder vi på flyttstädning med RUT-avdrag.
Erbjudandet gäller under hela 2018.

Tel: 08-777 32 00
Mail: haninge@husmanhagberg.se
husmanhagberg.se/haninge

 HusmanHagberg®

Välj 2 par betala för 1!*

* Vid köp av kompletta glasögon från ordinarie sortiment, bjuder vi på ett extra par med din styrka. (Gäller utvalda bågar, lagerglas +6/2, värde upp till 2990:-). Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller t.o.m 2018-12-31

SYNUNDERSÖKNING

Var det länge sedan du kontrollerade din syn?

Då skall du passa på nu, för fram t.o.m

2018-12-31, betalar du bara en krona!

Boka tid hos våra legitimerade optiker redan idag. Inget köptvång. Gäller för glasögon (ej linser, intyg, recept etc).



1 kr.

(ordinarie pris 390:-)

Din Syn

Västerhaninge Optik

Centrumvägen 7
Västerhaninge C

Tidbokning telefon:
08-500 103 26



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

Vi säljer glas
och behandlingar av
högsta kvalitet från
HOYA



Riksäpplets gymnasium

Under våren har restaurang Mässen öppet
torsdag och fredag klockan 11.00 – 14.00.
Vi serverar en lättare lunchbuffé.

Boka bord på telefon **08-606 70 95**
måndag – fredag klockan 10.00 – 14.30 eller drop-in.

Från vecka 12 serverar vi á la carte torsdag och fredag.

Skolans nya profil innebär att vi fokuserar
på vegetariskt/veganskt och ekologiskt/hållbart.

Läs mer på riksappletsgymnasium.haninge.se

Välkomna!