



Höstprogram 2022

Bokningen öppnar kl. 07.00

Tisdag	den 16/8	Friskvård
Onsdag	den 17/8	Kultur & övrigt

Boka aktivitet på PIK's hemsida;
www.haninge.se/PIK

Medlemsvärning

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

Ange på medlemsansökan vem som
värvat.

Hallå där ute alla PIK:are! Nu är vi tillbaka!

Sommaren 2022 inleds ÅTER IGEN med en nödrimmad midsommarhälsning!
Äntligen kan vi gladeligen presentera för er ett HÖSTPROGRAM med diverse aktiviteter som definitivt har festliga inslag.

Vi hoppas att färden med M/S Flora bjuder på bättre väder än förra färden, för flera år sedan, vilken vi minns med det bredaste leendet.

Vi är glada över våra friskvårdssamarbetspartners som höll ut under pandemin och kan åter igen erbjuda friskvård för oss PIK:are på just våra pass!

Vi har glädjande förstått att ni uppskattat de rabatterna vi erbjudit under pandemin.

☺ Vi har jobbat på i kulisserna och med en nyvald styrelse har vi nu fått tillbaka vårt go!

☺ Nytt för i år är att vi inte kommer att boka biljetter till föreställningar då det är både för sent och svårt med rådande omständigheter. Men däremot kommer vi subventionera de medlemmar som bokar och går på de stora statliga scenerna. Läs mer längre bak i programmet.

Väl mött!

Styrelsen

**Hartsa dojjorna för nu
är det partydags!
23 september slår
Hotell Winn upp portarna
för vår utlovade PIK-fest
med 70-tals tema!
Läs mer i programmet
som följer nedan.**



*Nu får vi allt fira att sommaren är här,
I Haninge bland kobbar och skär.
Bussen kan ta dig till havet tur och retur,
i vackert väder med en och annan överraskande skur..
Hoppas att sommaren utan PIK blir uppsluppen och trevlig,
inte alltför enahanda, seg och sävlig...
Vi önskar trevlig helg med härligt söt jordig gubbe,
sill, färskpotatis och välkryddad liten nubbe.
Glad midsommar och väl mött i höst
Ann-Louise Olofsdotter, ordf, med styrelsen*



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!

Följ oss på FB!

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

Anmälning- och betalningsrutiner

Anmälan till alla aktiviteter görs via vår hemsida, www.haninge.se/PIK och du måste vara medlem för att få boka en aktivitet.

Blankett för medlemsansökan hittar du på vår hemsida under "medlemsinformation".

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@gmail.com

Ordförande:

Ann-Louise Olofsdotter

Extern post: PIK, 13681 Haninge

Intern post: PIK

Vårt postgiro: 38 43 60-4

FRISKVÅRD

Gongbad

Tid: Måndagar 17.00-18.30. 12/9, 3/10, 24/10, 7/11, 28/11
Plats: Vikingaskolan, Handen
Pris: 600 kr/medlem
Deltagare: Endast medlemmar, max 15 personer
Bokningen öppnar: 16/8 kl. 07.00



Kom och prova på ett Gongbad som ger skön vila, ny energi och, enligt många, 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 med hjälp av gongens vibrationer hjälper kroppens självläkande förmåga att lösa upp spänningar och stress.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Yoga med Eeva-Liisa

Tid: Onsdagar kl. 17.00, start 14 september. 12 tillfällen
Plats: I-Form Västerhaninge
Pris: 500 kr/medlem
Deltagare: Endast medlemmar, max 15 personer
Bokningen öppnar: 16/8 kl. 07.00

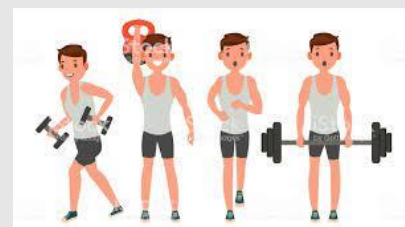


Eeva-Liisas yoga-klasser är influerade av olika yogastilar, såsom vinyasa, kundalini, hatha, deep stretch och poweryoga. Inom yogan utgår varje individ utifrån sin kropp och sina förutsättningar, vilket gör att träningen passar alla, både gamla och nya yogisar.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Multicross

Tid: Torsdagar kl. 17.00 start 8 september, 12 tillfällen
Plats: I-Form Västerhaninge
Pris: 500 kr/medlem
Deltagare: Endast medlemmar, max 15 personer
Bokningen öppnar: 16/8 kl. 07.00



Multicross är 45 min pass med hög intensitet. En kombination av styrka och uthållighet för hela kroppen. Alla tränar efter sin egen förmåga. Träningen utförs i 30 sek intervall och 15 sek vila. Ett bra allsidigt pass för dig som vill ha en genomkörare och bygga en stark och smidig kropp.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Zumba

Tid: Tisdagar kl. 17.00 start 6 september, 12 tillfällen

Plats: I-Form Västerhaninge

Pris: 500 kr/medlem

Deltagare: Endast medlemmar, max 15 personer

Bokningen öppnar: 16/8 kl. 07.00



Zumba är en dansbaserad träningsform med influenser främst från Latinamerika. Dans har god träningseffekt på hela kroppen och ger även hjärnan lite utmaning. Du rör dig till musiken och får massor med träningsglädje.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Easyline

Tid: Måndagar kl. 17.00 med start 26/9

Plats: Medfit, Rörvägen 4, Jordbro

Pris: 500 kr, 10 tillfällen

Deltagare: Endast medlemmar, max 12 deltagare

Sista anmälningsdag:

Bokningen öppnar: 16/8 kl. 07.00



Easyline 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.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

BLANDADE AKTIVITETER

Båttur med M/S Flora

Tid: Lördagen den 27 augusti kl. 11.45- ca 14.00

Plats: Hamnen i Nynäshamn

Pris: 210 kr inkl. förtäring (I anmälan meddelar du oss om ev. allergier eller specialkost)

Deltagare: Endast medlemmar, max 30 personer

Sista anmälningsdag: Tisdagen den 23/8

Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Två-timmarskryssning i Nynäshamns vackra skärgård

Turen går söderut, genom Dragets Kanal vidare ut mot Arholmarna där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Sedan vänder vi och går tillbaka genom Tattmarsund, in i Rassa Vikar och åter mot Nynäshamn.

Vi bjuder på något att äta, men du får gärna ta med dig egen, valfri, dryck.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Guidad visning på Moa Martinsons torp

Tid: Söndagen den 18/9 kl. 13.00-14.00

Plats: Moas torp, Johannesdal Ösmo

Pris: 100 kr/person

Deltagare: Medlem + 1, max 20 personer

Sista anmälningsdag: Måndagen den 12/9

Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Torpet Johannesdal

Moas torp Johannesdal är en mycket välbesökt författarbostad. Här bodde hon från 19 års ålder och kom att stanna här till sin död 1964. Torpet står än idag kvar som Moa lämnade det. Följ med på en guidad tur och hör berättelsen om Moa och hennes författarskap.

Ta gärna med dig en fylld picknickkorg och njut av en fika i Moas trädgård.

Vägbeskrivning: Kör mot Nynäshamn, ta av vid skylt Stora Vika 6 km, sväng av vid skylten "Andra" där en slingrig grusväg börjar. Vid infarten till Andra finns en skylt som visar "Moas torp 2 km".

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

70-tals fest!

Tid: Fredagen den 23/9 kl. 17.00-22.00

Plats: Hotell Winn, Handen

Pris: 100 kr/medlem

Deltagare: Endast medlemmar

Sista anmälningdag: Fredagen den 9/9

Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Höstfest på Hotell Winn med 70-tals tema

Äntligen kan vi bjuda in till vår fest som vi skjtit på i drygt ett års tid. Ni bjuds på välkomstdrink, 70-tals inspirerad

3-rätters middag och 2 glas välsmakande dryck till detta. Klä er gärna enligt tema, pris utgår till kvällens bästa outfit.

I anmälan meddelar du oss om ev. allergier eller specialkost.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Turridning Skutans Gård

Tid: Lördagen 24/9 kl. 13.00

Plats: Skutans Gård

Pris: 350 kr/medlem, inkl. fika

Deltagare: Endast medlemmar, 10 deltagare

Sista anmälningdag: Onsdagen den 21/9

Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Längtar du efter att få uppleva hösten på en varm hästrygg genom skog och mark. Känna doften av mossa och höra hovarna klappa mot stigen. Då ska du följa med oss på en härlig turridning på skutans gård.

Vi möts på gården för att borsta och fixa i ordning våra hästar, det kommer finnas behjälplig personal på plats. Sedan beger vi oss iväg ut i skogen. Vi kommer vara ute och rida och cirka 1 timme och avslutar med en fika på gården, beräknad tid cirka 2,5 timme. Ingen förkunskap krävs

Du tar dig lättast till gården via bil men det går även att åka kommunalt till gården med buss 839 från Haninge Centrum.

Det finns endast 10 platser till turridningen så här gäller det att vara snabb och boka. Så dra med dig din PIK kompis på jobbet eller kom och skapa nya PIK vänner.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Fotboll: Hammarby-Varberg

Tid: Söndagen den 9 oktober, tid ej fastställt
Plats: Tele 2 Arena
Pris: 250 kr/person
Deltagare: Medlem + 1, **ingen överlåtelse av biljett!**
Sista anmälningsdag: 20 biljetter, först till kvarn
Bokningen öppnar: ca 1 månad innan match



Äntligen fotboll! Vi planerar att köpa in 20 st biljetter för att få uppleva fotboll på plats igen. Denna gång är det Bajen mot Varberg på Tele 2 Arena. Biljetterna släpps ca 1 månad innan match, så håll utkik på vår hemsida för uppdaterad information.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Höstmiddag på Ludvigsbergs Herrgård

Tid: Fredagen den 11/11 kl. 17.30-22.00
Buss: 16.30 Kommunhuset, via VH-station
Plats: Ludvigsbergs Herrgård, Muskö
Pris: 250 kr/medlem
Deltagare: Endast medlemmar, max 45 personer
Sista anmälningsdag: Torsdagen den 20/10
Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Äntligen kan vi bjuda in till middag hos grabbarna på Herrgården igen. Kvällen bjuder på välkomstdrink, 3-rätters middag, 1 glas valfri dryck till maten och synnerligen trevligt sällskap. Övrig dryck finns till försäljning. Buss avgår från Kommunhuset kl. 16.30, via VH-station och Ösmo station. Åter i Handen ca kl. 22.00. Du kan ta egen bil om så önskas, gratis parkering finns på gården.

I anmälan meddelar du oss om ev. allergier eller specialkost.

Vill du bo kvar över natten? Inga problem, detta bokar du direkt med Per och Urban på Herrgården, www.ludvigsbergsherrgard.se pris 540 kr/person inkl. frukostbuffé.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Afternoon tea

Tid: Söndagen den 27/11 kl. 14.00-16.00
Plats: TM Bagarstuga, Västerhaninge centrum
Pris: 175 kr/medlem
Deltagare: Medlem + 1 person, max 20 personer
Sista anmälningsdag: Måndagen den 21/11
Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Välkommen till detta mysiga lokala kafé och bageri, som är perfekt för afternoon tea en grå söndag i november. Här bjuds du på många olika godsaker, bakelser, tårter, kakor, bullar och frukt. Glöm bort det mörka och kyliga novembervädret och kom in i värmen och njut.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Guidad tur Beckomberga Sjukhus

Tid: Söndagen den 13/11 kl. 13.00-ca 14.30

Plats: Samling vid Råcksta station

Pris: 100 kr/person

Deltagare: Medlem + 1 person, max 35 personer

Sista anmälningdag: Måndagen den 7/11

Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Följ med oss på en vandring i en historia om Beckomberga sjukhus. Det är en historia om medicin, mentalsjukdom och människosyn under 1900-talet. Sjukhuset stod klart 1935 och hade som mest över 2000 intagna patienter samtidigt, vilket gör Beckomberga till Sveriges största mentalsjukhus någonsin. Det mesta av verksamheten lades ner 1995 och det gamla sjukhusområdet har sedan dess byggts om till bostäder.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

Jularrangemang på Blomsterlandet

Tid: Tisdagen den 6 december kl. 17.30-19.30

Plats: Blomsterlandet, Port73

Pris: 300 kr inkl. fika

Deltagare: Endast medlemmar, max 15 deltagare

Sista anmälningdag: Torsdagen den 1/12

Bokningen öppnar: 17/8 kl. 07.00



Vi fortsätter med denna populära aktivitet. Nu när det nalkas både Advent och Lucia, samlas vi och sätter ihop varsin julgrupp med härliga blommor och växter, fikar lite och har trevligt tillsammans.

Anmälan är bindande och betalas in snarast, senast 14 dagar efter bokningsbekräftelse, till PIK's pg 384360-4.

TEATER

Nytt gällande teaterbiljetter!

Istället för att köpa in biljetter till specifika föreställningar, har vi inför hösten, valt att varje medlem själv får köpa (max 2st) biljetter till valfri föreställning. Gäller 1 gång/termin.

Vi kommer sedan, efter inskickande av kvitto och kopia på biljetter, återbetala er 100 kr/biljett.

Detta gäller endast föreställningar på Dramaten, Stadsteatern, Dansens Hus samt Operan.

Vid frågor skickar du oss enklast ett mail.

DRAMATEN


OPERAN

KULTURHUSET
STADSTEATERN
S T O C K H O L M

DANSENS
HUS

Övriga erbjudanden

Alla erbjudanden kräver uppvisande av medlemskort.

Chokladhuset i Nynäshamn
20% på ett köp.
Gäller 1/8-31/12 2022

Mary Kay
10% rabatt på hela sortimentet. Kontakta jessica.wahlstrom@haninge.se
Gäller hela 2022

I-Form Västerhaninge
33% rabatt på all träning.
Gäller under 2022

Evexia
20% rabatt på två valfria behandlingar på hela utbudet, även frisör och träning, tom 31/8 2022

Dana Gestaltterapi
10% rabatt på första besöket.
100 kr rabatt på stressbehandling.
Gäller under hela 2022

Actic Torvalla
20% rabatt på ordinarie pris under hela 2022

MEDFIT Jordbro
Träningskort med 12 månaders bindningstid får du för 295kr/månaden, gratis medlemsavgift och 1 månads uppsägningstid.
Gäller 1/6-30/11 2022 och endast nya medlemmar.

TM Bagarstuga
20% rabatt på 1 köp.
Gäller endast vid 1 tillfälle. Gäller tom 31/8 2022