

Bästa värvare 2020
Tävla om ett presentkort!
2000kr på valfri upplevelse



Pik:s Höstprogram 2020

(Personalföreningen i Haninge kommun)

Programmet är pga. Covid-19 mycket magrare än vad det brukar men vi är glada att kunna erbjuda er några aktiviteter.

Bokningen öppnar kl. 07.00 den 25 augusti



Boka på Pik:s hemsida: www.haninge.se/pik



Medlemsvärning

Värva en medlem och få en biobiljett till dig själv och den du värvar!



Hallå där ute alla justa PIK:are!



I Corona-hösten 2020:s program erbjuder vi ytterst få aktiviteter och med ett färre antal platser per pass. I vanliga fall brukar vi gladeligen presentera för er ett späckat höstprogram med en stor blandning av diverse aktiviteter men så blir det inte denna höst.

Det har varit ett turbulent år och styrelsen har uppdaterat sig utifrån de direktiv hälsomyndigheterna ger och gjort riskbedömning tillsammans med de intressenter som vi samarbetar med i de aktiviteter vi kommer att genomföra.

Trots det annorlunda och mindre aktiva läget är vi glada över våra friskvårdssamarbetspartners som dessutom höll ut under våren och genomförde våra pass och engagerade Peter Streiffert som kom och underhållande bjöd oss på introduktion i bokashins förtrollande värld som vi hoppas att en del av er haft möjlighet att nu i praktiken provat på ...

Vi kör igång en del glädjespridande och välgörande friskvård och Mattias kommer tillbaka med sin gongong vid fyra tillfällen under hösten.

Styrelsen jobbar i kulisserna och försöker se vad som kan anordnas framöver.

Vi tänker att den dagen det är möjligt kommer vi bjuda in er till en redigt festlig middag 😊

👍 men i väntan på den tänker vi bjuda in er till ett fredagsmingel fredagen den 18 september!

Vi ser fram emot att få röra på oss igen!

<i>Gongbad</i> i Vikingaskolan
Mån 21 sep
Mån 19 okt
Mån 16 nov
Mån 7 dec

<i>Yogaslates</i>	Måndagar from sep
<i>Zumba</i>	Onsdagar from sep
<i>Yoga</i>	Torsdagar from sep

👍 Du vet väl att med PIK är det lätt att komma igång med träning efter sommaren!

👍 Det är just ni PIK:are som är föreningen!



Du följer väl oss på FB!

Du hittar vår sida på FB när du söker efter; Personalföreningen i Haninge kommun.

Ann-Louise Olofsdotter, ordf

Anmälings- och betalningsrutiner



Anmälan till våra aktiviteter görs alltid via hemsidan www.haninge.se/pik och du måste vara medlem.

Medlemsansökningsblanketten hittar du också på vår hemsida.

Vi försöker alltid bekräfta anmälningarna snarast och högst inom en vecka

Observera att anmälan till aktiviteterna är **bindande! Avbokning kan inte göras oavsett orsak**, då vi oftast måste betala i förväg för våra aktiviteter och därav kan medlemmar inte få pengarna tillbaka. Om aktiviteten ställs in återbetalas avgiften.

Vid förhinder får medlemmen skicka en e-post till PIK för att se om det finns kö/väntelista och om så inte är fallet får medlemmen försöka hitta annan **Pik-medlem** som kan ta platsen.

Glöm ej att **meddela oss** om ni inte kommer att delta i aktiviteten, gärna via mail.

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

Man får inte boka sig på nya aktiviteter om de tidigare inte är betalade.



Vid betalning av aktivitet använd vårt **pg 38 43 60-4** och notera ditt namn & antal & vilken aktivitet det gäller. Om du anmäler dig till flera aktiviteter dela gärna upp kostnaden i flera betalningar så kassören lättare kan hitta din betalning och för vilken aktivitet du betalar.

Man får inte boka sig på nya aktiviteter om de från tidigare anmälningar inte är betalade.

Anmälningavgiften betalas **snarast** dock senast inom **14 dagar**.

Vi är tacksamma om vi kan undvika att skicka ut påminnelser då detta blir ett merarbete för kassören.

Medlemsavgiften år 2020 är 20 kronor/månaden (240 kronor/år) via löneavdrag.

KONTAKT



pikhaninge@gmail.com

Ordförande

Ann-Louise Olofsdotter

Extern post: PIK, 136 81 Haninge

Intern post: PIK

Vårt postgiro

38 43 60-4

Vi tar Ej emot
Friskvårdsbidrag
(Wellnet)

YOGALATES

Tid	måndagar kl. 17.00 start 7 sept.
Plats	I-Form (Fokus), Västerhaninge
Pris	300 kr/person, 12ggr
Deltagare	endast medlemmar, max 10 pers
Ledare	EevaLiisa Gunnarsson-Johansson
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik

Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4
En träning med härlig kombination av yoga och pilates. Ett mjukt flöde av rörelser för att skapa harmoni och balans i kropp och sinne. Alla kan vara med! Ingen vana innan krävs.
Passet innebär både ett lugnare och ett lite mer tempo.

Klädsel: Bekväma träningskläder, ej skor Ta med: Yogamatta och gärna en filt



ZUMBA

Tid	onsdagar kl 17.00 start den 9 sept.
Plats	I-Form (Fokus), Västerhaninge
Pris	300 kr/person, 12ggr
Deltagare	endast medlemmar, max 10 pers
Ledare	Rafaela
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik

Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4
Rafaela är en certifierad ZUMBA® FITNESS och ZUMBA® KIDS KIDS JR. instruktör med över 5 års erfarenhet av gruppträning i Sverige och Brasilien. Under de senaste åren har hon varit instruktör för klasser i olika träningsvarianter så som Zumba Fitness, Zumba Gold, Latin Dancing, Power Jumping och Core (MRL).

ZUMBA
FITNESS
TIME



YOGA

Tid		torsdagar kl. 17.00 start den 10 sept.
Plats		I-Form (Fokus), Västerhaninge
Pris		300 kr/person, 12ggr
Deltagare		endast medlemmar, max 10 pers
Ledare		EevaLiisa Gunnarsson-Johansson
Bokningen öppnar		tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik



Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4

Vi fortsätter yogan med EevaLiisa Gunnarsson-Johansson som låter hälsa att hennes yoga är influerad av flera olika yoga stilar som vinyasa, kundalini, hatha, deep stretch och poweryoga. Tanken är att alla ska kunna vara med vana som ovana yogisar. Man ska känna ett välbefinnande efter klassen!" Inom yogan utgår individen från sin kropp och sina förutsättningar. Kursen passar därmed både nybörjare samt fortsättningsdeltagare.

Klädsel: Bekväma träningskläder, ej skor Ta med: Yoga-matta och gärna en filt

HÖSTMINGEL MED RAGGARBALLE

KRUBBERIET®

Tid	fredagen den 18 sept. kl. 17.00
Plats	Rudan, Haninge
Pris	50kr/person. Vi bjuder på förtäring och ett glas vin
Deltagare	Endast medlemmar, max 50 personer
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik



Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4

Sista anmälningsdag 10 september

Välkomna på Coronaovänligt fredagsmingel!

Dags för raggarballe med svängdörr!

I väntan på att vi kan anordna en PIK-festlighet inomhus förlägger vi vår höstmiddag (årliga höstmötet) till ett mingel utomhus. Vi hoppas att ni kommer och minglar med oss.

Vi är jättegglada över att vi kommer att bjuda er på förtäring i samarbete med Krubberiet som kommer och tillagar härliga korvar mm på plats och självklart har de med sig sina smaskiga tillbehör och grönsaker samt bakat bröd. Så klart finns det vegetariska alternativ!

Om Krubberiet. <http://krubberiet.se/>

Artur Oziemkowski, kock och gourmand grundade krubberiet med stark tro och förkärlek till kvalitativ snabbmat. Konceptet tog sin form 2013 och gjorde sig snabbt ett namn om att servera Stockholms bästa korvar. Krubberiet fortsätter än idag i samma anda och serverar gourmétkorv. Våra korvar är exklusivt tillverkade för och av krubberiet. Utan kompromisser och uteslutande förstklassiga kött råvaror, kryddade och tillredda med Passion och en stor näve Gastronomisk kärlek.

Vid för få deltagare eller om det kommit nya direktiv från Folkhälsomyndigheten ställer vi in.

I samarbete med troligen Sveriges bästa korvmoj Krubberiet



VIKINGAVANDRING

Tid	söndagen den 20 sept. ca. 09.00-15.00
Plats	samling parkering Årsta slott
Pris	50kr/person
Deltagare	Endast medlemmar, max 10 personer
Guide/Ledare	Irene Kimanius / Mats Vass
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik



Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4

Följ med på en historisk vandring kring Årsta slott med svensk vikingatid som huvudtema. Vi går runt på promenadstigarna i området och kring slottet, cirka en mil i lugnt tempo, med jämna pratpauser. Med oss har vi en den mycket kunniga författaren och guiden Irene Kimanius

Ta med: En egen lunchsmörgås, något att dricka och kläder efter väder.

Vi återkommer med mer exakt tid när det närmar sig men räkna med ca. kl. 09.00-15.00.

Arrangör: Friluftsförbundet, Haninges lokala avdelning

GONGBAD

Tid	måndagar 21/9, 19/10, 16/11, 7/12 kl. 17.00
Plats	Vikingaskolan
Pris	500 kronor/person för 4 tillfällen
Deltagare	Endast medlemmar, max 15 personer
Ledare	Mattias Sundman
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik



Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4

Kom och prova på ett gongbad så får du en skön vila, ny energi och många vittnar om att de brukar få bättre sömn! Gongavslappning är ett sätt att komma ner i varv. Ljudets vågor påverkar sinnet så man ofta hamnar i ett läge mellan sömn och vakenhet vilket stillar tankarna. Detta tillsammans med Gongens vibrationer, som går in i kroppen, hjälper kroppens självläkande förmåga att lösa upp spänningar och stress. Efter ett Gongpass känner man sig ofta avslappnad och kan ta tag i saker med ny energi!

Ta gärna med egen matta och tunn filt om du har

Du behöver inte ha några speciella kläder utan kommer som du är.

Efter 20 år i IT-branschen utbildade Mattias sig till Gongmästare och MEM-Gong Yoga lärare och startade sitt företag Feel The Vibes - Gong, Yoga & Meditation. Mattias har nu spelat Gong i över 5 år och håller Gongbad regelbundet i Stockholmsområdet och har flertalet workshops i månaden.



STADSVANDRING– SVALOR, SPIONER OCH BREVCENCUR

Tid	tisdagen den 22/9 kl. 17.30 - ca 19.00
Plats	Villagatan 17 T - Tekniska högskolan
Pris	100kr/person
Deltagare	2 platser/medlem, max 14 personer
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik



Anmälan är bindande och aktiviteten betalas till PIK:s postgiro 384360-4

Säg spioner under andra världskriget och de flesta ser troligen en man framför sig. Var det så? Självklart inte.

Följ med till några platser på Östermalm och Norrmalm där kvinnor tog stora risker och ibland satte sina liv på spel. En del gjorde det utifrån övertygelse, andra i nationens intresse. Varför var Tisdagsklubben så hemlig och vad hände på Postcensuranstalten? Under krigsåren var många kvinnor aktiva som spioner och inom underrättelsearbete. Några fick fly från Gestapo, andra spionerade för NKVD och vissa offrade livet. Cirka 2,5 kilometer.

Arrangör: Stadsmuseet

TEATER – DET STORA TEATERKALASET

Tid	tisdagen den 1 dec. kl. 19.00
Plats	Kulturhuset, Stadsteatern
Pris	330kr per biljett
Deltagare	max 2 biljetter per medlem
Bokningen öppnar	tisdag 25 aug. 07.00, www.haninge.se/pik



OBS! betalning sker senare under hösten då vi vet om föreställningen blir av

Drama, dans och musikal virvlar förbi i denna stökiga, bråkiga och skojiga hyllning till vår älskade teater – 'en kristallationspunkt för konstnärliga, intellektuella och moraliska strömningar i en stad som sjuder av kraft och liv' enligt finansborgarrådet Hjalmar Mehr i invigningstalet 21 oktober 1960.

60 år av skratt, svett och tårar. Vad har hänt? Vad händer nu? Varmt välkomna att minnas, häpnas, fnissa och fira med oss i en storslagen föreställning som inte liknar någon annan. För kalasets hedersgäster är förstås ni, kära publik!

Spelet kan börja. Nu laddar vi om. För 60 år är ju bara en siffra.

Medverkande: Leif Andréé, Pia Johansson, Dan Ekborg mfl.

Övriga friskvårdsförmåner för PIK-medlemmar 2020

Curves-Haninge

Gratis serviceavgift (ord.pris 1395kr) gäller vid tecknande av 12 mån avtal. Boka in ett gratis prova på pass. (vill du fortsätta så betalar du ett månadsbelopp i dagsläget 499kr)

Läs mer på www.haninge.se/pik

Dana Gestaltterapi

Jag erbjuder avspänningsmassage för 400 kr - ca 40 minuter, besöket tar ca 1 timme. Jag har stresshanteringssamtal 1 timme - 600 kr. Jag har gestaltterapi för dig som vill träffa mig flera gånger. Första besöket är gratis, som ett förmöte ca 30 minuter, för att se vad vi kan göra tillsammans. 1 timme gestaltterapi 600 kr. Om du bokar genom PIK Haninge, får du 10 % rabatt vid första mötet.

Läs mer på www.haninge.se/pik

Nordic Wellness

Alla anställda får 20% rabatt på medlemskap och kan tecknas på vilken Nordic Wellness anläggning som den anställda önskar.

Läs mer på www.haninge.se/pik

Actic-gym

Vi på Actic i Torvalla Sim och sporthall erbjuder alla PIK-medlemmar (kommunanställda) fri medlemsavgift och 20% rabatt på ordinarie pris.

Läs mer på www.haninge.se/pik

I-FORM FOKUS, VÄSTERHANINGE

Vi erbjuder 385 kr istället för 495 kr per månad (24 % rabatt) gäller under 2020

Läs mer på www.haninge.se/pik

Iform Friskvårdscenter Skogås

299 kr/månad (ord 495)
Årskort 3938 kr

Läs mer på www.haninge.se/pik



Medlemsnummer (ihytas av personalföreningen)

Jag är värvad av: _____

Medlemsnummer: _____

Ansökan om medlemskap i personalföreningen PIK

2018-05-25

Personuppgifter

Namn		Personnummer
Hemadress	Postnummer	Ort
Telefon, dagtid	E-post	
Arbetsplats	Jobbadress	
Underskrift	Datum	

Så här vill jag betala min medlemsavgift**Löneavdrag** Medger att löneavdrag görs varje månad med 20 kronor. (Gäller endast tillvidareanställda)

Om jag går i pension och vill fortsätta mitt medlemskap ansvarar jag själv för att betala in medlemsavgiften när löneavdraget upphör. Se villkor nedan.

Inbetalning till postgiro 384 360-4 Jag betalar själv in medlemsavgift för år _____, 240 kronor/år.

Om jag blir medlem under året betalar jag 20 kronor/återstående månad fram till december, på postgiro 384 360-4.

Eftersom jag valt att betala in på postgiro så bevakar jag själv att nästa års medlemsavgift blir inbetald senast den sista januari. Annars avslutas mitt medlemskap automatisk.

Ansökan skickas till

Haninge kommun
Personalföreningen i Haninge – PIK
Rudsjöterrassen 2
136 81 Haninge

GDPR (Ny dataskyddslag från 180525)
Personuppgifterna i medlemsregistret kommer att användas för föreningens administration vid till exempel postutskick mm. Personuppgifterna kommer inte att sändas vidare, säljas vidare eller på något annat sätt delas ut till tredje part.

Personalföreningens anteckningar

-
- Lön
-
-
- G-mail
-
-
- Medlemsregister
-
-
- Postgiro