

HANDENSENIOREN

Nr 1 2016



Haningeterassen

Riksbyggens översiktsbild visar hur Haninges nya stadskärna ska se ut. Det ska bli en blandning av bostäder, handel och kollektivtrafik. Gående och cyklister prioriteras.

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 37
Manusstopp fredag 2016-08-26

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			
Krister Gustafsson	08 532 542 59	070 511 31 44	krister45@live.se
Britta Hjort Ekström	08 777 14 19	070 295 25 79	britta@firmaeckstroms.se
Kristina Holst	08 745 35 23	076 015 34 29	hk.holst@comhem.se
Lennart Jansson	08 777 78 02	070 576 02 20	sjosa@hotmail.com
Ingegärd Svensson		073 687 00 71	ingegards48@gmail.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 äldreolots

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

Ordförande har ordet

Vårens nummer av Handensenioren är lite speciell tycker jag. Ljuset har kommit tillbaka, fåglarna hörs och deras bobyggande är i full gång. Nu väntar man också på att flyttfåglarna ska återkomma. Min favorit är den lilla rödhaken med sina stora pepparkaksögon. Sången kan man höra till sent på kvällarna. I februari hade vi vårt årsmöte och då fick vi fyra nya kamrater till styrelsen: Eddie, Ingegärd, Britta och Lennart. Det ska bli jättespännande att komma igång och jobba tillsammans med dem.

Vi har redan haft en planeringsdag där vi har delat upp föreningens olika aktiviteter mellan oss. Du kommer både att få se och höra mer om det. Vi har dessutom, vid behov två adjungerade till vår styrelse, de är Kennet Jonsson som kommer att hjälpa till med olika administrativa arbeten och Claus Trolle som ska hjälpa oss med alla remisser som kommer från kommunen. Totalt är vi alltså 11 personer som jobbar i styrelsen och det är vi mycket stolta över. På förra årets höstkonferens, där de flesta av våra funktionärer också var med, kom det upp

många roliga förslag till nya aktiviteter. Vi redovisade dem i föregående nummer och vår tanke är ju att vi ska hinna med och starta upp en del av dem.

Kommunen vill att vi ska hjälpa till på våra träffpunkter, för vår del blir det att hjälpa till på Tallhöjden. Det är en motprestation för det bidrag vi får av kommunen till hyran för 41:an. Utan det hyresbidraget skulle vi inte ha råd att ha vår fina lokal.

Vi har inte fått något närmare besked ännu från äldreförvaltningen hur det ska organiseras med personalhjälpn från oss. Det är meningen att förvaltningen ska dra ner på en av sin egen personal. Vi återkommer när vi vet mer. Är du en av dem som kanske har lite tid över så hör gärna av dig så ska jag förmedla det.

Jag hoppas att vi ses på någon av vårens och sommarens alla aktiviteter. Hoppas också att du får möjlighet att njuta av den tid som nu kommer.

Önskar er allt gott
Monica Nyholm

Haningedagen 2016

Reservera lördagen 10 september för Haningedagen.

Mer information om dagen kommer senare, titta även in på kommunens hemsida.



Katastrof i busstrafiken!

Jag har läst denna drapa och kan efter en lång suck endast säga "katastrof".

810 skall läggas ner. 869 flyttas till Handen. Vet man från SL:s sida inte att man bygger om i centrala Handen? 830 får begränsad trafikering.

835 får en timmestrafik lördag och söndag. Slutstation Farsta Strand med tunnelbanavgång var tionde minut i stället för två minuter från Gullmarsplan etc,

Detta är några exempel på försämringar i den kollektiva trafiken.

Nio partiers gruppledare i Haninge har skrivit på en skrivelse med protester till Stockholms läns landsting/SL. Det är bra !

Vi i SPF Seniorerna Handen fortsätter striden till förmån för en rättvis busstrafik !

Claus Trolle

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.



Årsmötet 2016

Tisdagen den 9 februari var det dags för årets årsmöte. Som vanligt hölls det i S:t Eskils Kyrka och många Handenseniörer hade sökt sig dit. Det var faktiskt så många att möteslokalen inte hade plats för alla utan ungefär 15 personer fick sitta utanför och delta i mötet därifrån.

Som vanligt inleddes årsmötet med en samling i kyrkan, där vi med en tyst minut mindes våra under det gångna året avlidna kamrater och medlemmar. Det var tolv personer som lämnat oss under året och var och en hedrades traditionsenligt med ett tändt ljus sedan Ragnar Gustavsson läst upp namnet. Även i år medverkade sångkören Dur och Moll med sin vackra sång.

Efter minnesstunden var det dags för själva årsmötet i kyrkans församlingssal. Detta inleddes med kaffe, smörgås och kaka, som vanligt ordnat av våra idoga kaffegrupper. Efter kaffet hälsade ordförande Monica alla välkomna och inledde därmed det egentliga årsmötet. Lennart Lindgren valdes till mötesordförande och vår från Haninge utflyttade vice ordförande Nils Scherlund till mötessekreterare. Nils lämnade sitt uppdrag som vice ordförande i samband med att han flyttade till Jämtland under hösten. Han kom dock hit för att vara med på årsmötet.

Inga motioner hade inkommit till årsmötet och ganska raskt blev det dags för val av ny styrelse.

Det blev många nya styrelsemedlemmar denna gång på grund av att många från den gamla styrelsen lämnade sina uppdrag av olika skäl. Monica Nyholm fortsätter som ordförande ytterligare en period. Hela styrelsen, som konstituerade sig efter årsmötet, presenteras på annan plats.

De avgående styrelsemedlemmarna avtackades med blommor.

Bengt Sand

Styrelsen år 2016:

Monica Nyholm	Ordförande
Ragnar Gustavsson	Vice ordförande och kassör
Eddie Wibergh	Sekreterare
Lennart Jansson	Medlemssekreterare
Birgitta Södergren	Studieombud
Krister Gustafsson	Lokalansvarig
Kristina Holst	Vice medlemssekreterare
Britta Hjort Ekström	Marknadsföring och information
Ingegärd Svensson	Vice kassör och husmor

Under det konstituerande mötet beslöts att ytterligare personer kan adjungeras till styrelsen om och när behov föreligger



Från vänster: Lennart, Eddie, Britta, Birgitta, Monica, Krister, Kristina och Ragnar. Ingegärd saknas.

Foto: Bengt Sand

Kom med på en resa i det sommarfagra Södermanland

VÅRLUNCH tisdagen 7 juni 2016 på Gripsholms Vårdshus

Årets vårlunch kommer att avätas på Gripsholms Vårdshus.

Bussarna avgår kl 10.00 från Källvägen.

Vi äter kl 12.00 på vårdshuset. Sedan tar vi enskilda promenader i Mariefred med möjlighet att besöka Gripsholms slott eventuellt med guidad tur.

Vi äter Oxbringa med rotmos, serveras med kål, picklad lök & smörsås med senap, ett glas öl eller vin ingår.

Priset för hela resan är 200 kronor. De som vill kan kl 14.00 delta i guidad visning av slottet. Då tillkommer 120 kr som även det inbetalas på föreningens konto. Det är en hel del trappor att passera inne i slottet.

Kl 16.00 tar bussarna upp oss vid järnvägsstationen för hemfärd. Vi beräknas vara hemma vid 18 tiden.

Anmälan senast **9 maj** och betalning senast den **12 maj** till Plusgiro 424 25 18-1.

Listor och inbetalningskort kommer att finnas i april och maj på **månadsmötena** och i **föreningslokalen**. Anmäl i god tid så vi vet om det skall vara 1 eller 2 bussar.

Märk betalningen med *Vårlunch* och namn. Vi kan ta max 100 personer.

Anmälan kan även göras till Ragnar Gustavsson på telefon 777 47 42 eller

070-638 47 42 helst till ragnar.gustavsson@telia.com

Styrelsen



Copyright Kungahuset.se

Kortnotiser

Rapport från Haninge kretsen Senaste mötet gick av stapeln den 8 februari hos Runstenen i Västerhaninge med inte så många punkter på dagordningen. Vi informerade varandra om hur det står till i föreningarna inför våra årsmöten och vi i vår förening har ju det gynnsamma läget att vi även i år kan fylla alla styrelseposter med många nya krafter.

En fråga som vi gemensamt kommer att ta upp med, och trycka på kommunen om, är bristen på det som kallas mellanboende, alltså tiden mellan då vi inte orkar med att bo hemma tills vi behöver tillsyn och vård på särskilt boende. Något i den stilen finns på gång på Tuvvägen i Handen och Lillgården i Västerhaninge men behovet är nog stort.

Kommunen kommer att kräva att vi i föreningarna deltar i större utsträckning i Träffpunkternas verksamhet och att boende där även får delta i av oss arrangerade verksamheter typ kurser med mera. Detta kommer att vara en förutsättning för att vi även framgent kommer att få vårt bidrag från Haninge kommun.

En fråga som vi ställt i det sammanhanget är vad som gäller i försäkringshänseende för då föreningens försäkring enbart täcker oss medlemmar. Här har kommunen gett klara besked att kommunens försäkring gäller och det har även inskrivits i Runstenens avtal om deras öppna kaffeverksamhet.

I Dagens Nyheter uppmärksammades Haninge igen som en av Sveriges seniorvänliga kommuner och det vill väl inte kommunen ändra på så vi kan nog se framtiden an med tillförsikt. Resesamarbeten mellan föreningarna inom kommunen och med Nynäshamnsföreningen kommer att fortsätta att utvecklas så att vi får fler och intressantare resor och utflykter att välja på. Ni har väl inte missat att vi har ett nytt sätt att betala in medlemsavgiften? Men om ni skulle göra fel så fixar det sig, och i det sammanhanget diskuterades också medlemskortet som skickades med avgiftsaviseringen och vi kommer att jobba på att det får ett annat utseende och inte bara den "papperlapp" som det nu är.

Ni har väl sett att +85:orna nu från den 1 januari går gratis i vården även på akuten!

Ragnar Gustavsson

Kontanter! Äntligen börjar det hända något. Vi i SPF, och många med oss, har försökt påverka bankerna och deras stenhårda nekande till att ta emot och sätta in och ta ut kontanter. Nu har även riksbankschefen Stefan Ingves börjar ryta till om tokigheten med förfarandet av kontanter. Vi har försökt från KPR, vi har skrivit brev till bankerna. KPR:s ordförande Annett Haaf har tillskrivit bankerna utan att nå något resultat. Stefan Ingves skriver i DN att bankerna har en speciell roll. De förmedlar pengar mellan hushåll och företag. För att få göra det krävs tillstånd av staten. Bankverksamheten är förknippad med risker så en hel del villkor är förknippat med verksamheten. Den som får de tillståndet får också tillgång till insättningsgaranti, den försäkring som garanterar deras kunders insättningar om något skulle hända. Det rimliga är då att bankerna säkerställer att deras kunder kan betala och ta betalt på ett någorlunda enkelt sätt. Så länge kontanter finns ska det självklart ingå i servicen. Nu är det bara att vänta och hoppas.

Monica Nyholm

Ljudmiljön på serveringar

Hörselskadades Förening i Haninge har undersökt ljudmiljön på 34 serveringar i kommunen.

Sju stycken uppfyllde inte kraven för vad som anses vara god ljudmiljö.

Dessa skulle behöva åtgärda lokal, inredning och/eller rutiner.

En del av dem bedömdes behöva omfattande åtgärder.

Två av dem borde kunna åtgärda för en rimlig insats.

Föreningen kommer att till dessa föreslå åtgärder för bättre ljudmiljö.

Hjälp med testamente

Vet du om att du kan få hjälp med att upprätta testamente, gåvobrev äktenskapsförord eller samboavtal.

I samarbete mellan SPF Seniorerna och Skattebetalarnas förening ingår ett fördelaktigt medlemserbjudande.

För 1.250 kronor kan vi medlemmar få hjälp.

Även vid mer komplicerade frågor kan vi få hjälp, men då kan det tillkomma en avgift.

Du kan kontakta Skattebetalarnas växel på telefon 08-613 17 00 eller maila på adress:

info@skattebetalarna.se



PUB-aftnar i 41an våren 2016

alltid på en onsdag kl.18.00

Vårens pubdatum: 20 april och 18 maj

Det serveras en god delikatesstallrik med dryck för endast 75 kronor. Vi sjunger och umgås och har allmänt trevligt. När det är grillpub (om vädret tillåter) tar du själv med dig det du vill grilla.



Historie- och berättargruppen

Under våren har vi startat en ny cirkel/grupp med inriktning på historier, historia och berättelser ur livet och mycket annat.

Vi som startade i januari var delar av deltagarna i "Haninges Historia" som Marja Hansson hållit samman under dom senaste åren och vi sjösatte fyra ämnesområden som kommer att bearbetas och presenteras när det blir klart:

- Haningedräkten med Margareta Padelaro
- Mitt liv på vers med Anita Sahlin
- Rysshärjningarna med Ragnar Gustavsson
- Ångermanland med Ulla Lembäck och sen vid februarimötet tillkom:
- Östergötland med Bertil Petterson

Vid träffarna börjar vi med att diskutera hur det ligger till med pågående ämnesområden och om det kan tillkomma nya. Sedan släpper vi loss kreativiteten med berättelser och historier runt bordet.

När man sedan känner sig klar och kan presentera resultatet inom sitt ämnesområde kommer alla och envar i föreningen att välkomnas att lyssna, kommentera och diskutera.

Vi hoppas sedan att det finns fler som har ett intresse eller något intressant som man kan tänka sig att dela med sig till oss andra och vill ansluta sig till oss. Jag skulle inte bli förvånad om vi rätt snart kommer att växa ur 41:an om man betänker hur högt det är i tak på bland annat pubkvällarna. Vi har börjat med att Margareta berättat om Haningedräkten den 14:e mars.

Vi träffas två gånger till under våren och vi planerar att Anita Sahlin den 11:e april delger oss sin livs historia på vers och den 9 maj berättar Ulla Lembäck om sitt Ångermanland. Vi återkommer med inbjudan på gruppmail och hemsidan lite närmare respektive datum och sen får vi se vad som händer i höst.

Ragnar Gustavsson

VERKSAMHETPLAN 2016

Nedanstående är en redovisning av föreningens verksamhet under kommande år. Styrelsens uppdrag ligger fast. Övrig verksamhet är beroende av våra duktiga funktionärer.

BRIDGE: Sälls-kapsbridge, Tävlingsbridge, Skojbridge (bra start för nybörjare)
Sommarbridge

BOULE: Varje torsdag när vädret tillåter. Även tävlingar

MÅNADSMÖTEN: Första tisdagen varje månad, utom juni, juli, augusti. All programhantering av programgruppen.

Kaffegrupperna. Inkl. även årsmöten

RESOR: Inrikes och utrikes. Även studiebesök
Historiecirkel

Söndagscafé

Luciafirande

Musikafton

BD= Before Dinner. En stunds träff med lite lättare frågetävling och kanske ett gott glas vin före middagen hemma.

Qui Gong

Vår lunch i juni

Funktionärslunch

Information nya medlemmar

Pubaftnar

Grillträffar

Nationaldagsfirande

Trafikfrågor

Lokalvård 41:an

Diverse inköp. Större och mindre

Utskick av tidningen Handensenioren

UPPDRA G FÖR STYRELSEN: Styrelsemöten sista tisdagen i varje månad

KPR: Beredningsmöten 4/år KPR-möten 4/år

Södertörnsgruppsmöten: 4-6/år

Haninge-Kretsen: Möten 6/år

Kommunens Äldremässa

Haningedagen. Cirka 3-4 arbetsmöten under sommaren

Kulturmingeln: Arr. Kultur och fritidsnämnden

Arbetsunderlag för beslut till stipendier för arbetsplatser inom äldreförvaltningen.

Stipendiegruppsmöte

TIDNINGEN: Handensenioren utkommer 3/år.

Skrivningar och Layout

EKONOMI OCH BUDGET: Alla förekommande ekonomiska frågor såsom inköp, resor, medlemsavgifter, månatlig ekonomisk redovisning med mera till styrelsen.

Revision

MEDLEMSREGISTRET: Alla typer av hantering.

Övrig administration: Post, mejl med mera.

Planeringskonferenser

Årsmöte

Valberedningsarbete.

Protokollskrivningar, minnesanteckningar, årsmöteshandlingar.

Kontakter med: Medlemmar, funktionärer, kommun, såsom biståndsbedömare, socialnämnd och äldrenämnd. Brevduvor

andra föreningar, annonsörer med flera via telefon, post och mejl.

Sångupplevelse med Tre Tenorer på 41:an den 27 april kl. 15.00

För att hedra vår nyligen avlidne medlem och vän Gunnar Östlund så fullföljer vi hans planer på en musikbegivenhet med tenorerna José Carreras, Plácido Domingo och Luciano Pavarotti. Vi tänker arrangera en filmträff med en DVD-upptagning från Los Angeles Music Center 1994. Vi får där bland annat se en rörd Frank Sinatra applådera tenorerna när de framför "My Way". För att inte endast vår kulturella ådra ska



få sitt kommer det att serveras enklare tilltugg med ett glas vin.

Priset för denna föreställning inklusive tilltugg är 45 kronor. Påtår av vin och öl enligt ordinareie pub-pris. På grund av platsutrymme begränsas antalet åskådare till 30 personer varför en rask anmälan emotses till Monica Nyholm.

P.S. Enligt DVD-skivan är körtiden 112 minuter.

Vårens aktiviteter i 41:an

Sällsbridge

Ledare: Lennart Lindgren tel. 073 392 33 27.
Lokal: Parkvägen 41.
Tid: Onsdagar klockan 09.30 – 12.30.
Avgift: 10 kronor per tillfälle.
Övrigt: Ingen föranmälan. Lottning udda veckor.
Kaffe serveras, men ta med eget doppa.



Tävlingsbridge (partävling)

Ledare: Lennart Lindgren tel. 073 392 33 27.
Lokal: Parkvägen 41.
Tid: Torsdagar klockan 13.00 – 16.15 (t.o.m. 21 april).
Avgift: 20 kronor per tillfälle.
Övrigt: Anmälan parvis, senast dagen före per telefon
eller per e-post till lin@bredband.net.
Kaffe serveras, men ta med eget doppa.

Skojbridge

Ledare: Lennart Jansson tel. 070 576 02 20 eller 777 78 02.
Lokal: Parkvägen 41.
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.



Boule sommaren 2016

Boulen har nog redan startat för våren när du läser detta.
Vi spelar som vanligt kl 10.00 på torsdagar. Sista torsdagen i månaden from maj så grillar vi medhavd köttbit och dricker det vi har med oss.

Tävlingen om Bengt Sjöbergs vandringspris kommer att ske sista torsdagen maj-sept.

Vi kommer att prova att spela även på måndagar (kl 10.00) i år men då tar man med kaffe och doppa själv för lokalen är upptagen vissa måndagar.

Tävlingen mot Vendelsö-Brandbergen kommer att ske någon gång i augusti på deras hemmabana.
Vet inget om Haningedagen ännu men hoppas tävlingen blir av.



Lennart Jansson

Grilldagar sommaren 2016

Till sommarens grilldagar tar man med sig det man vill äta och dricka.

Alltid sista torsdagen i månaden och grillarna är varma **kl 12.30**. Om vädret är uselt en sådan torsdag blir det nästkommande torsdag.

26 maj, 30 juni, 28 juli, 26 augusti samt 29 september

Lennart Jansson

Friskvårdsgruppen inför våren 2016

När detta skrivs är det fortfarande vinter enligt almanackan, men det känns som om våren närmar sig med stormsteg. Det börjar bli dags att fundera på vårens friskvårdsaktiviteter utomhus även om termometern visar flera minusgrader på morgnarna. Det börjar alltså bli dags att plocka fram boulekloten, smörja cykeln och leta fram promenadskorna för snart är det dags igen. Utomhusaktiviteterna är ju i allra högsta grad väderberoende och det gäller att lita på vädergudarnas goda humör

Innan vi går in på utomhusaktiviteterna skall inomhussäsongen avslutas och vissa planer smidas inför den kommande vintersäsongen som vi vet kommer snabbare än man anar. Söndagsträffarna har pågått ända sedan förra hösten och kommer att fortsätta tills en bit in i maj. Träffarna är varannan söndag i 41:an klockan 13.00 och håller på cirka två timmar, under vilka man kan pyssla med sina handarbeten eller bara umgås i största allmänhet. Träffarna avslutas med 20 minuters "mjukgympa". Ledare för gympan är en video som är framtagen av Friskis och Svettis för användning i sådana här sammanhang.

När du läser detta nummer av tidningen är vi en bit in i april och det återstår inte så många träffar före sommaruppehållet. Följande söndagar skall du notera i almanackan: 10 april, 24 april och 8 maj. Notera då samtidigt 28 augusti som är startdatum för höstens träffar.

Vi har ytterligare en inomhusaktivitet som kommit lite i skymundan av olika skäl. Det gäller vattengympa och andra aktiviteter som bedrivs i Torvalla simhall. Badets öppettider har varit en aning oklara så vi har legat lite lågt med verksamheten där. Nu verkar det som att de har stabiliserats och det blir dags att söka sig dit igen. Som en gåva uppifrån tog ägaren till gymmet på Torvalla kontakt med oss och ville

inleda ett samarbete. Detta ligger helt i linje med våra egna tankar och samarbetet kommer att fördjupas. Mer information om detta kommer att finnas på vår hemsida men du kan också kontakta våra aktivitetsledare Kristina och Nils Holst på telefonnummer som du hittar i slutet av artikeln.

Så var det då dags för våraktiviteterna. Enligt planerna startar vi cykelsäsongen onsdagen den 6 april, men här är det ju vädret som får avgöra om det blir någon cykeltur eller inte. Som tidigare startar vi vid 41:an klockan 10.00 och tar en tur på cirka två timmar med en paus på någon bra plats för att avnjuta det medhavda fikat. Ingen föranmälan behövs.

Som vanligt kommer vi också att ta promenader på 1-1,5 timme i närnaturen. Om du vill använda stavar går det utmärkt. Liksom cyklister stannar vi någonstans och dricker vårt medhavda fika. Dessa promenader var tidigare på måndagarna, men under förra säsongen flyttades de till tisdagar för att undvika kollision med andra aktiviteter inom föreningen. Tyvärr medförde detta att vi inte hade någon ledare med på promenaderna, men det visade sig fungera bra ändå. Naturligtvis ser vi gärna att någon vill ta på sig detta uppdrag, så bland våra många nya medlemmar finns det kanske någon spekulant på uppdraget. Naturligtvis är gamla medlemmar också välkomna. Kontakta Nils eller Kristina. Vi samlas på tisdagarna klockan 10.15 utanför 41:an och går sedan dit näsan pekar. Liksom vid cykelturerna behövs ingen föranmälan. Har du några frågor eller kanske några aktivitetsförslag så slå en signal till Nils eller Kristina Holst som tillsammans leder friskvårdsgruppen. Nils träffas på telefon 070-928 19 30 och Kristina på 0760-15 34 29.

Bengt Sand



Nationaldagsfirande 6 juni

Måndagen den 6 juni kl 13.00 samlas vi Handensseniorer utanför 41:an och firar nationaldagen.

Man tar med det man vill äta och dricka, grillarna är varma för de som önskar grilla.

Vi kommer att ha en kortare tipspromenad, sälja lite lotter med fina vinster, lyssna på något bra tal men inte minst träffas och ha det mysigt.

Kom och fira med Handen Seniorerna



Föreningens personalpool

Vi har sedan i höstas en pool med villiga medarbetare som gärna blir uppringda och hjälper till med våra arrangemang och aktiviteter.

Om du är i behov av hjälp så kontakta Karin Larsson på tel. 777 52 20 eller karinlarsson05@gmail.com
Karin ger dig då uppgifter vilka du kan kontakta.

Vi behöver även förstärkning till poolen, om du är intresserad anmäl dig till Karin.

Tai Chi / Qi Gong

Nuvarande termin avslutas måndag den 9 maj.

Nästa termin startar måndag den 5 september kl 9.00-10.00 och 10.00-11.00.

För er som aldrig har provat denna milda träningsform kom gärna och testa!

Anmälan görs till:

Karin Larsson, 08-777 52 20



Vi ska få äldrevårdcentraler

Länets äldre kommer att få egna vårdcentraler. Äldrevårdscentralerna ska rikta sig till personer över 75 år och ge en bättre anpassad vård och ge återkoppling redan samma eller senast nästa dag.

För att få bli äldremottagning måste vårdcentralen ha en direkttelefon – utan knappval och återuppringning – samt erbjuda en fast vårdkontakt.

Efter årsskiftet ändrades också ersättningen till vårdcentralerna (efter mycket träta med landstinget) till att de inte får betalt för mängden besökare, utan till de behov som vi äldre har. Ännu har inte Haninge hunnit öppna någon äldrevårdscentral, men det kommer. Vi får hjälpa till att skynda på i KPR.

Monica Nyholm

Söndagsträffarna

Vi har söndagsträffar varannan vecka i 41:an och alla är välkomna.

Vi umgås och tar en kopp kaffe med dopp tillsammans mellan 13.00 och 15.00.

Ni kan också få hjälp med olika handarbeten och vi har en kort film med rörelse och stretching.

Vill ni pyssla med något annat så går det också bra, men det viktigaste är att vi träffas och har det gott tillsammans.

Vänligen Margareta (073-9890885)

Pekka raglar ut från Stadshotellet efter en glad kväll. Han sätter sig i baksätet på en taxi ber att få bli körd till Stora Torget.
– Men vi är redan på Stora Torget, säger chauffören.

– Å fasan, säger Pekka och tar fram en hundring. Bra kört, men ta det lite lugnare nästa gång.



Fru Karlsson sitter vid en kaffetår hos fru Granberg.

– Så tyst det har blivit hos era grannar.

Nyss var det ju ett förfärligt oväsen.

– Så är det alltid hos Petterssons.

Först kastar de porslin och allt annat på varandra. Sedan sitter de tysta och limmar ihop bitarna.

Se upp med egenintyg!

Har du hört talas om EGENINTYG. Jag tror inte att så många vet vad det är. Jag hade det inte, tills för någon månad sedan. Jag ska försöka förklara.

Om du blir sjuk eller råkar ut för någon olycka och hamnar på sjukhus så ska du förhoppningsvis efter en tid åka hem.

Från akutsjukhusen kommer man hem väldigt fort nu för tiden. Ibland händer det att man får komma till någon geriatrisk avdelning på något sjukhus eller till ett rehabiliteringshem för eftervård innan det är dags att åka hem.

På en geriatrisk avdelning är det i princip inte frågan om någon rehabilitering utan det är mest en tids återhämtning, och det är väl bra.

Men sen, efter cirka en vecka, så ska du hem. Vad händer då om du till exempel har brutit benet eller har gjort ett knä- eller höftledsoperation, som är ganska vanligt i vår ålder?

Du har fortfarande problem med att röra dig, kanske har du ingen anhörig hemma. Då har landstinget kommit på en "problemlösare":

Om en läkare, sjukgymnast eller liknande tycker att du klarar dig ju bra på sjukhuset så du ska nog klara dig när du kommer hem också.

Den som är sjuk och ligger på sjukhus är alltid

i underläge. Många av oss i vår generation ser fortfarande doktorn som överhuvud. Om han/hon säger att jag kommer att klara av att åka hem så får jag skriva på ett EGENINTYG där jag går med på att det är ok att skicka hem mig. Det är en sak att klara sig på sjukhuset där jag har all uppsättning, men något helt annat att klara sig hemma.

NU KOMMER DET VIKTIGA: Om du hamnar i denna situation så skriv **inte** på något EGENINTYG utan att ha någon anhörig med dig, helst någon med mycket skinn på näsan. Haninge kommun har märkt att detta med EGENINTYG har ökat. Sen får kommunerna betala för den fortsatta vården som landstinget skulle ha skött om. De pengarna skulle kommunerna till exempel kunna lägga på utökad hemtjänst istället. Vi har pratat mycket om detta med kostnader mellan kommun och landsting i KPR och det kommer vi att fortsätta att göra. Med ovanstående vill jag göra dig uppmärksam att du ska stå på dig om din rätt till rehabilitering och att landstinget ska ta sitt ansvar. Haninge kämpar för att de ska bli ordning på pengarna mellan kommunen och landstinget.

Har du frågor så hör av dig

Monica Nyholm



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

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

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

Tisdagen den 5 april: Bo Almén berättar skrönor



Favorit i repris! Så här säger Bosse om sitt program:

“Mitt berättande spänner från allvarliga och tankeväckande historier i mjuk mollton till mustiga skrönor. Jag är berättare och författare och skapar alla berättelser själv, därför riskerar du inte att få höra sagor du redan hört hundra gånger.”



Tisdagen den 3 maj: Var fan är mina tofflor? Bernhard Shaws Pygmalion i tolkning av Åsa Bergh

Gestaltad högläsning med doft av teater- kryddat med tillhörande sånger! Ingen musikal verkar vara så älskad som My Fair Lady och berättelsen om blomsterflickan Eliza Doolittle och professor Henry Higgins.

Tisdagen den 6 september: Mona Rosell – musikaliskt storartat med charm och humor!

Mona Rosell är en skicklig och livfull sångerska, violinist och pianist med Värmland i bakfickan!

Hon har stor repertoar: operetter, csardas, Kreisler, Wienermusik, folkmusik, Ulla Billquist, tango, ABBA, Evert Taube m.m. Melodier att klappa takten till och sjunga med i refrängen, gissa vad låten heter, vem är kompositören? Att umgås via musiken är underbart!

Välkommen till en oförglömlig timme med Mona och hennes eleganta ackompanjör Jerry Horwath.



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

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

i samarbete med



Systemen:

- Har Johansson tagit ett bad?
- Näe, fattas det ett?



- Nå min son, gick allt bra på skolvslutningen?
- Ja, bara bra. Mitt kontrakt med sjunde klass har nu förlängts med ett år.

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

Resa till Budapest och Eger i Ungern 25 maj 2016



Följ med på en drömresa till Ungern med matupplevelser, termalbad, hästuppvisning och musik!

Resans längd: 7 dagar

Pris 9750 kr

I priset ingår

- Transfer Handen– Arlanda t/r
- Flyg Arlanda– Budapest t/r
- Del i dubbelrum på hotell m frukost, 6 nätter (4 i Budapest, 2 i Eger)
- 6 måltider m dryck, varav flera med underhållning
- Vinprovning Båttur på Donau
- Utfärder och besök enl program
- Svensktalande lokalguider och resledare

Vi reser med SPF Runstenen i Västerhaninge

Anmälan till **Harriet Karlsson**, tel 08 777 51 21, e-post harrietae@gmail.com

Värmland med Lars Lerin, Rackstad och Mårbacka 28-29 maj



Välkommen till en tvådagars tur fullt med konst och kultur!

Lördag 28 maj

Vi åker via Arboga till Karlstad och Lars Lerins Konsthall Sandgrund där vi får en guidad tur.

Lunch serveras i närbelägna Värmlands Museum.

Vi fortsätter mot Arvika och får visning av Rackstadsmuseet och dess fina konstsamling.

Gemensam middag och övernattnig i Scandic Winn Hotell centralt i Karlstad.

Söndag 29 maj

Efter frukosten går färden till Selma Lagerlöfs Mårbacka för en guidad tur och vidare till Frödings Minnesgård, Alsters Hergård. Här väntar lunch hos Mor Emilia och visning av utställningen om Fröding.

I Kristinehamn ser vi den 15 meter höga Picassoskulpturen.

Vi stannar för bensträckare även på hemresan och beräknas vara i Handen omring kl. 19.

Pris 2990 kronor

Buss från Handen t/r

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

Konst & musik i Vaxholm fredagen den 3 juni

“En dag i J.A.G. Ackes spår” med Claes Moser och Linnéa Sallay

Välkommen till en exklusiv dagsutflykt för alla sinnen!

Resan börjar med en visning av Stockholms Stadshus och slutar i Vaxholm där konstexperten Claes Moser med hustrun Sanna Evers tar emot oss med kaffe och kaka i Villa Akleja- ett anrikt konstnärshem. Här levde och verkade konstnären J.A.G. Acke från 1901 och nu får vi ta del av hans förtrollande värld med Claes Moser, som har ca 150 verk av Acke i sina samlingar och delar entusiastiskt av sina kunskaper. Besöket avrundas med en konsert i Ackes Ateljé med Linnéa Sallay och avslutas med en härlig lunch i Vaxholms Hotell, en av skärgårdens pärlor!

Pris: 890 kr

Datum: 3 juni

Tid: 08.00 - ca 17.00

I priset ingår:

- Bussresa
- Måltider
- Linnéa Sallay - guidning & konsert
- Besök & inträden enligt program

Buss hämtar från Lekvägen i Handens Centrum

Vi reser tillsammans med SPF Runstenen i Västerhaninge.

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

Teaterresa till Hälsingland 5-7 juli



Följ med på en tvådagars teaterresa till Hälsingland.

I Kämpes i Bollnäs ges föreställningen “GÅRDEN- ett livsöde” med några av Sveriges bästa skådespelare: Kristina Törnqvist, Janne “Loffe” Carlsson, Tomas Bolme och Reseskaparnas egen favorit Linda Rapp!

På söndag besöker vi hantverkare, Växbo Lin och Trönö medeltida kyrka, och fortsätter resan till Söderhamn, där vi gör en kort rundtur innan vi avslutar resan på världsarvsgården Erik-Anders med kaffe och visning.

Pris 2900 kronor

I priset ingår

- * bussresa
- * reseledare
- * Scandic Hotel, del i dubbelrum med frukost, 1 natt
- * 3 måltider, 2 kaffe
- * besök och entréer enligt program

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



Du som är 65 år eller äldre. Kom ihåg att du kan få hjälp av fixarservice om du till exempel vill byta till vårgardiner.

Ring och beställ tid. Tel: 08 606 88 34, måndag-fredag mellan 8.00-12.00 och 13.00-15.00



Du som är 65 år eller äldre kan få trygghetslarm utan biståndsbedömning.

Öltillverkning i Estland 22–24 augusti

Traditionen att brygga öl började i Estland redan år 1820, när greven Karl Friedrich von Rehbinder grundade ett brygghus vid Väänaälven på Saku herrgårds territorium.

Sedan dess har de skickliga lokala bryggmästarna bryggt gott, estniskt öl från det bästa lokala grundvattnet, malt, humle och jäst.

Estlands äldsta bryggeri, Saku, bjuder på en möjlighet att bekanta sig med bryggeriets historia, den nutida bryggprocessen samt provsmakning av Saku-bryggeriets uppskattade produkter, som förutom öl är bland annat vatten, läsk och cider.

Bryggeriet, som ligger cirka 18 km sydväst om Tallinn, var börsnoterat fram till 2008, men ägs nu till 100% av Carlsberg Breweries.

PRIS PER PERSON:

Insides B-hytt (dubbel) 1899 kr

Insides B-hytt (singel) 2049 kr

Fönster A-hytt (dubbel) 2149 kr

Fönster A-hytt (singel) 2299 kr



Vi reser till Tallinn tillsammans med SPF Runstenen i Västerhaninge.

Buss från Källvägen i Handen avgår kl. 14:15

Sista anmälningsdag 15 juni till **Harriet Karlsson**, tel. 070-757 51 21, e-post harrietae@gmail.com

Ny resa till härliga Italien

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 3-10 september 2016. 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@haninge.se 070-606 71 82

Vandring i Per Anders Fogelströms spår med Ulf Bagge lördagen 16 juli kl. 13.00

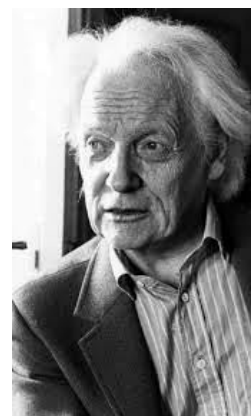
Vi gör en vandring i gamla historiska kvarter från Fjällgatan till Mosebacke med trubaduren Ulf Bagge som berättar om Per Anders Fogelströms engagemang i stockholmarna och deras stad under fyra sekel.

Vandringen avslutas på Mosebacke där det finns möjlighet till både mat och dryck.

Samling vid Per Anders Fogelströms Terrass, Fjällgatan 30.

Kostnad: 120 kr som betalas kontant på plats.

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



Per Anders Fogelström

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

Vikingastaden Birka onsdagen den 3 augusti kl. 10.00

Följ med på en utflykt med båt till Sveriges första stad, Birka på Björkö i Mälaren!

Birka grundades på 750-talet och var ett viktigt handelscentrum och än i dag syns spåren efter de människor som föddes, levde och dog här. Birka är ett av Unescos Världsarv.

Pris: 400 kronor

I priset ingår resa t/r från Stadshusbron, entré till museet och guidad visning av fornlämningsområdet.

Båtresan tar ca 2 timmar.

Anmälan till **Maud Fischer** senast 1 juni, tel. 7771298 eller 070-2073441, e-post m.fischer@ownit.nu

Strömmingslunch i Nynäshamn tisdagen 16 augusti kl. 13.00

I år äter vi sommarens traditionsenliga strömmingslunch på Restaurang Järnet som ligger nära pendeltågsstationen.

Vi samlas kl. 12.45 vid gamla stationshuset i Nynäshamn.

Lunchen kostar ca 100 kr, dryck tillkommer.



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

Skördefest på Åland fredagen 16 september

Följ med på en annorlunda dagsresa till den åländska landsbygden tillsammans med en åländsk guide som kommer att visa oss sitt Åland! En sprakande skördefest full av intryck, smaker och hantverk.

Pris: 690 kronor

I resan ingår:

- * Bussresa t/r från Källvägen
- * Båtresa Kapellskär-Mariehamn t/r
- * Brunch inkl. vatten/läsk/kaffe
- * Lokalguide på Åland- Skördefestens gårdar
- * Båtbuffé på hemresan inkl. vin/öl/läsk/kaffe



Anmälan senast den 11 augusti till **Harriet Karlsson**, 070-757 51 21 eller e-post harrietae@gmail.com med namn, adress, telefonnummer samt födelseår/ månad/dag.

Kom ihåg att ta med giltig ID-handling

Adriatiska kustens pärlor

– med Montenegro,

Mostar och Split

24 september–1 oktober



Följ med på en spännande 8-dagars rundresa längs Adriatiska havet och få inblick både i den tidiga historien och nutidens dramatiska händelser.

Vi besöker fascinerande städer i Dalmatien och Hercegovina, åker kanalbåt, besöker kloster och intressanta arkeologiska platser och äter härliga middagar med dans- och musikunderhållning. Tid finns även för bad och strandpromenader.

Pris 11 450 kronor

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

I priset ingår:

- * Buss Handen/ Arlanda t/r
- * Flyg Arlanda-Dubrovnik/Sarajevo t/r
- * Del i dubbelrum med frukost (Neum 3 nätter, Podgora 4 nätter)
- * 4 luncher
- * 7 middagar (varav en byfest)
- * 1 vinprovning
- * Svensktalande reseledare
- * Alla besök enligt program



Tyresta är värt ett besök

Gör en utflykt till Tyresta by och upplev allt som finns där. Tyresta gård är öppet varje dag. Runt gården finns kor, får, grisar, höns och ankor. Här finns också nordsvenska hästen Ullis. Du kan fika i serveringen och besöka lanthandeln. Prova någon av de sammanlagt 5,5 mil långa lederna i området. Här kan man välja rena promenadleder eller mer avancerade för skogsvana. Ledernas längd varierar från 2,5 till 5,5 km. Kolla i informationscentret var du kan gå och

uppleva den variationsrika och milsvida ursko-gen och sjöarna.

Huvudentrén kan nås med både buss och bil, kolla SL:s reseplanerare. För bilar finns en stor parkering.

Tyresta nationalpark och naturreservat inrät-tades 1993 och ligger i Haninge och Tyresös kommuner. Området är på sammanlagt 5.000 hektar och är ett av de finaste och största orörda skogspartierna utanför fjällvärlden.

Kultur och fritid för dig som behöver extra stöd

I katalogen Kultur och fritid för alla har vi samlat information om kultur- och fritidsaktiviteter som fungerar för dig som har funktionsnedsättning. Den är sammanställd för dig som bor i Haninge, Nacka, Nynäshamn, Tyresö och Värmdö kommuner. Det finns mycket mer att göra än det som vi tipsar om i katalogen. Katalogen finns att hämta i Haninge kommunhus, på biblioteken, fritidsgårdar, Torvalla sim- och sporthall, Haninge kulturhus samt Jordbro kultur- och föreningshus. Den delas också ut i skolor och via Habiliteringscenter.



Stockholmsdistriktets årsstämma

Måndag den 11 april har Stockholmsdistriktet sitt årsmöte i World Trade Center. Vi tillhör ju det stora distriktet med cirka 48.000 medlemmar. Ny styrelse ska väljas, precis som på vårt årsmöte. Vi får närvara med två ombud från vår förening. Antalet röstberättigade ombud baserar sig på hur många medlemmar man är i föreningen. Är man mellan 500-1000 tusen medlemmar så får man komma med två ombud.

Distriktsstyrelsen ska i år minska antalet styrelseledamöter från elva till nio. Det kan vara lättare att hålla samman en lite mindre styrelse och – precis som i alla andra ideella föreningar – är det inte så lätt att hitta människor som har tid att bjuda på sin fritid. Den som arbetar i distriktsstyrelsen sitter ju också med som ledamot i sin egen lokala förening. I distriktet jobbar man ju också med alla övergripande frågor. Man jobbar med Stockholms stad, landstinget, sjukvårdsstyrelsen och

så vidare. Det är alltså ett mycket omfattande uppdrag man tar på sig, och vi är ju alla pensionärer och blir inte yngre. I år kommer hälften av den nuvarande styrelsen att avgå. Valberedningen har verkligen gjort ett enormt bra jobb, fyra nya kommer in i styrelsen, som ju då kommer från olika Stockholmsföreningar. Nio motioner har kommit in. Det rör sig om önskemål att kommunerna ska inrätta en äldreombudsman, att det ska bli bättre trygghet för fotgängare, önskemål om lag att avskaffa offentlighet för personnummer. Man vill också ha ändringar i pensionssystem och skattefrihet för vissa tjänster.

En motion gäller önskemål från flera föreningar om vägledning för datoranvändning och det kan nog vara mycket bra: I dag har vi ju snart all kommunikation via datorn,

Det kommer att bli ett mycket spännande årsmöte. I nästa tidning får ni veta hur det gick.

Monica Nyholm

Lokala medlemsförmåner för SPF Seniorerna Handen

AU-Kemtvätt, Midgårdsvägen 8

Tel 08 777 49 19, Öppet mån-fre 9-18, lör 10-14

10 % rabatt på skrädderi, kemtvätt, mattvätt, gardiner, päls, mocka till medlemmar

Boutique Briél- Klädbutiken för Alla Smaker—Åldrar—Tillfällen

Runstensvägen 20, tel. 08 745 06 60

10 % rabatt till medlemmar

EK's Blomsterhandel,

som ligger i "Lillcentrum",

lämnar 10 % rabatt till medlemmar

Ram & Reklammakarna,

Bragevägen 15, tel. 08 777 70 01

ger 15% rabatt på inramningar till medlemmar

Synsam

i Haninge Centrum ger en riktig optikergaranti och erbjuder 10 % rabatt vid köp av kompletta glasögon eller solglasögon till medlemmar

TACO BAR -A SMALL TASTE OF MEXICO

i Haninge Centrum lämnar 10% rabatt till medlemmar

Sommar-kalendarium 2016

Månad	Veckodag	Datum	Tid	Aktivitet	Plats
april	måndag	11 18 25	9.00-10.00-11.00	TaiChi/QiGong	41an
	måndag	11	14.00	Historie- berättargruppen	41an
	tisdag	12 19 26	10.00	Promenader	Från 41an
	tisdag	12	18.00	Vinprovning	41an
	tisdag	19	12.00	Soppteater	Klarateatern
	onsdag	13 20 27	930	Sällskapsbridge	41an
	onsdag	13 20 27	10.00	Cykelturer	Från 41an
	onsdag	27	15.00	Sångupplevelse 3 tenorer	41an
	onsdag	20	18.00	Pubafton	41an
	torsdag	14 21	13.00	Tävlingsbridge	41an
	torsdag	21-25/4		Resa: Holland med blom..	
	fredag	15 22 29	10.00	Skojbridge	41an
	lördag	16-24/4		Resa till Belgrad	
	söndag	17	13.00	Spela Rams	41an
maj	söndag	10 24	13.00	Söndagsträff	41an
	måndag	2 9	9.00-10.00-11.00	TaiChi/QiGong	41an
	måndag	9	14.00	Historie- berättargruppen	41an
	tisdag	3	10.00	Månadsmöte	S:t Eskils Kyrkan
	tisdag	3 10 17 24 31	10.00	Promenader	Från 41an
	onsdag	4 11 18 25	930	Sällskapsbridge	41an
	onsdag	4 11 18 25	10.00	Cykelturer	Från 41an
	onsdag	18	18.00	Pubafton	41an
	torsdag	26	1230	Grillträff	Utanför 41an
	fredag	6 13 20	10.00	Skojbridge	41an
	lördag	14-21/5		Resa Medelhavskryssning	
	lördag	28		Resa Värmland med Lerin	
	söndag	8	13.00	Söndagsträff	41an
	söndag	15	13.00	Spela Rams	41an
juni	måndag	6	13.00	Nationaldagsfirande	41an
	tisdag	14 21 28	10.00	Promenader	Från 41an
	tisdag	7	10.00	Vår lunch Mariefred	Källvägen
	onsdag	1 8 15 22 29	930	Sällskapsbridge	41an
	onsdag	1 8 15 22 29	10.00	Cykelturer	Från 41an
	torsdag	30	1230	Grillträff	Utanför 41an
	fredag	3		Konst & Musik i Waxholm	
	tisdag	5		Teaterresa Hälsingland	Källvägen
juli	tisdag	5 12 19 26	10.00	Promenader	Från 41an
	onsdag	6 13 20 27	10.00	Cykelturer	Från 41an
	onsdag	6 13 20 27	930	Sällskapsbridge	41an
	torsdag	28	1230	Grillträff	Utanför 41an
	lördag	16	13.00	Vandring med Ulfl Bagge	Fjällgatan
	måndag	22		Kryssning Öltillverkning	
augusti	tisdag	16	13.00	Strömmingslunch i Nynäs	Rest Järnet
	tisdag	2 9 16 23 30	10.00	Promenader	Från 41an
	onsdag	3	10.00	Resa Birka	Stadshusbron
	onsdag	3 10 17 24 31	930	Sällskapsbridge	41an
	onsdag	3 10 17 24 31	10.00	Cykelturer	Utanför 41an
	torsdag	25	1230	Grillträff	Utanför 41an
	tisdag	6	.	Månadsmöte	S:t Eskils Kyrkan
september	onsdag	7 14 21 28	930	Sällskapsbridge	41an
	fredag	16		Resa Skördefest på Åland	
	lördag	3		Resa Formia	
	lördag	10		Haningedagen	
	lördag	24		Resa Adriatiska kusten	

Alla måndagar och torsdagar kl 10.00 är det boule utanför 41an

Reservation för tryckfel eller ändringar



Nu är det vår och livet går vidare. Så fixar koltrasten många nya liv.

välkomna till
Bio Cosmopolite
Hela Haninges biograf
trevlig visning!

FÖLJ OSS!
  

www.biocosmopolite.se • 08-525 259 00

Du hittar oss i




Besök gärna Haninges enda och bästa biograf i Brandbergens Centrum. Programtablån kan du bland annat se på deras hemsida www.biocosmopolite.se.