

MEDLEMSTIDNING

NR 4 / Årgång 2023

Østerlars Rundkirke

Kyrkan byggdes på 1100-talet och är äldst och störst på Bornholm



Foto Anders Dahlin

Studiecirklar och
tisdagsföreläsningar

sid 6, 7

Festligheter
hösten 2023

sid 12, 13

Resor och utflykter
hösten 2023

sid 8

Vice ordförande har ordet

Rubriken på denna ruta är denna gång "Vice ordförande har ordet". Med sorg i hjärtat behöver jag meddela att vår ordförande Lennart Sundberg har avlidit efter en kort tids sjukdom. Mer om detta sorgliga besked på annan plats i tidningen.

Ny höst – ny månadsträffslokal.

Vi börjar hösten med ny lokal för våra månadsträffar. Träffarna kommer i fortsättningen att hållas i

S:t Eskils kyrka på Runstensvägen i Handen.

Efter sista månadsträffen i våras fick vi beskedet från Vendelsö församling av Jesu Kristi Kyrka att vår överenskommelse med dem att ha våra månadsträffar där avslutades. Efter undersökning av en rad alternativ fann vi att S:t Eskils kyrka i Handen erbjöd en bra lokal till bra villkor. Men ett villkor är att vi aldrig är fler än 90 personer i lokalen. Vi har vid några tillfällen varit omkring 100 i våra tidigare lokaler, men oftare mellan 70 och 90.

För att undvika krångel så börjar vi utan bokningssystem och låter entrékassan sätta stopp när det är 90 personer i lokalen. Tyvärr kan det medföra att du någon enstaka gång kommer till månadsträffen och finner att du inte släpps in. Jag hoppas att du kan ta det med jämnmod.

Höstens aktiviteter har börjat med kräftor, surströmming, Visingsö-resa, vandringar och promenader. Mer kommer som du ser i detta nummer av Medlemstidningen. Jag ser fram emot att ses i verksamheten i roliga, nyttiga och lärorika aktiviteter!

Gunnar Hellström, vice ordförande.

I detta nummer**Sida**

Vice ordförande har ordet	2
Till minne av Lennart Sundberg	3
Månadsträffar	3, 4
Kulturpromenader och vandringar	4, 5
Boule	5
Korta promenader	6
Stavgång	6
Studiecirklar och utbildningar	6, 7
Tisdagsföreläsningar	7
Resor och utflykter	8
Seminariedag 2023	9
Promenadorientering	10, 11
Festligheter	12, 13
Tjej- och Gubbträff	13
Tillsammans mot ensamhet	13
Mannekänguppvisning	14
Loppis	14
Tävlingsresultat	15
Haninge Kommuns Pensionärsråd	15
Reseberättelse	16, 17
Kalendarier	17 - 19

Utgivare:	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nummer:	812401-0755
Plusgiro 212 27 45-9:	För inbetalningar av utflykter och resor och aktiviteter på bestämda dagar
Plusgiro 440 80 28-1:	För inbetalning av studiecirklar, övriga aktiviteter och vänmedlemskap
Swish 123 157 573 7:	Används vid små betalningar. Ex månadsmöten, tisdagsföreläsning, café etc
Postadress:	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon:	073 022 18 57
Telefon- och besökstid:	torsdagar 13:30 - 15:00 då Kafé-76:an är öppet. (se sid 12)
Besöksadress:	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
e-postadress:	vendelso-brandbergen@spfseniorerna.se OBS! ny e-postadress
Hemsida:	spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen
Ansvarig utgivare:	Gunnar Hellström tel: 070 820 42 88 e-post gunnarhm@gmail.com
Redaktör:	Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post 1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer:	utkommer vecka 51/2023
Facebookgrupp:	SPF medlemmar i Vendelsö-Brandbergen
Medlemsavgiften:	Betalas till SPF Seniorerna Bankgiro nr 505-1743. Ange OCR-numret som du finner på den avi du fått per brev eller e-faktura.
Tryckeri:	Block Forum



Vår ordförande Lennart Sundberg har avlidit efter en kort tids sjukdom några veckor efter sin 75-årsdag. Närmast anhöriga är hustrun Kerstin och döttrarna Jenny och Helena med familjer.

Lennart har varit medlem i vår förening sedan 2017 och valdes till ordförande på årsmötet 2022. Han var en mycket intresserad och engagerad ordförande. Han var oerhört kunnig inom många olika områden och en mästare på att sätta upp mål för vår förening för det som var möjligt just här och nu.

Med stor medryckande energi gav sig Lennart in i de uppgifter han tog på sig i föreningen och han hann även lämna positiva avtryck på förbunds nivå i SPF Seniorerna.

In i det sista hade han ambitioner att bidra till utformningen av höstens verksamhet och ville hålla sig informerad om vad som hände i vår förening. Så ofattbart och sorgligt för oss att hans röst nu har tystnat. Han lämnar ett stort tomrum efter sig.

Månadsträffar



OBS! Ny lokal, ny regel om maxantal!

Månadsträffar hålls kl. 13:00 - ca 15:00 oftast andra tisdagen i månaden med uppehåll juni – augusti. De innehåller ett huvudframträdande med musik eller föreläsning.

Vi har också föreningsinformation, serverar kaffe och har lotteri. Kostnaden för mötet är 30 kr, betalning sker med kontanter eller swish. Kaffet ingår. Lokalen är i S:t Eskils kyrka, Runstensvägen 14 i Handen.

Insläpp från 12:15.

Lokalen har en strikt gräns på högst 90 personer.

Kommer du när den gränsen är nådd kan vi tyvärr inte släppa in dig.

Närmaste hållplats är Haninge C (c:a 250 m) och där stannar bussarna 824, 830, 832, 834, 835, 837, 838, 839 och 840.

Parkering finns vid Haninge Centrum (170 m), **3 timmar gratis om man är med i Haninge centrum parkeringsklubb** annars 2 timmar gratis och därefter avgift.



Program för månadsträffar under september - december

Tisdag 19 september: Tradjazz med Mandy's Blue Seven

Bandet bildades 2012 men alla i bandet har ett förflutet i den klassiska jazzen ända sedan skolbandsjazzens tid på 50-talet.

De förenas av sitt intresse och passion för den jazz som spelades speciellt i 20-talets Chicago av bl a Jelly Roll Morton, vars låtar och arr de gärna spelar, men även Louis Armstrong, Bix Beiderbecke och King Oliver finns med på repertoaren.

Bandmedlemmar är Bob Mc Allister trombon och sång, Per-Axel Olsson kornett, Bernt Eskeby klarinett, Ulf Lindberg piano, Håkan Rosenqvist banjo och gitarr, Artur "Ärtan" Forsberg tuba, Peter Inghe, trummar.



Tisdag 17 oktober. Vad händer med vädret och vad händer av vädret

Vi som levt länge ser att vädret förändrats. När förändringarna är konsekventa över lång tid kan man konstatera att det har blivit klimatförändringar. Vi får engagerande information om samband mellan väder och klimat, orsak och verkan, anpassning och motåtgärder. Mer information kommer i veckobrev och webb.

Tisdag 14 november. Världsdabetesdagen. Nytt om forskning och behandling

Många drabbas av diabetes som blivit en folksjukdom. Vi uppmärksammar världsdiasabetesdagen genom att få ta del av råd och forskningsrön om vad som kan minska risken att drabbas och hur man kan leva ett gott liv även om man har sjukdomen.

Mer information kommer i veckobrev och webb.

Program för månadsträffar under september - december *forts.*

Tisdag 12 december

Julmusik med Ulrika Zettersten och Niclas Steeve

Det närmar sig jul, och vi stärker oss mot den hotande julstressen med sånger inför julen. Ulrika Zettersten uppträder med sång och Niclas Steeve med sång och piano. Ulrika och Niclas har glatt oss förut med sin musik och vi välkomnar dem gärna igen.

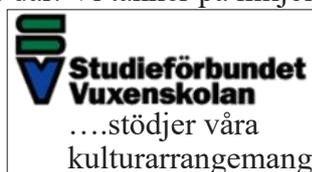


Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2023

Vårt program innehåller kulturpromenader och kulturvandringar. Våra ledare väljer alltid vägar som har något intressant att visa upp. Det kan vara t.ex. byggnader, konst, historia, vacker natur. Ledarna berättar om det man ser. Våra promenader är 3-5 km långa om inget annat nämns. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med.

Kulturvandringarna liknar kulturpromenaderna, men kan vara mer strapatsrika då de kan gå i mer oländig mark och brantare backar. De kan också vara något längre. Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd under promenader och vandringar.

Det behövs ingen föranmälan om det inte anges. Beskrivningarna innehåller ofta en rekommenderad resväg till startplatsen. Det är fritt att komma till startplatsen på annat sätt. Vid samåkning kommer de som vill åka och de som har bilplats att erbjuda till Evabergsvägen och så fördelar vi oss på några bilar där. Vi tänker på miljön och använder så få bilar som möjligt. Undrar du något om en promenad, kontakta i första hand den som är ansvarig för promenaden. För allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel 070 820 42 88 eller e-post gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel 070 475 21 17. Kulturpromenaderna och -vandringarna kan genomföras tack vare att medlemmar bidrar genom att vara ledare.



Fredag 1/9 Vandring Stegsholm, Gålö

Samåkning från Evabergsvägen kl 10.00. Vandring från Stegsholms Gård, Gålö ca 10:20 genom strandnära ko- och hästhagar.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 4/9 Promenad i Årsta Havsbad.

Samåkning från Evabergsvägen kl.10:00, Dalarövägen till Årsta Havsbad. Sväng vänster efter Årstahavsbadvägen 88, till Skutvägen 10, hörntomten. P för 5 bilar. Vi går på småvägar och besöker museistugan. Ca 4 km promenad.

Ledare: Britt-Inger Persson 0738 554 223.

Fredag 8/9 Vandring sjön Fatburen runt i Tyresö.

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03, byte vid Trollbäcken C till 819 kl 10:33. Avstigning vid hållplats Strandtorget. Vandringsstart kl 11:00.

Ledare: Greta Bäck. 070 306 59 33.

Måndag 11/9 Promenad i Judarnskogen från Åkeshov.

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C. Byte till T-bana till Åkeshov. Promenadstart kl 11:20.

Ledare Zenia Hellström. 070 836 55 51.

Fredag 15/9 Vandring vid Drevviken från Mörtvik till Sjötorp.

Buss 834 10:09 från Brandbergen C, byte vid Handens station till pendeltåg till Skogås. Vandringsstart vid Skogås C hållplats 10:35. Vandring i Drevvikens naturreservat och villasamhället Drevviksstrand. Återresa från Skogås.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Måndag 18/9 Promenad Flaten runt, 6 km

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Promenadstart från Flatenbadets parkering kl 10:15. Promenaden går norrut från Flatenbadet förbi Listudden och längs Flatensjöns västra naturstrand med stora höjdskillnader, hållmarker och utsiktsberg. Vi passerar utloppet i söder och återvänder till Flatenbadet på östra sidan. Finfin promenadväg med utsikt över vattnet.

Ledare: Elvy Grahn, 073 321 53 38 (sms)

Fredag 22/9, Vandring i Lövhagens naturreservat.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00 till Lövhagens naturreservat i Nynäshamn. Vandringsstart 10:40 på bekväma gångvägar i kustnära natur.

Ledare: Anders Dahlin, 070 557 57 28.

Måndag 25/9, Promenad Medborgarplatsen till Sickla udde.

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. T-bana till Medborgarplatsen. Promenadstart från Björns Trädgård t-baneutgång 10:50. Färja från Barnängen. Återfärd med Tvärbanan från Sickla udde.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Fredag 29/9, Vandring Långsjön runt från Gudö, 6 km.

Buss 807 kl 10.03 från Brandbergen C till Gudö. Vandringsstart kl 10:15. Vi vandrar runt Långsjön, går över vid Gammelströmmen och fortsätter efter andra sidan tillbaka. Går upp till Måndalsfortet. Återfärd från Gudö.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2023 *forts.*

Måndag 2/10, Promenad Sågen,

Promenadstart kl 10:00 vid Sågentorget. Vi går genom villaområden, G:a Lyckebyvägen, elljusspåret och provar nya träbron över Lyckån.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Fredag 6/10, Vandring t.o.r. Svartsjön

Vandringsstart kl 10:00 vid korsningen Vendelsömalmsvägen/Lisebergsvägen. Vandringen går via Ramsjön till "Trampolinberget" vid Svartsjön där vi rastar med utsikt över den vackra sjön. Fortsättning via skogs- och gångvägar med avslut vid Evabergsvägen.

Ledare Elvy Grahn 073 321 53 38 (sms)

Måndag 9/10, Promenad i Tungelsta.

Buss 834 från Brandbergen C 10:09 till Handens station. Byte till pendeltåg 10:33 till Tungelsta. Promenadstart från Tungelsta station 10:50. Ett samhälle med mycket historia.

Ledare: Lisbeth Nylund, 070 716 78 71.

Fredag 13/10, Vandring i Harspåret i Rudan.

Buss 838 från Brandbergen C 10:02 till Handens station 10:14. Gå täckta gångbron vid södra perrongänden till Rudans gård 600m. Vandringsstart vid Rudans gård kl 10:30. Bitvis smal, stenig skogsstig.

Ledare: Torbjörn Jansson. 070 377 51 65.

Måndag 16/10 Promenad Djurgårdsbrunnsviken runt.

Buss 807 från Brandbergens Centrum kl 10.03. Byte till tunnelbana vid Gullmarsplan och byte till spårvagn 7 vid T-centralen till Djurgårdsbron. Promenadstart kl 11:10. Vi följer stränderna på Djurgårdsbrunnsviken och går över till andra sidan vid Djurgårdsbrunnsviken. Ledare Rita Sandstedt. 073 984 46 50.

Fredag 20/10 Vandring till brandområdet i Tyrestaskogen

Buss 834 från Brandbergen C kl 9:50 till Tyresta by. Vandringsstart kl 10:05 från busshållplatsen. Vandring på skogsstigar till brandområdet och tillbaka.

Ledare Gunda Strömsten. 073 318 80 70.



Måndag 23/10 Guidad visning av Riksdagshuset

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:29. Byt till tunnelbana till Gamla Stan. Promenadstart 11:25 från T-baneutgången mot Munkbrogatan till Riksdagshuset. Ankomst till entrén Riksgatan 3 senast 11:55. Det är säkerhets- och id-kontroll i entrén. Tag med legitimation. Ytterkläder och väskor låses in i skåp. Visningen är kl 12:15 -13:15. Högst 35 deltagare och minst 10. Därför behövs anmälan till Gunnar Hellström sms eller tel 070 820 42 88 eller e-post gunnarhm@gmail.com senast 16/10. Anmäl också om du vill använda deras guidesystem för att höra bättre.

Ledare: Greta Bäck Tel: 070 306 59 33

Fredag 27/10, Vandring utefter Drevviken från Österhagen till Sjötorp

Buss 838 från Brandbergen C kl 10:02 till Bragevägen. Byte till 830 10:21 från Bragevägen till Söderhagsvägen. Promenadstart 10:30. Vandring i villasamhällen och Drevvikens naturreservat. Återfärd med pendeltåg från Skogås.

Ledare: Gunnar Fallmark 070 627 29 61.

Måndag 6/11, Promenad Mårtensberg Vendelsömalms och Söderby

Promenadstart från Mårtensbergsvägen 64 kl 10:00. Vi går en runda genom Vendelsömalms, förbi ICA Maxi, Söderby och avslutar vid utgångspunkten. Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 13/11 Promenad i Hermanstorp och Kolartorp

Promenadstart kl 10:00 från Elon i Handen, Vendelsövägen 1. Vi går småvägar och gångvägar i Hermantorp och Kolartorp.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Måndag 20/11. Promenad i Gamla Enskede med avslutande innefika.

Buss 807 10:03 från Brandbergen. Byte till T-bana 19 till Sockenplan. Promenadstart 10:55. Vi går i den anrika trädgårdsstaden från början av 1900-talet. Vi avslutar med innefika för de som vill. Återfärden börjar med T-bana från Sandsborg.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Boule



Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, torsdagar och lördagar kl. 10-12. Från 1/11 på måndag, onsdag, lördag.** Plats: Evabergsparken vid korsningen av Evabergsvägen och Mariebergsvägen. Busshållplats: Tyrestavägen. Vi är allihop amatörer som spelar hellre än bra. Det enda som krävs är att du har ett glatt humör. Reglerna är enkla och man lär sig dem på 5 minuter. Vid dåligt väder kan aktiviteten ställas in.

Frågor besvaras av: Arne Strandborg, tel. 070 412 06 69 eller Bernt Austrell, tel. 070 265 58 35.

Korta promenaden

Varje torsdag kl 10:00 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

Korta promenaderna är en promenadform för de som vill ha sällskap på en promenad om ca 2 km utan hinder och svåra backar. Den passar även de som använder någon form av gångfordon. Vi håller ihop under promenaden. Vi går inte när det är isigt och inte mitt i sommaren. Ingen anmälan, det är bara att komma med, men ring gärna Per Nilsson, 070 738 88 97, och kolla om vi är igång.



Stavgång från Svartbäcken till Tyresta by

Varje onsdag kl. 09.30. Vandringarna utgår från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan. Ingen anmälan, bara kom, **med eller utan stavar**. I Tyresta by fikar vi och har lite social samvaro innan vi går tillbaka. Vi går hela året! Varmt välkommen!

Ledare: Mona Gustafsson tel 070 626 22 34 e-post: mona.m.gustafsson@gmail.com



Studiecirklar och utbildningar hösten 2023



För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per termin som betalas in på plusgiro 440 80 28-1. Cirkelledare betalar ingen avgift. Man ska vara medlem eller vän-medlem i SPF Seniorerna Vendelsö Brandbergen för att delta i våra cirklar och kulturaktiviteter. Om inget annat anges, träffas vi i föreningslokalen på Albatrossvägen 76 nb.

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till vårt studiecirkelombud.

Irene Weibull 072 721 45 45 eller e-post irene.weibull45@gmail.com



Vi läser litteratur (cirkel)

Vi läser romaner och noveller. För noveller använder vi Svenska noveller från Almqvist till Stoor under redaktion av Ingrid Elam och Jerker Virdborg.

Programmet bestäms tillsammans varje träff. Till den första träffen 12/9 ska alla ha läst Boktjuven av Markus Zusak.

Obs! Man kan delta i cirkeln utan att komma till mötena. Man blir då uppringd efter träffen för litteratursamtal per telefon.

Ledare Elisabeth Lindmark Mobil 070 237 07 33
e-post lindmarkelisabeth@gmail.com

Datum 5 tisdagar 12/9, 10/10, 31/10, 21/11 samt 19/12. Tid 09.45-12.00

En hållbarare framtid (cirkel)

Nu är det hög tid att vi engagerar oss och tar ansvar för vad vår generation har ställt till med. Här får du en ny chans att delta i förra säsongens välbesökta studiecirkel om en hållbarare framtid. Där frågar vi oss varför det ser ut som det gör och letar efter konkreta tips på vad vi kan göra för att redan nu styra mot en hållbarare framtid. Kom ihåg – det mesta som är bra för vår miljö är också bra för plånboken. Det finns bara ett misslyckande, att inte försöka!

Datum 5 måndagar 18/9, 9/10, 30/10, 20/11 och 11/12.

Tid 10.00-12.15

Ledare Anders Dahlin Mobil 070 557 57 28
e-post 1.andersdahlin@gmail.com

Ledare Birgitta Brynnel Mobil 070 538 81 19

Konversationsengelska (cirkel)

Vi vänder oss till dig som vill bli bättre på att tala engelska

Ledare Yvonne Österberg

Mobil 070 692 36 59

Datum 10 fredagar från 22/9 – 24/11

Tid 10.00-11.30

Vi spelar sällskapsspel (cirkel)

Människan har i alla tider umgåtts och spelat spel. Sällskapsspelen är en del av vår kulturhistoria. I efterkrigstiden fick sällskapsspelen sitt stora genombrott i Sverige.

Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Vem vet vad? När då då? mm.

Ledare Birgitta Brynnel

Mobil 070 538 81 19

Ledare Eivor Dissing Wester

Mobil 073 362 91 10

Datum 5 onsdagar 20/9, 4/10, 18/10, 1/11 samt 15/11

Tid 13.00-ca 15.30

Linedance (cirkel)

Outtröttligt dansar vi i linedance vidare, mera exakt linjedans. Alla kan. Vad man behöver är en säck full med envishet, eftersom det inte är en nybörjarkurs. Tycker man det är kul, då lär man sig, som allt här i livet. Var med ett tag och "kolla läget".

Ledare Antoinette Rhein

Mobil 072 503 60 60

Datum 10 måndagar från 18/9 - 20/11

Tid Obs ny tid! 13.00-14.00

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

Studiecirklar och utbildningar hösten 2023 forts.

Qigong

Qigong är en grundpelare inom kinesisk medicin. Man kan jämföra qigong med akupunktur. Övningar består av avslappning, koncentration och naturlig andning. Allt detta gör kropp och sinne lugnare. Anmälan behövs inte, bara kom!

Ledare Antoinette Rhein

Mobil 072-503 60 60

Datum 10 onsdagar från 20/9 – 22/11

Tid 10.00 – 11.00

Livsberättargrupp

Det här är en cirkel som kommer att starta i höst om deltagare finns. Behovet att berätta sin historia är djupt mänskligt och blir viktigare ju äldre vi blir. Cirkeln kommer att följa en utarbetad kursplan med olika teman. Vi kommer att träffas varje vecka med början lördagen den 23 september kl 10.00 – 12.00 sista träff är 25/11. Vid första tillfället görs en överenskommelse om att allt som sägs stannar inom gruppen. Cirkeln är avgiftsfri och föreningen bjuder på kaffe. Intresseanmälan till Elisabeth Lindmark 070 237 07 33 eller lindmarkelisabeth@gmail.com

Historien om Sverige

Under vårterminen planerar Åke Qvarfordt att genomföra en cirkel där vi leker med tanken att ta andra beslut i viktiga frågor än vad som skedde under historiens gång.

”Vad hade hänt om...” Lämpligt kursmaterial kan vara Herman Lindqvists ”Historien om Sverige”. Åke (070 572 44 60) bollar gärna idéer om upplägget!

Berättarcafé

I höst pausar vi med det, men återkommer i vår, om intresse finns! Hör gärna av dig till Ulrika Ljunglöf 070 996 24 07.

Musiklyssningen

Det blir tyvärr ingen sådan i höst, men om någon känner sig hågad att ta tag i musiklyssningen senare, blir nog många glada!

Kontakta i så fall Irene Weibull, 072 721 45 45.



Tisdagsföreläsningar hösten 2023

Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller alla föreläsningarna. Viktigt att du anmäler dig i förväg, eftersom antalet platser är begränsat till 40! Vi öppnar kafeterian 12.15. Föreläsningarna startar 13.00 och håller på ca en timma. Välkomna!

Lokal: Albatrossvägen 76 nb. Kostnad: 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår) betalas med swish eller kontant. Anmäl på lista vid månadsmöten eller hör av dig någon dag innan till

Irene Weibull Tel: 072 721 45 45 e-post irene.weibull45@gmail.com

Tisdagen den 15 augusti

Föreläsning om Röda korset.

Gunilla Bodin kommer och berättar om Röda Korsets arbete generellt och i Haninge kommun. Det är flera i SPF som engagerar sig här!



Tisdagen den 26 september

Österrikes första republik.

Oskar Leitner, själv österrikare, berättar om sitt hemlands intressanta historia från tiden mellan första och andra världskriget.



Tisdagen den 31 oktober

Mötesglädje i stället för ensamhet.

Elisabeth Lindmark, Birgitta Brynnel och Anders Dahlin går igenom hur man installerar och använder SPF:s app ”Mötesglädje”. Mer info hittar du nedan

Tisdagen den 28 november.

Om att vara God man.

En person kommer från Södertörns överförmyndarnämnd och informerar om vad det innebär att vara God man, och vad som krävs för att få hjälp av en sådan.



Mötesglädje i stället för ensamhet – appen som sprider glädje



Mötesglädje är en app för smarta telefoner och surfplattor framtagen av seniorer för seniorer. Appen gör det enkelt att skapa kontakt med likasinnade i diskussionsgrupper. Med hjälp av Mötesglädje kan du också hitta någon att prata med när du känner för det. Du kan även få eller sprida tips om aktiviteter.

Appen är kostnadsfri och finns att ladda ner från Google Play butik och App store.

Bästa sättet att få veta mer är att installera Mötesglädje och vara med på tisdagsföreläsningen den 31 oktober där vi visar och provar hur den fungerar.

Men du kan också läsa mer om du söker på ”[Mötesglädje SPF](#)” i Internet.

Mötesglädje har tagits fram av SPF Seniorerna i samarbete med företaget PixelPappa och finansierats av Allmänna arvsfonden.

Resor och utflykter

Holländska Ambassaden onsdagen den 4 oktober



Buss från Brandbergen kl 12.44 till Gullmarsplan. T-Bana till Slussen. Vi går till Götgatan 16 A. Guidad visning kl 14.00 av Peter Frisk. En spännande rundvandring på ambassaden som är inrymd i [Louis de Geers palats](#). Begränsat antal till 30 personer, pris 220 kr. Anmälan senast 20 september.

Betala när du fått bekräftelse att du är med på utflykten och senast 27 september till plusgiro 212 27 45-9. Ange namn och "Ambasaden". Efter betalning är anmälan bindande.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17 eller e-post monica.andersson.49@gmail.com.

Filmstaden i Solna torsdag 26 oktober



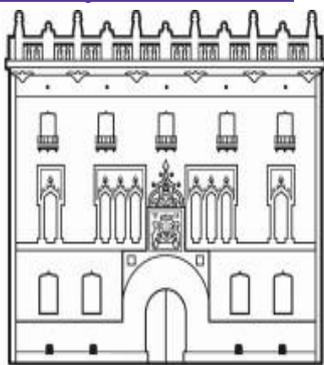
Buss från Brandbergen kl 10.48 till Gullmarsplan. T-Centralen byte till Blå linje mot Akalla. Stig av vid Näckrosen. Vi äter på någon pizzeria i närheten av T-banan.

Vi börjar från Portvaxtsstugan på Greta Garbos väg 3 kl 13.00 och får en promenad i Filmstadens filmhistoriska kvarter. Efteråt får vi kaffe och kaka i Portvaxtsstugan. Begränsat antal till 25 personer. Pris 180 kr. Anmälan senast 12 oktober. Betalning senast 19 oktober.

Betala när du fått bekräftelse att du är med på utflykten och senast 19 oktober till plusgiro 212 27 45-9. Ange namn och "Filmstaden". Efter betalning är anmälan bindande.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17 eller e-post monica.andersson.49@gmail.com.

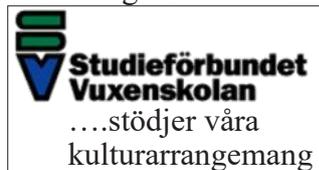
Hallwylska Museet torsdag 30 november



Förslag till inresa Brandbergen 10.03 till Gullmarsplan. T-bana till Centralen uppgång vid Åhlens. Äta någonstans. Gå ner till Hamngatan 4. Vänta utanför Kassa-entrén. Ett besök på Hallwylska museet kl 12.30-13.30. Begränsat antal till 25 personer. Pris 220 kr med dramavisning "Jul i palatset". Då det inte finns hissar måste man kunna gå i trappor obehindrat. Anmälan senast 16 november

Betala när du fått bekräftelse att du är med på utflykten och senast 23 november till plusgiro 212 27 45-9. Ange namn och "Hallwylska". Efter betalning är anmälan bindande.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17 eller e-post monica.andersson.49@gmail.com.



Resor i planeringsstadiet

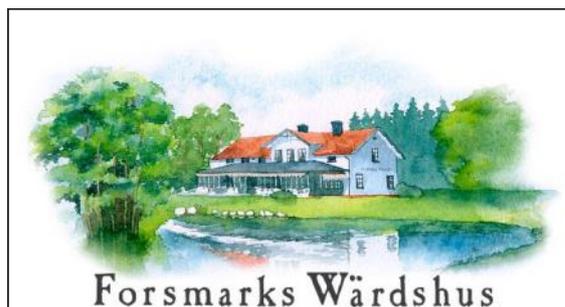
Gotlandsresa

Planerad resa till Gotland den 21/5 - 24/5 2024. Vi reser med Desirée på Sundbergs Busstrafik.



Jullunch i Forsmark

Det finns planer på en resa till Forsmark med jullunch. Datum är inte klart



Seminariedag tisdag den 24 oktober 2023

Tema "Att vara senior på 2020-talet"



Du är välkommen till en utbildningsdag på Sundby Gård, Huddinge. Buss avgår från Brandbergen kl 08.00 och 08.05 från Källvägen, Handen. Hemfärden sker kl 16.15

Medverkar gör bl a Mats Olsson som arbetar som framtidsstrateg hos Kairos Future med boende, konsumtion samt vård och omsorgsfrågor i en ny tid. Vi avslutar dagen med musik av "Skärgårdspojarna".

Dagen är subventionerad och kostnaden är 200 kr för funktionärer och ombud. För övriga medlemmar är kostnaden 300 kr per person.

Anmälan med namn och telefonnummer kan göras senast den 3 oktober till klubbmästare Gunnar Fallmark, e-post gunnar.fallmark@gmail.com eller mobil 070 627 29 61.

Inbetalning görs senast den 3 oktober till föreningens Plusgiro 212 27 45-9 . Ange avsändare samt seminariedag.

Varmt välkomna!



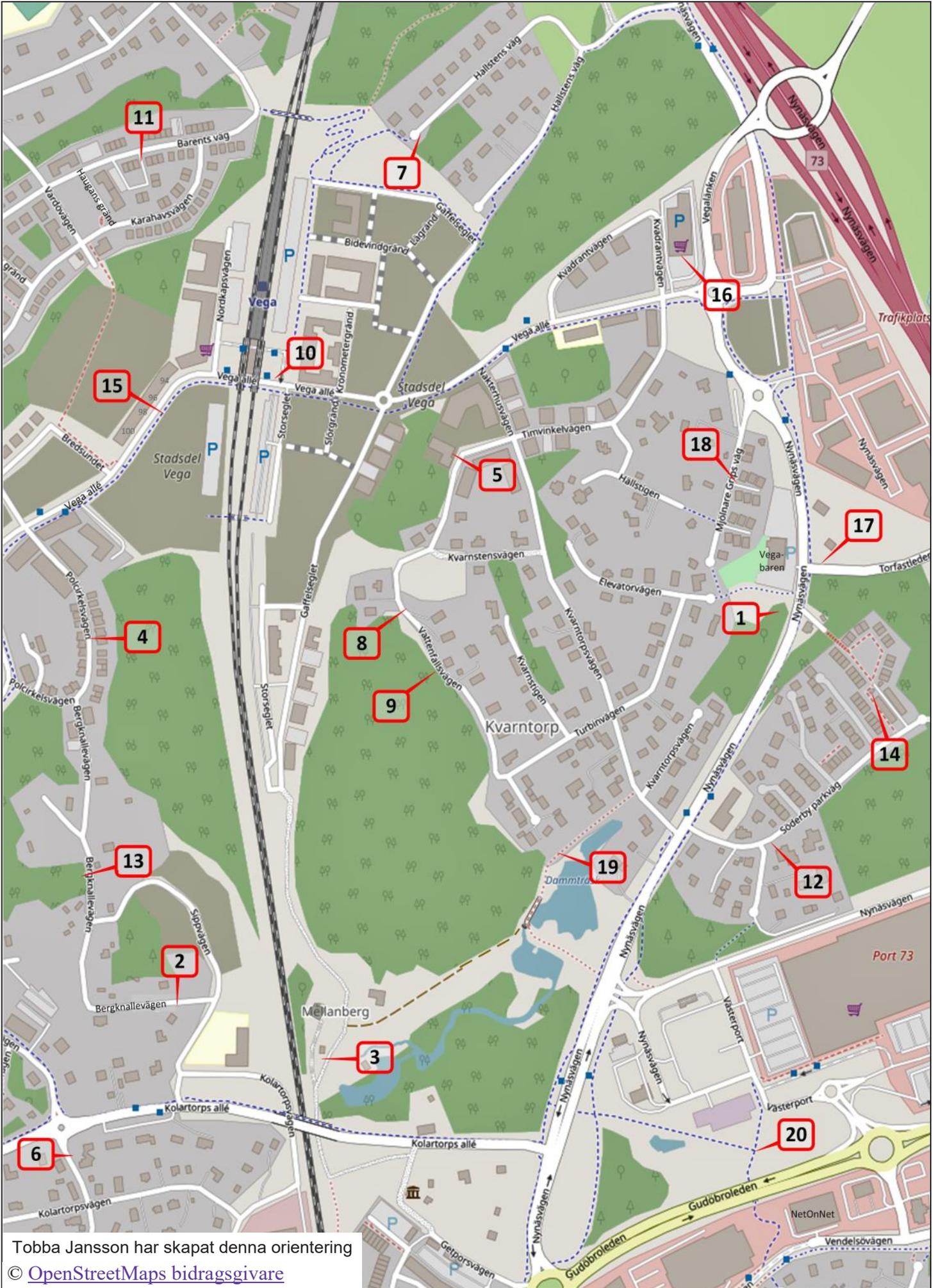
Det finns 20 kontroller inritade på kartan numrerade från 1 till 20. Sök dig fram till en kontroll och försök att lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och notera kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver.

Skicka gärna in resultatet senast 1 december med e-post till vendelso-brandbergen@spfseniorerna.se eller med brev till. **SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö** och märk med **Promenadorientering 2023:4** så får du ett fint diplom om det är första gången du Promenadorienterar.

Glöm inte att skriva vem eller vilka som varit med och orienterat. Kontrollerna tas i den takt och ordning du önskar, det är inget krav på att alla kontroller måste tas eller vara rätt för att delta i utlotningen av trisslotter.

OBS! Bilderna kanske inte överensstämmer exakt med verkligheten på grund av årstiden.

Kontroll nr 1	Bild:	Kontroll nr 6	Bild:	Kontroll nr 11	Bild:	Kontroll nr 16	Bild:
Kontroll nr 2	Bild:	Kontroll nr 7	Bild:	Kontroll nr 12	Bild:	Kontroll nr 17	Bild:
Kontroll nr 3	Bild:	Kontroll nr 8	Bild:	Kontroll nr 13	Bild:	Kontroll nr 18	Bild:
Kontroll nr 4	Bild:	Kontroll nr 9	Bild:	Kontroll nr 14	Bild:	Kontroll nr 19	Bild:
Kontroll nr 5	Bild:	Kontroll nr 10	Bild:	Kontroll nr 15	Bild:	Kontroll nr 20	Bild:
	Bild A		Bild B		Bild C		Bild D
	Bild E		Bild F		Bild G		Bild H
	Bild J		Bild K		Bild L		Bild M
	Bild N		Bild O		Bild P		Bild R
	Bild S		Bild T		Bild U		Bild V



Festligheter

Välkomna till Pub 76:an!

Höstens första Pub 76:an blir onsdagen den 30 augusti kl. 17:00 -19:00. Som vanligt serveras det öl, vin och olika tilltugg. Allt till självkostnadspris. P.g.a. kostnadsläget kommer vi höja alla priser med 5 kr.

Puben 76:an återkommer den 27 september, 25 oktober och 29 november. OBS! Vi släpper in tidigast 16.50.

Varmt välkomna!

Puben firar 15 år onsdag 27 september kl 17.00-19.00

Då blir det extra festligt!



Välkomna till Kafé 76:an

Kom till föreningslokalen Albatrossvägen 76 för en kopp kaffe, gott kaffebröd och samvaro. Torsdagar kl 13:30 - 15 utom torsdag efter Pub 76:an med början 14/9 och avslut 14/12. Pris 30:-

Vi söker fler värdinnor/värdar som vill ställa upp och ha hand om kaféet. Är du ny i den rollen så finns det alltid någon mer erfaren som ställer upp och hjälper till. Tveka inte!

Anmäl till Margaretha Ekström 073 184 23 99, eller på lista i 76-an.

Lilla grillfesten fredag den 1 september kl 17.00-19.00

Vi börjar vid grillplatsen utanför föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Ta med ett gott humör och vad du vill äta och dricka. Föreningen bjuder på kaffe och kaka i lokalen efteråt. Det behövs ingen anmälan.

Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 627 29 61

Höstlunch torsdag 28 september kl 12.00-14.00 Tyresta by

Vi börjar som vanligt med en tipspromenad kl 12.00, start vid Handelsboden, därefter en sopplunch kl 13.00 som kostar 125 kr, Anmälan senast 13 september, betalning efter bekräftad plats senast 15 september. Plusgiro 212 27 45-9 . Monica Andersson 070 475 21 17



Champagneprovning fredag 17 november kl 17.00-19.00

Välkommen till lokalen Albatrossvägen 76. Provning med goda tilltugg. Pris 500 kr. Anmälan senast 3 november, betalning efter bekräftad plats senast 6 november.

Plusgiro 212 27 45-9 . Anmälan till Inger Brunnling 076 297 37 95 eller inger.brunnling@telia.com.



Adventskaffe 3 december kl 13:30 - 15:00

Visst vill ni komma till 76:an och dricka Adventskaffe under trevlig samvaro? Kanske blir det lite glögg också! Ingen anmälan, det är bara att komma.

Har ni frågor hör av er till Ella Persson 073 396 12 37.



Jullunch/Jultallrik fredag 8 december kl 13.00

Preliminär tid då det inte går att få bekräftelse från någon arrangör eftersom de inte börjat planera för julen än.

Förslag är en jultallrik i Tyresta by.

Medlemmars bilder

I vår facebookgrupp "Medlemmar i SPF Vendelsö-Brandbergen" lägger du själv in bilder.

Bilder lämpliga till webb-sida och Medlemstidning skickas via e-post till

vendelso-brandbergen@spfseniorerna.se

På vår hemsida finns ett [Bildgalleri](#) med fototävlingens alla insända bilder, samt bilder från aktiviteter mellan 2009-2010.

Festligheter forts.

Gubbträffen



Dessa håller till på Albatrossvägen 76 i SPF:s lokaler och vi träffas en gång i månaden på torsdagar klockan 12:30 till 13:30.

Datum för träffarna under hösten är 14/9, 12/10, 16/11 och 14/12.

Målsättningen med träffarna är att skapa kontakter, att göra saker tillsammans samt att få uppslag på gemensamma aktiviteter.

För mer info kontakta gärna Jan Larsson på e-post jannelarsson2009@hotmail.com eller på telefon/SMS 072 716 76 14

Tjejträffen



Vi träffas en gång i månaden i SPF- lokalen på torsdagar kl.12.30.

Där pratar vi om vad vi vill göra t.ex. besöka olika museum, utställningar, bio eller gå ut och äta.

Höstens tider för träffar är torsdagar 21/9, 19/10, 9/11, 7/12 .

Hoppas att vi ses, Eivor Dissing Wester
tel: 073 362 91 10 e-post: eivor@dissing.se



Lunch på Vendelsö Kök och Bar

Vi fortsätter med gemensamma luncher på Kök och Bar, Klenavägen 2. Var och en beställer och betalar för sig själv. Fredagar den **29 september, 20 oktober och 24 november** kl. 13:00

Anmälan till Birgitta Brynnel (för att beställa bord) senast 3 dagar innan. Tel 070 538 81 19 eller e-post brynnel.birgitta@telia.com

Tillsammans mot ensamhet

I vår förening har vi bildat en grupp som arbetar mot ofrivillig ensamhet och isolering, olika sätt att bryta denna samt olika sätt att mötas. Gruppen består av

Elisabeth Lindmark	070 257 07 33	Ella Persson	073 396 12 37
Gudrun Hägglund	070 438 11 98	Birgitta Karlfeldt	076 323 04 96
Bodil Cederborg	070 399 48 15	Birgitta Brynnel	070 538 81 19

Telefonsamtal

Ett sätt att mötas är genom ett telefonsamtal.

Vill du då och då få ett vardagligt telefonsamtal är du välkommen att höra av dig till någon i gruppen.



TEATERBILJETTER

Gunilla Ericson har varit verksam som teaterombud för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen sedan 2006. Intresset för teaterbesök är stort bland medlemmarna. Gunilla säljer biljetter till Stadsteatern med rabatt, för närvarande är rabatten 20 %. Du får information om aktuella föreställningar per mail och meddelar vilken föreställning du vill se. Gunilla laddar ner biljetterna och efter betalning levereras de till kund.

Maila Gunilla på ericson.gunilla@telia.com för att få information om aktuella föreställningar.



Bridge.

Det är tyvärr flera år sedan vi hade bridge i vår förening. Finns det tillräckligt stort intresse för att starta på nytt? I så fall: Vem kan tänka sig att hålla i rodret? Borden väntar på att användas! Hör av dig till Irene Weibull, 072 721 45 45, om du är intresserad av att vara med!

Övrigt

Mannekänguppvisning**Torsdag 7 september kl. 14.00****Insläpp kl. 13.45****i festlokalen Albatrossvägen 36.***Några av våra medlemmar visar kläder från Seniorshopen för såväl herrar som damer.**Anmäl senast dagen innan till
Irene Weibull 072 721 45 45**Inträde 30 kronor. Vi serverar cider och snacks.
Betalas på plats, kontant eller med swish.**Efter modevisningen får vi möjlighet att titta närmare
på Seniorshopens fina kläder och att handla.
Betalning via swish, kort eller kontant.***Varmt välkomna***Irene Weibull, Karin Söderlund och Antoinette Rhein***Planerad loppmarknad**

Inom vår förening arbetar vi aktivt med hållbarhet.
Ett sätt är att återanvända saker i stället för att slänga.
Vi kommer under våren att anordna en



**Du kan skänka eller köpa saker.
Mer information kommer senare.**

Vi vill gärna bli fler i föreningen och hoppas att alla hjälper till.

Du kan väl fråga dina vänner och bekanta (som inte är medlemmar) om de vill gå med SPF Seniorena Vendelsö-Brandbergen som har en så fantastisk programverksamhet.

Skicka potentiellt nya medlemmar ett ex av medlemstidningen så får de direkt en uppfattning om vår verksamhet. Kontakta Anders Dahlin 1.andersdahlin@gmail.com och be om Medlemstidningen som pdf.

**Värva ny medlem och få en Sverigelott!**

Kravet är att den nya medlemmen har betalat medlemsavgift till SPF Seniorena.
Meddela vilken medlem du värvat till: Ingrid Franzén tel: 076 645 77 80

Vi behöver också fler funktionärer. Känner du att du har tid, ork och lust att lägga lite tid i föreningen så hör av dig till Jan Larsson e-post jannelarsson2009@hotmail.com eller 072 716 76 14

Tävlingsresultat

Resultat Promenadorientering Handen i Medlemstidning nr 3:2023

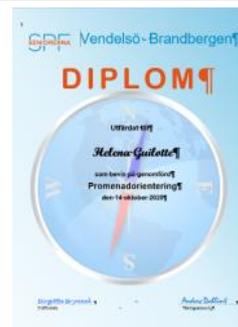
På grund av ändrad verklighet efter det att kontrollbilderna togs så blev orienteringen lite svårare än beräknat.

Ett grattis till pristagarna som får trisslotter i en fallande skala 3, 2 och 1.

Första pris: **Irene Weibull** Andra pris: **Kersti Lundberg** Tredje pris: **Bengt Hedström**

Samtliga deltagare som inte förvärvat något diplom tidigare får ett fint sådant.

Denna gång är det nytt rekord för antal deltagare 35 st som är med i utlottningen och 9 st nya promenadorienterare, som får ett fint diplom.



Rätt svar på promenadorienteringen

Kontroll nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Bild:	L	D	U	S	M	N	O	C	T	A	F	E	P	B	G	K	H	V	J	R

Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP)

Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP) den 31 maj 2023

- Information rörande boknings och bidragssystemet Rbok
Pensionärsföreningarna har nu möjlighet att hyra lokaler på fem olika träffpunkter. Man startar med de stora träffpunkterna (Tallhöjden, Brandbergens seniorlokal, Djurgårdsplan, Jordbro samt Dalarö). Man skriver kontrakt och debiteras timpris efter en särskild taxa som gynnar vår förening.
- Redovisning av Nestors arbete med digitalisering av vården och Nestors roll i förvaltningens arbete
Camilla Andersson, som är ny FoU-chef, presenterade arbetet vid verksamheten som har bedrivits sedan 2003. En ny rapport ”Äldre som användare av kommunens digitala tjänster” del 3 –användarnas perspektiv presenterades.
- Information från Social- och äldreförvaltningen
Anna Sörman, avdelningschef informerade om
 - **Skyddad yrkestitel för undersköterskor som gäller f o m 1 juli 2023.**
1 juli 2023 blir undersköterska en skyddad yrkestitel. Det innebär att man kommer att behöva ett bevis från Socialstyrelsen för att få använda titeln undersköterska inom vård och omsorg. Den som har en tillsvidareanställning som undersköterska när de nya reglerna börjar gälla den 1 juli 2023 får fortsätta att använda titeln till och med den 30 juni 2023 utan bevis. Det gäller oavsett om man är utbildad i eller utanför Sverige.
Den som har hemtjänst bör på sikt få en fast omsorgskontakt av undersköterska.
 - **Bemanning i sommar inom äldreomsorgen**
Bemanningen på vård- och äldreboende är stabil inför sommaren.
Hemtjänstbemanningen är även den god.

Övrig information

Haningedagen äger rum lördagen den 16 september kl 11.00 – 16.00.

Man planerar en folkfest med ett brett program och underhållning. SPF – föreningarna med flera föreningar kommer att delta som utställare under dagen.

Birgitta Brynnel

Elisabeth Lindmark

Kerstin Eltvik

Kassören har ordet

Vi har tre ekonomiska kanaler till föreningen enligt nedan:

Swish 123 157 57 37 Används för småbetalningar som inträde till Månadsmöten, i Cafeét, Tisdagsföreläsningar och vid köp av lotter på Månadsmötet etc.

Plusgiro 212 27 45-9 Ska användas för aktiviteter, utflykter och resor där vi behöver få fram en lista på de som betalat en avgift.

Plusgiro 440 80 28-1 Samtliga övriga transaktioner till/från föreningen. T ex för studiecirkel

OBS Vi kommer att ange på samtliga aktiviteter vart betalning ska ske, viktigt att du observerar det!

Britt Linhardt: Kassör för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Reseberättelse

Bornholm 26/6 – 30/6 2023

Resan startade en tidig morgon från Brandbergen kl 07.15. Vi gör första stoppet vid Stavsjö Krog för en bensträckare och fika. Solen är med oss hela dagen. Vi stannar för lunch och fortsätter sedan vår resa till Ystad, där regnet öser ner. Desiree får backa in bussen på snabbfärjan till Rønne där vi tar in på hotell Griffen. Vi får en sen middag på hotellet.



Färjan till Bornholm



Gatuvy Bornholm

Dag 2, Vår guide tar oss med på en promenad i själva Rønne där vi tittar på vackra korsvirkeshus från 1700-talet. Vi tittar på en rund kyrka Österlars Kirke, från 1100-talet, som från början var en försvarsanläggning och sedan blir det busstur till Hammershus slottsruin, från 1100-talet, en av de mest besökta sevärdheterna på Bornholm. Vi hade turen att se och höra blåsorkestrar spela i ruinen. Vi fortsätter till staden Gudhjem, belägen på en klippa som skjuter ut i havet.

Dag 3. Vi åker till Åkirke och Dueodde, öns sydligaste punkt, ett fantastiskt flygsandsområde, En lång spång på 0.5 km ner till stranden, som är 12 km lång. Sanden används i timglas. Några badade i havet som hade lite stora vågor. Vi fortsätter genom Nexö till Svaneke som påstås vara den solrikaste orten på ön. I Svaneke bryggerhus äter vi äkta dansk smörrebröd. Vi besöker också Hostet, en havtornsplantering som bjuder på kex med ost och havtornsmarmelad och en havtornsglass och så fick vi lite information om tillverkningen.



Dueodde



Kiviks hamn

Dag 4. Efter frukosten med packade resväskor återvänder vi med färjan till Ystad och fortsätter till Kivik, Här stannar vi i hamnen för att äta på Buhres Fisk. Vi besöker lite butiker innan vi fortsätter med bussen till Växjö, där bor vi sista natten, vi får också en glimt av Brösarps backar som är ett mycket säregget natur-skyddsområde på Österlen. Vi tar in på Elite Park Hotell och äter middag där.

Dag 5. Nu är det sista resdagen. Vårt första stopp blir Eksjö gamla trästad. Här får vi en guide som visar oss runt i staden. Mycket gammal bebyggelse, trångt mellan huset och små gårdar som de även hade djur på. Vi fick lunch på Stadshotellet. Fortsätter sedan hemåt med ett stopp för fika.

Ett stort tack till Desiree Boman på Sundbergs Busstrafik, som gav oss information efter hela vägen och såg till att alla fick hjälp ombord och packade in resväskor och rullatorer i bussen.

Vid pennan Monica Andersson

Foton Monica Andersson och Anders Dahlin



Krusagården

Sommarresan "Äldre-resan" 2023-08-08 med SPF-Vendelsö-Brandbergen

Tisdag den 8 augusti gick den årliga sommarresan till Saltsjöbaden. Som färdmedel till de 45 deltagarna hade vi som så många gånger tidigare "Kerstins buss" från Sorunda med Carina som chaufför.

Under färden till Saltsjöbaden berättade Matz Halvarez om det kooperativägda "Vår gård" där vi skulle inta lunch och där Mats hade gått en kurs för kooperativanställda. Sven-Åke Forssell berättade om hur det var att växa upp i Saltsjöbaden.

Vädret denna dag var växlande, regnet kom av sig och istället kom ett häftigt blåsoväder. Framme vid Uppenbarelskyrkan i Saltsjöbaden, ritad av Ferdinand Boberg, fick vi en mycket intressant guidad visning och vi kunde sedan gå runt i kyrkan och titta på egen hand på bl a Carl Milles många skulpturer, den magnifika dopfunten i mörk granit och den stora altarpuppans i vit carraramarmor. *fortsättning på nästa sida*

Reseberättelse forts.

Efter det tillbaka till bussen för att åka till Vår Gård och lunch. Strax efter start fick bussen tvärstopp – hela framvagnen på bussen ramlade med ett brak ner och lade sig platt på marken. En luftkudde hade gått sönder. Ingen blev skadad. Vad att göra? Carina ringde till sitt bussbolag och talade med sin chef.

Han ordnade snabbt en ny buss och chaufför från Sorunda. Det var inte helt lätt, då det var flera kryssningsfartyg i Stockholm med många turister i sta'n och bussarna var upptagna.

Birgitta Brynnel ringde till Vår Gård att vi var försenade och varför. De skulle hålla vår mat tills vi kom. Det dröjde ca 1.5 timma tills det kom en bärgningsbil och en ny buss. Vi inmundigade en sen lunch med god aptit på Vår Gård.

Efter det gick vi runt och tittade på konsten tills det var dags att återvända till vår buss och hemfärd. Vi åkte förbi det nya Aktivitetshuset i Vega som har invigning nu i augusti. Henry Hall berättade om varifrån namnet Vega kommer och om Vega-baren, Sveriges första hamburgerbar från 1964.

Väl hemma tackade vi för en mycket intressant och händelserik utflykt.

Vid pennan: Birgitta Eriksson och Henry Hall



Foto Monica Andersson

Kalendariet september - december 2023.

Plats: A = Albatrossens festlokal Albatrossvägen 36, C = Kafé, S = Styrelserum, M = Mårtensbergsskolan, K = S:t Eskils kyrka, E = Evabergsparken

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
sep	fredag	1	17:00 - 19:00	Lilla grillfesten		12
sep	fredag	1	10:00 - 14:00	Kulturvandring Stegsholm, Gålö		4, 5
sep	lö, ti, to	2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
sep	måndag	4	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Årsta Havsbud		4, 5
sep	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
sep	torsdag	7	14:00 - 16:00	Mannekänguppvisning i 36-an	A	14
sep	torsdag	7, 14, 21, 28	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		6
sep	fredag	8	10:00 - 14:00	Kulturvandring Fatburen runt i Tyresö		4, 5
sep	måndag	11	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Judarnskogen		4, 5
sep	tisdag	12	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
sep	torsdag	14, 21	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
sep	torsdag	14	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
sep	fredag	15	10:00 - 14:00	Kulturvandring Drevviken Mörtvik		4, 5
sep	måndag	18	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Flaten runt		4, 5
sep	måndag	18, 25	13:00 - 14:00	Linedance	M	6
sep	måndag	18	10:00 - 12:15	En hållbarare framtid	S	6
sep	tisdag	19	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
sep	onsdag	20	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
sep	onsdag	20, 27	10:00 - 11:00	Qigong	C	7
sep	torsdag	21	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
sep	fredag	22	10:00 - 14:00	Kulturvandring Lövhagen		4, 5
sep	fredag	22, 29	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
sep	lördag	23, 30	10:00 - 12:00	Livsberättargrupp	C	7
sep	måndag	25	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Medborgarplatsen till Sickla udde		4, 5

Kalendariet september - december 2023.

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
sep	tisdag	26	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
sep	onsdag	27	17:00 - 19:00	Pub-76	C	12
sep	torsdag	28	12:00 - 14:00	Höstlunch, Tyresta by		12
sep	fredag	29	10:00 - 14:00	Kulturvandring Långsjön runt från Gudö		4, 5
sep	fredag	29	13:00 - 14:30	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
okt	måndag	2	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Sågen - G:a Lyckebyvägen		4, 5
okt	måndag	2, 9, 16, 23, 30	13:00 - 14:00	Linedance	M	6
okt	ti, to, lö	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
okt	onsdag	4, 11, 18, 25	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
okt	onsdag	4, 18	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
okt	onsdag	4, 11, 18, 25	10:00 - 11:00	Qigong	C	7
okt	onsdag	4	14:00 - 15:00	Holländska Ambassaden, Götg. 16A		8
okt	torsdag	5, 12, 19	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
okt	torsdag	5, 12, 19, 26	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		6
okt	fredag	6	10:00 - 13:30	Kulturvandring Svartsjön		4, 5
okt	fredag	6, 13, 20, 27	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
okt	lö, sö	7, 15, 21, 28	10:00 - 12:00	Livsberättargrupp	C	7
okt	måndag	9	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Tungelsta		4, 5
okt	måndag	9, 30	10:00 - 12:15	En hållbarare framtid	S	6
okt	tisdag	10, 31	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
okt	torsdag	12	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
okt	fredag	13	10:00 - 13:30	Kulturvandring Harspåret i Rudan		4, 5
okt	måndag	16	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Djurgårdsbrunnsviken runt		4, 5
okt	tisdag	17	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
okt	torsdag	19	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
okt	fredag	20	10:00 - 14:00	Kulturvandring brandområdet i Tyrestaskogen		4, 5
okt	fredag	20	13:00 - 14:30	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
okt	måndag	23	10:29 - 13:30	Kulturpromenad guidat besök i Riksdagshuset		4, 5
okt	tisdag	24	08:00 - 16:40	Seminariedag		9
okt	onsdag	25	17:00 - 19:00	Pub-76	C	12
okt	torsdag	26	13:00 - 14:30	Filmstaden, Greta Garbos v. 3		8
okt	fredag	27	10:00 - 14:00	Kulturvandring Drevviken-Österhagen-Sjötorp		4, 5
okt	tisdag	31	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
nov	onsdag	1, 8, 15, 22, 29	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
nov	on, lö, må	1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29	10:00 - 12:00	Boule	E	5
nov	onsdag	1, 15	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
nov	onsdag	1, 8, 15, 22	10:00 - 11:00	Qigong	C	7
nov	torsdag	2, 9, 16, 23	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
nov	torsdag	2, 9, 16, 23, 30	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		6
nov	fredag	3, 10, 17, 24	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
nov	lördag	4, 11, 18, 25	10:00 - 12:00	Livsberättargrupp	C	7
nov	måndag	6	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Mårtensberg Söderby		4, 5
nov	måndag	6, 13, 20	13:00 - 14:00	Linedance	M	6
nov	torsdag	9	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
nov	måndag	13	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Hermanstorp - Kolartorp		4, 5

Kalendariet september - december 2023 forts.

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
nov	tisdag	14	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
nov	torsdag	16	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
nov	fredag	17	17:00 - 19:00	Champagneprovning	C	12
nov	måndag	20	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Gamla Enskede med innefika		4, 5
nov	måndag	20	10:00 - 12:15	En hållbarare framtid	S	6
nov	tisdag	21	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
nov	fredag	24	13:00 - 14:30	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
nov	tisdag	28	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
nov	onsdag	29	17:00 - 19:00	Pub-76	C	12
nov	torsdag	30	12:30 - 13:30	Hallwylska museet, Hamng 4		8
dec	lö, må, on	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27	10:00 - 12:00	Boule	E	5
dec	söndag	3	13:30 - 15:00	Adventskaffe	C	12
dec	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
dec	torsdag	7, 14	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
dec	torsdag	7	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
dec	torsdag	7, 14	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		6
dec	fredag	8	13:00 - 15:00	Jultallrik, Tyresta by(prel.)		13
dec	måndag	11	10:00 - 12:15	En hållbarare framtid	S	6
dec	tisdag	12	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
dec	torsdag	14	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
dec	tisdag	19	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6

**Caféet i Tyresta by**

tele: 073 077 86 36

www.cafeetityrestaby.sefacebook.com/cafeetityrestaby

Du har väl inte glömt
SENIORFIKAT?
 Torsdagar mellan kl 13-15.
 Kaffe och något nybakat
 fikabröd som vi väljer ut
 varje vecka
 50 kr
 Varmt välkomna!
 Lena



Avsändare:
SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Albatrossvägen 78 n.b.
136 66 Vendelsö

Begränsad eftersändning. Vid definitiv eftersändning
återsändes försändelsen med ny adress på baksidan



Erbjudande!



Synundersökning 0 kronor

(ingår ALLTID hos Brandbergens Glasögon till dig som medlem)

Andra paret gratis!

Köp ett par kompletta glasögon till ordinarie priser och vi bjuder på
andra paret i din styrka! Välj mellan läs-, avstånd- eller solglas!

Gäller bågar ur paketprissortimentet. Gäller glasögonundersökning, ej recept
, intyg eller linsundersökning. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Boka på 08 777 25 40, vår hemsida brandbergensglasogon@gmail.com
eller besök oss mitt i Brandbergen Centrum

Vendelsö
08-776 36 98
Kök  Bar

Klenavägen 2, 136 69 Vendelsö
Telefon: 08-776 36 98
e-post: info@vendelsokokbar.se

Webb: www.vendelsokokbar.se

**Företag i vårt närområde som ger förmåner till våra medlemmar, mot
uppvisande av SPF medlemskort**

Brandbergen Tandvård AB

Brandbergen Tandvård AB ger 10 % rabatt på den totala patientkostnaden. 15% rabatt över 55 år. Det som ingår är; allmän tandvård, tex. lagning, borttagning av tandsten, undersökning, estetisk tandvård, tex. tand-smycken, blekning, inplantat, kronor och bryggor etc. tel: 08 741 14 88. Lodjurets gata 226.

Brandbergens låshörna AB

10 % på nyckelkopiering och lås material.
tel: 08 777 11 11, Träffgatan 1, Handen

Office Depot

Ger 10% på papper, pärmar, skrivmaterial, bläckpatroner etc.
tel: 08 741 31 70, Träffgatan 2, Handen