



VÅRENS AKTIVITETSPROGRAM

PIK



ANMÄLAN TILL AKTIVITETERNA SKER VIA
VÅR HEMSIDA: WWW.HANINGE/PIK.SE

ANMÄLAN ÖPPNAR:

FRISKVÅRD: 9 JANUARI

ÖVRIGA AKTIVITETER: 10 JANUARI

HÄR DU FRÅGOR ELLER ÖNSKAR ATT KOMMA I KONTAKT MED OSS?

MAILA TILL PIKHANINGE@HANINGE.SE

Ordförande har ordet.

Hallå där PIK:are! - Sveriges bästa personalförening med de bästa medlemmarna!

2024, dags för nytt år och det nyaste PIK-programmet!

Nya aktiviteter avlöser andra och det är ni tillsammans med en engagerad styrelse som ser till att programmen växer fram och varierar i sitt innehåll under åren.

En del förslag tycker vi varit lite extra briljanta förslag och jätteroliga att presentera.

2023 var PIK:s lyxigaste år i sin historia och alla kommer vi minnas 70-tals festen på Winn!

2024 kommer Anders tillbaka med sin Slottsresa som alltid varit en höjddare, vi kommer åter arrangera en dag på Rudan med nya PIK-ruset så vi bjuder till PIK-dagen!

Finns Haninge-dagen skall det väl även finnas en PIK-dag, hur svårt kan det va!

2024 kommer innebära att en tradition bryts då vi framöver inte kommer kunna hålla vår supermysiga höstfest hemma hos Per & Urban på Ludvigsbergs och ni kommer inte välkomnas av mig på aktiviteter då jag slutat arbeta inom Haninge kommun för att nu ägna mina dagar åt Trafikverkets verksamhet. Jag lämnar PIK med ett tungt hjärta då PIK varit min och Sven Gustavssons ”bebis” sedan 2009 när vi slet vårt hår för att få föreningen att fortgå vilket den gjort! Jag har så många härliga minnen och träffat så många härliga medlemmar och ledare! Vi har varit tidiga med div äventyrligheter som bla segway och takvandringar och tänk när vi var före vår tid med zumbapass och medlemmar som aldrig tränat blev bästa zumba gänget med nyvunnet självförtroende gick på zumbaparty i stan och vi har erbjudit så mycket genom åren, modevisningar, hattprovningar, idrottsevenemang trevliga höstfester, båtturer, visningar, vandringar, utställningar, skytten av olika slag, bil race, räkaftnar, utsökta provningar för smaklökarna mm. Innan anställda fick friskvårdsbidrag var det PIK som fick anställda att röra på sig och det var lite lättare att komma i väg då tröskeln i vissa fall upplevdes lägre och arrangerade många olika träningspass i veckan och det är med största tillförsikt jag ser en suverän styrelse som fixar fortsättningen galant. Jag som deras ordförande har varit lite off senaste tiden så jag har fått vänja mig med tanken om att allt roligt och givande har ett slut men alla slut har en fantastisk början på något nytt ...



Lycka till framöver ni fantastiska PIK:are!

Ann-Louise Olofsdotter, ordf

Välkommen till årets Pik fest med premiär för PIK-ruset!

Under en härlig dag på Rudan kommer vi bjuda in till något för alla!

Vi kommer ha ruset, bouletävling och grilla korv! Så notera datumet i nya almanackan över 2024

PIK önskar en GOD JUL & GOTT NYTT ÅR



en nödrimmad elektronisk julhälsning nu Ni får!

Inför julen är det mycket bak och stök,
från vört till ålen som brukar med fördel vara rökt.

Äntligen är helgen här med julens frosseri,
så strunta i allt vad som kallas onyttig kalori.

Hoppas att inte skinkgriljeringen blir bränd,
när Ni firar jul i bostadsområdets gata eller gränd.

Allt från skinka, korv, sylta och sill,
Du får förtära för mycket och precis vad Du vill.

Så ta chansen att våldgästa släkten och vänner,
eller grannar och andra Du ännu inte känner.

Hoppas att Du under Din ledighet inte nödgas laga mat,
att Du kan sätta Dig till dukat bord och upplagt fat.

Hoppas att Din jul även får vara lite lugn och seg,
drunkna inte i pyssel och pepparkaksdeg.

Önskar Dig en härligt GOD JUL,
att även Du får klapp som tycks vara kul.

Nästa år kanske Du hakar på någon ny aktivitet,
vilken förvånande blir det bästa Du vet...

God Jul och Gott nytt PIK-år,
hoppas vi att ni alla får!

Ann-Louise Olofsdotter
Och styrelsen

Aktiviteter/ Friskvård

Yoga



Klasser är influerade av olika yogastilar, såsom vinyasa, kundalini, hatha, deepstretch och Power yoga. Inom yogan utgår varje individ utifrån sin kropp och sina förutsättningar, vilket gör att träningen passar alla, både gamla och nya yogisar.

Tid: 17–18

Dag: onsdagar

Datum: start 5/2–27/5

Plats: IFORM Västerhaninge

Pris: 500

Deltagare: Endast medlemmar MAX 15

Esyline



Esyline är en cirkelträning med olika stationer där man får arbeta igenom hela kroppen tillsammans med en ledare.

Maskinerna är utformade så att man inte behöver ändra några inställningar alls. Man får helt enkelt det motstånd man själv ger den, dvs har du en dålig dag och inte kan ta i så mycket så är motståndet mindre och har du en bra dag och vill köra vad du kan så får du mer motstånd. Detta gör att oavsett om du är vältränad eller inte så kan alla få ut det man vill. Passet varar 45 min inkl. stretch.

Träningen hålls i nya fräscha lokaler i Haninge centrum.

Tid: 17–18

Dag: måndag

Datum: start 5/2 (uppehåll vecka 9)

Plats: MEDFIT, Haninge Centrum

Pris: 500 kr 10 gånger

Deltagare: endast medlemmar, max 15 pers.

Zumba



Släpp loss kroppen till latinamerikanska rytmer. Zumba är en dansbaserad träningsform med influenser främst från Latinamerika.

Dansen har god träningseffekt på hela kroppen och ger även hjärnan lite utmaning. Du rör dig till musiken och får massor med träningsglädje.

Träningen hålls på IFORM i Västerhaninge.

Tid: 17–18

Dag: måndagar

Datum: start 5/2 – 27/5

Plats: IFORM Västerhaninge

Pris: 500 kr

Deltagare: Endast medlemmar MAX 15 st.

PIK Dagen!



Välkommen till årets Pik fest!

Under en härlig dag på Rudan kommer vi bjuda in till något för alla!

Gillar du skogsterräng och frisk luft, då är pik ruset något för dig. Vi springer, joggar eller går en bana på 5 km, alla får medalj när man kommer i mål, men är du snabbast blir det pris :)

Vi kommer även ha bouletävling och grilla korv!

Så ta med dig en filt och kom för en trevlig dag på Rudan!

Tid: Start 13,00

Dag: lördag

Datum: 25 maj

Plats: Rudans naturreservat (vi samlas vid bastu huset)

Pris: 100 kr för deltagande i PIK ruset. Ingen avgift för att medverka på PIK dagen.

Deltagare: Medlemmar

Sista anmälningsdag: 5 maj



**Sköna Söndag
18/2 kl.10-14**

Varmt välkomna till en dag i harmoni

**Yoga
Avslappning
Body Balance
Lunch**

Poseidons Torg 4, Haninge C 08- 556 50 300

Tid: 10–14

Dag: söndag

Datum: 18/2

Plats: Poseidons Torg 4

Pris: 300 kr

Deltagare: Medlem + 1, max 15 deltagare

Stadsvandring Klassicismen



Riksdagshuset. Foto: Göran H. Fredriksson, 2010.

Följ med PIK på en spännande stadsvandring med fördjupning i stadens arkitektur och stadsplanering från 1600- till 1800-talet.

Den klassicistiska perioden omfattar en lång, delvis enhetlig, delvis varierad period i Sveriges arkitekturhistoria. Perioden omfattar 300 år, från Vasakungarnas renässans, över stormaktstidens barock, till 1800-talets eklektiska arkitektur.

Under vandringen ser vi hur makt och pengar formade Stockholm. Vi ser hur internationella influenser påverkade både byggnader och stadsstrukturer. Stormaktstidens barock avnjuts, liksom 1800-talets eklektiska fasaddekorer i industrialismens era, med ett litet stänk av 1920-talets nyklassicism.

Tid: 17,30

Dag: torsdag

Datum: 18 april

Plats: Gamla stan och city, sträcka 1,8 km

Pris: 100 kr/per person

Deltagare: Medlem + 1 person, Max 30 personer

Sista anmälningsdag 1/4

Jugend och nationalromantiken



Engelbrektskyrkans församlingshus. Foto: Ingrid Johansson.

En vandring med fördjupning i en kort men speciell period i Stockholms bebyggelsehistoria, från slutet av 1800-talet och in i 1920-talet.

I slutet av 1800-talet influeras den klassicistiska arkitekturen och rutnätsstaden av nya formspråk från kontinenten: jugend med sin växtornamentik och nationalromantiken med sin tillbakablick på traditionella material och hantverk.

Under vandringen upptäcker vi byggnader med olika stilvariationer och detaljer. Vi ser hur stadsbyggnadsidealerna kraftigt förändras och funderar över periodens bakomliggande ideologier.

Några platser vi stannar på är Drottninggatan, Eriksberg och Lärkstaden

Tid: 17,30

Dag: torsdag

Datum: 25 april

Plats: Norrmalm, sträcka 2,4 km

Pris: 100 kr per person

Deltagare: Medlem + 1 person, max 30 personer

Sista anmälningsdag 8/4

Glasblåsning



Välkommen att prova på glasblåsning på skansen!

Under en 60 min får du plocka fram din konstnärliga sida och lära dig att skapa fina glaskonstverk. Du kommer få välja på att göra en vas, vinglas eller skål som du sedan när den svalnat får ta med och pryda ditt hem med:)

Fika ingår!

Tid: 14,00

Dag: söndag

Datum: 3 mars

Plats: Skansens glasbruk

Pris: 300 kr

Sista anmälningdag: 18/2

Deltagare: Max 10 endast medlemmar

One Air Games



Sitter du hemma i soffan och tittar på frågesport och kan alla svaren? eller är du bara en riktig vinnarskalle. Då kan denna aktivitet vara något för dig!

Följ med till One air games i gamla stan och slå dina PIK kamrater i studion!

Under 75 minuter kommer vår gameshow värd att leda oss igenom en rasslade tävling!

Vill du ha något att dricka så finns det att köpa i baren:)

Tid: 16,45–18,00

Dag: lördag

Datum: 10 februari

Plats: Mälartorget 19, T-bana Gamla stan.

Pris: 250 kr

Deltagare: Max 15 endast medlemmar.

Sista anmälningsdag fredag 27/1

Gripsholms slott



Följ med på en historisk resa där vi får ta del av kungliga släktstrider, Gustav III:s praktfulla julfirande och Gustav Vasas hem borg.

Fantasieggande tornar den massiva tegelborgen, omsluten av Mälarens vatten upp sig över småstadsidyllen Mariefred. Gripsholms slott är för många sinnebilderna hur ett ”riktigt” slott ska se ut. Historiens vingslag gör sig hela tiden påmind när man vandrar genom salarna och det vindlande gångarna.

Vi åker gemensamt bussresa från Haninge och får en guidad tur på slottet. Lunch finns att köpa i restaurangen.

Tid: 9,00–15,00

Dag: lördag

Datum: 1 juni

Plats: Buss avgår från Haninge kommunhus

Pris: 150 kr/per person

Deltagare: 50st medlem + 1

Sista anmälningsdag: 1 maj

Musikflotten



Ta med egen mat och dryck och hoppa på vår underbara musikflotte. PIK har abonnerat flotten som tar oss på en två timmars tur på Stockholms vatten till härlig musik av skeppstrubaduren.

Biljettpriset inkluderar en helt suverän flottetur och musikunderhållning. Resan tar oss längs Klarabergskanalen, med två snabba stopp längst vägen.

Tid: 17,00–19,00

Dag: lördag

Datum: 18 maj

Plats: startar vid stadshuskajen

Pris: 200 kr

Deltagare: Medlem + 1, Max 50 deltagare

Sista anmälningsdag: 30 april

Fyrbenta vänner är välkomna så länge dem är trygga och snälla, och gillar musik såklart!

Blomsterlandet



Nu är det åter dags för en av våra mest uppskattade aktiviteter!

Lär dig att göra fantastiska blomsteragremang på Blomsterlandet i port 73.

Det bjuds på fika och vi pysslar tillsammans och skapar något vackert till påsk!

Tid: 17–19

Dag: tisdag

Datum: 26 mars

Plats: Blomsterlandet port 73

Pris: 300 kr

Deltagare: Endast för medlemmar Max 15

Sista anmälningsdag: 10 mars

Var med att påverka!

Pik verkar för att du som anställd ska kunna sätta guldkant på tillvaron tillsammans med dina kollegor i Haninge kommun.



Nu vill vi ha ditt förslag eller önskemål på aktiviteter som du som medlem skulle vilja ha med i programmet! Alla förslag är varmt välkomna!

Fyll i ditt förslag på: <https://www.haninge.se/personalforeningen-i-haninge-kommun--pik/var-med-att-paverka/>

Rabatter



Unna dig en härlig semester i Haninges vackra skärgård. Här finns någonting för alla!

Under 2024 får alla PIK medlemmar 10% på bokning av stuga på Gålö Camping.

(endast bokning via telefon, uppge ditt medlemsnummer.)

<https://www.galohavsbad.se/>



Evexia har 20 % rabatt på 4 behandlingar under året 2024 för Pik-medlemmar. Gäller alla behandlingar hos Evexia mot uppvisande av medlemskort.

<https://www.evexia.se/>

Du hittar alla våra rabatter på

<https://www.haninge.se/personalforeningen-i-haninge-kommun-pik/Erbjudanden/>

Anmälnings -och betalningsrutiner

Anmälan till alla aktiviteter görs via aktivitetsformuläret på vår hemsida, www.haninge.se/PIK
Du måste vara medlem för att få boka en aktivitet. Blankett för medlemsansökan hittar du på vår hemsida.

Vi försöker alltid att bekräfta anmälningarna snarast, högst inom en vecka.

Observera att anmälan till aktiviteterna är bindande och avbokning kan ej göras, då vi oftast betalar aktiviteterna i förväg. Därav kan vi ej göra någon återbetalning till medlemmen.

Vid förhinder skall PIK meddelas snarast, via vår e-post, för att se om det finns någon kö/väntelista. Om så inte är fallet kan medlemmen själv försöka hitta en annan PIK-medlem som kan ta platsen. Detta måste då meddelas till oss så vi får rätt person på vår lista till aktiviteten.

Man får inte boka in sig på en aktivitet och ge platsen till en icke medlem.

Betalning av bokad aktivitet skall ske snarast till vårt plusgiro-konto 38 43 60-4.

Notera ditt namn, antal, samt vilken aktivitet det gäller.

Har du bokat flera aktiviteter? Betala då varje bokning enskilt. Vi tar ej emot friskvårdsbidrag.

Medlemsavgiften är 20kr/månad (240 kr/år) via löneavdrag eller inbetalning via pg.

Kontakt:

pikhaninge@haninge.se

Extern post:

PIK, 13681 Haninge

Intern post:

PIK

Ordförande:

Ann-Louise Olofsdotter

Önskar er alla en aktiv PIK vår!