

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö - Brandbergen Nr 3:2022

*Det byggdes snygga uthus
på 1800-talet!*



Ekonomibyggnad tillhörande Erikssongården, Tyresta By.
Exempel på [ekonomibyggnader](#) smedjor, magasin, uthus, lador, brygghus, kvarnar m fl.

Ordförande har ordet**Välkomna till medlemsbrev 3:2022!**

Solen skiner, fåglarna kvittrar och det plaskar av smältvatten - visst känns det som om våren och värmen är nära. Även om inte vintern varit så lång och inte så svår livar tanken på vårvärme upp och ger oss gott hopp om ännu en bra sommar. Men ännu får vi vänta och längta ett tag till. Glädjande är också att den förfärliga pandemin håller på att släppa greppet om oss - men än är den inte över. Så fortsatt att hålla avstånd

och vara aktsamma om varandra och fortsatt vaccinera er.

Men tyvärr skuggas vår vardag av den förfärliga ryska invasionen av Ukraina. Vi känner med det krigsdrabbade ukrainska folket och många här försöker hjälpa med olika insatser. Vi hoppas innerligt att detta krig ska vara över när ni läser detta eller att vi åtminstone kan se ett slut på kriget.

Både våra inomhus- och utomhusaktiviteter är nu i full gång.

Årets digitala årsmöte den 22 februari ledde fram till en ny ordförande och en delvis ny styrelse. En vecka senare genomfördes en planeringsdag som spikade verksamhetsprogrammet för 2022. Om det fortsätter som nu så ska vi nog få vara med om folkhälsovecka (v 20), luncher i Tyresta, seniormässa på Poseidons torg, grillfester, nationaldagsfirande, kräftskiva, surströmming, seminariedag och julbord - bland annat.

Frågor om hållbar utveckling vill vi uppmärksamma särskilt mycket i år. Det gäller både hållbarhet för oss i det vardagliga livet så väl som de stora och världsomspännande klimat- och hållbarhetsfrågorna. Förhoppningsvis ska vi lära oss mer om detta genom föreläsningar, diskussionsgrupper och i form av konkreta åtgärder.

Var rädda om er och varandra. Jag önskar er en riktigt underbar vartid!

Lennart Sundberg, ordförande

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Årsmötet	3
Månadsmöten och artister	3
Styrelse och funktionärer	4 - 7
Studiecirklar och utbildning	7, 8
Tisdagsföreläsning	8
Tillsammans mot ensamheten	8
Seminariedag	8
Kulturpromenader och vandringar	9, 12
Promenadorientering	10, 11
Stavgång	12
Boule	12
Haninge Kommunala Pensionärsråd HKP	13
Festligheter, Tjej- och Gubbträff	13, 14
Tävlingar och resultat	15, 16
Resor och utflykter	16
Kalendariet	17 - 18
Seniorsurfarna	18
Övrigt	19

Utgivare:	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nummer:	812401-0755
Plusgiro:	440 80 28 - 1
Swish:	123 157 57 37
Postadress:	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon:	073 022 18 57
Telefon- och besöks tid:	Helgfria torsdagar 13.30 - 15.30 (efter trettonhelgen till Lucia utom under juni-augusti)
Besöksadress:	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
E-postadress:	spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida:	www.spfvendelso-brandbergen.org
Ansvarig utgivare:	Lennart Sundberg
Redaktör:	Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer:	utkommer vecka 34/2022
Facebookgrupp:	SPF medlemmar i Vendelsö-Brandbergen
Tryckeri:	Block Forum

Årsmöte 22 februari 2022

Liksom föregående år blev det också i år ett annorlunda årsmöte på grund av corona-pandemin. Styrelsen beslutade att genomföra årsmötet genom att våra medlemmar fick rösta via poströstning, digitalt eller med vanlig post enligt ett formulär. Endast få personer var närvarande fysiskt.

Till ordförande för mötet valdes Elisabeth Lindmark och till sekreterare Ingrid Knutson. Matz Halvarez och Ulrika Ljunglöf valdes att vara rösträknare samt att justera protokollet.

Dessutom deltog Sven-Åke Forsell som revisor, Birgitta Brynnel som ordförande i valberedningen och från styrelsen Gunnar Hellström och Ella Persson, ytterligare två medlemmar deltog i årsmötet.

Sammanställning och kontrollräkning av samtliga inkomna poströster genomfördes och röstlängden fastställdes till 57 röstberättigade medlemmar varav 55 röstade digitalt 2 via inskickade pappersformulär.

Verksamhetsberättelsen presenterades, godkändes och lades till handlingarna. Under våren kunde på grund av restriktionerna ingen verksamhet bedrivas inomhus men till stor glädje för de isolerade medlemmarna hade en stor mängd arrangemang med olika innehåll anordnats utomhus.

Tomas Broberg, Rolf S Andersson och Inger Åkerberg hade valt att inte ställa upp för omval till styrelsen. Styrelsen för 2022 beslutades bestå av 9 medlemmar inklusive ordföranden.

Till ny ordförande valdes Lennart Sundberg. Till nya ledamöter i styrelsen valdes Ingrid Franzén, Britt Linhardt och Berit Selleryd.

Till valberedning valdes Ingrid Knutson, Karin Söderlund och Inger Åkerberg.

Ett stort tack till de avgående och ”lycka till” till de nyvalda.

Elisabeth Lindmark

Månadsmöten och möteslokal



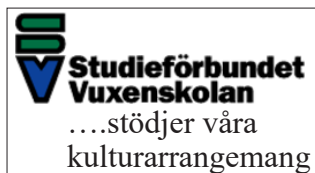
Månadsmöten hålls kl. 13:00 - ca 15:00 oftast andra tisdagen i månaden med uppehåll juni - augusti.

Vi serverar kaffe och har lotteri i vanlig ordning. Kostnaden för mötet är 30 kr, betalning sker med kontanter eller swish. Kaffet ingår.

Möteslokalen ligger i Jesu Kristi Kyrka, Söderbymalmsvägen 1 mitt emot bussgaraget. Närmaste hållplats är bussgaraget på Dalarövägen (c:a 100 m) och där stannar bussarna 824 Tyresö, 830 Farsta, 835 Länna, 837 Vega, 840 Nacka

En alternativ busshållplats är Söderbymalmsskolan på Eskilsvägen (c:a 500 m) där dessutom bussarna 832, 834, 838, 839 och 842 stannar.

Parkeringsplats för 36 bilar finns omedelbart utanför entrén.



Program för månadsmöten under april och maj

Tisdagen den 12 april Ingrid Thörnqvist

SVT-journalist med 35 års erfarenhet av utrikesfrågor med Tyskland som arbetsfält. Bevakade bland annat Berlinmurens fall 1989 och har skrivit flera böcker, bla om Carl-Gustav Svingel.



Tisdagen den 10 maj Erik Linder och Fredric Wide

Medverkande i Melodifestivalen 2010 är känd tolkare av Ted Gärdestad. I repertoaren ingår även kända låtar av Frank Sinatra. Erik driver också flera mediebolag.



SPF Seniorernas medlemsavgift med e-faktura

Om du har internetbank kan du anmäla dig, dock senast 31/12, för att få nästa års medlemsavgift via e-faktura. Då slipper du inbetalningskortet och långt OCR-nummer när du betalar. Dessutom hjälper du till att spara pengar för SPF Seniorerna, samtidigt som miljön mår bättre av att vi skickar ut så få pappersfakturer som möjligt. Alla banker klarar av att hantera e-faktura via sina internetbanker. Exakt hur du går tillväga skiljer sig lite åt beroende på bank. Du kan även kontakta din bank direkt så får du hjälp.

Styrelsen 2022



Lennart Sundberg
Ordförande

Tel: 070 540 24 00
E-post: lennart@knowledge.se



Gunnar Hellström
Vice Ordförande

Tel: 070 820 42 88
E-post: gunnarhm@gmail.com



Britt Linhardt
Kassör

Tel: 072 523 39 79
E-post: brittlinhardt@telia.com



Ella Persson
Sekreterare

Tel: 073 396 12 37
E-post: ellampersson@hotmail.com



Åke Qvarfordt
Månadsmöten

Tel: 070 572 44 60
E-post: akeqvarfordt@gmail.com



Ingrid Franzén
Medlemssekreterare

Tel: 076 645 77 80
E-post: franzenihaninge@hotmail.com



Anders Dahlin
Medlemsbrevet

Tel: 070 557 57 28
E-post: 1.andersdahlin@gmail.com



Monica Andersson
Reseombud

Tel: 070 475 21 17
E-post: monica.andersson.49@gmail.com



Berit Selleryd
Klubbmästare

Tel: 073 600 47 71
E-post: beritselleryd@msn.com

Revisorer, valberedning

Revisorer

Sven Åke Forssell

Tel: 08 777 54 56, mob: 070 617 85 03

E-post: svenfll@telia.com

Margareta Ekström

Tel: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Revisorsuppleant

Åsa Olsson

Tel: 070 763 33 30

Valberedning

Ingrid Knutson (ordförande)

Tel: 070 337 46 54

E-post: ingrid@knutson.com

Karin Söderlund

Tel: 070 822 87 94

E-post: karin.soderlund46@gmail.com

Inger Åkerberg

Tel: 070 523 49 05

E-post: inger.akerberg@hotmail.com

Haninge Kommunala Pensionärsråd*Birgitta Brynnel*

Tel: 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Marianne Backlund

Tel: 08 745 54 36, mob: 070 370 56 22

E-post: mariannebacklund7@gmail.com

Elisabeth Lindmark (ersättare)

Tel: 08 777 2539, mob: 070 237 0733

E-post: elisabethlindmark@gmail.com

Funktionärer och ombud 2022**Allsång***Börje Romblad**Christin Brandhammar Romblad*

Tel: 070 240 47 33

Boule*Arne Strandborg* (Sammankallande)

Tel: 08 777 81 13, mob: 070 412 06 69

Bernt Austrell

Tel: 070 265 58 35

Brottsofferombud*Ulrika Ljunglöf*

Tel: 070 996 24 07

E-post inkommande*Ella Persson*

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Facebook*Britt Linhardt*

Tel: 072 523 39 79

E-post: brittlinhardt@telia.com

Folkhälsoombud*Gunnar Hellström*

Tel: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Gubbträffar*Jan Larsson*

Tel: 072 716 76 14

E-post: jannelarsson2009@hotmail.com

Hemsida*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Funktionärer och ombud 2022 forts**Hållbarhetsombud***Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

IT*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Gunnar Hellström

Tel: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Britt Linhardt

Tel: 072 523 39 79

E-post: brittlinhardt@telia.com

Kaféansvarig 76an*Margareta Ekström*

Tel: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Peter Hartog

Tel: 070 779 31 36

E-post: peterhartog@hotmail.com

Kaffekommitté månadsmöten*Karin Söderlund*

Tel: 070 822 87 94

Inga Lena Wiklund

Tel: 08 777 07 54, mob: 070 978 71 01

Irene Weibull

Tel: 072 721 45 45

Görel Andersson

Tel: 070 60146 60

Barbro Nilsson

Tel: 073 254 59 01

Klubbmästare*Berit Selleryd*

Tel: 073 600 47 71

E-post: beritselleryd@msn.com

Kulturpromenader och vandringar*Gunnar Hellström*

Tel: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Monica Andersson (biträdande)

Tel: 070 475 21 17

E-post: monica.andersson.49@gmail.com

Funktionärer och ombud 2021 *forts***Lokalansvarig***Åke Qvarfordt*

Tel: 070 572 44 60

E-post: akeqvarfordt@gmail.com

Lokalansvarig månadsmöten*Jan Larsson*

Tel: 072 716 76 14

Ulf Norman

Tel: 073 041 72 18

Börje Romblad

Tel: 08 745 43 09

Peter Hartog

Tel: 070 779 31 36

E-post: peterhartog@hotmail.com

Lotteriombud och kaffebiljetter*Margareta Ekström*

Tel: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Berit Selleryd

Tel: 073 600 47 71

E-post: beritselleryd@msn.com

Medlemssekreterare*Ingrid Franzén*

Tel: 076 645 77 80

E-post: franzenihaninge@hotmail.com

Medlemsbrevet*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Medlemsförmåner, annonser*Olle Ekström*

Tel: 073 642 67 46

E-post: ekstrom.olle44@gmail.com

Månadsmöten*Åke Qvarfordt*

Tel: 070 540 24 00

E-post: akeqvarfordt@gmail.com

Nyhetsbrevet*Lennart Sundberg*

Tel: 070 820 42 88

E-post: lennart@knowledge.se

Britt Linhardt (biträdande)

Tel: 072 523 39 79

E-post: brittlinhardt@telia.com

Ombud för uppvaktning*Birgitta Forssell*

Tel: 08 777 54 56

Gunilla Ericson

Tel: 08 776 15 61, mob: 073 030 88 29

Pubvärdar*Sven Åke Hedenberg*

Tel: 073 508 40 18

Karin Söderlund

Tel: 070 822 8794

Inga Lena Wiklund

Tel: 070 978 71 01

Ella Persson

Tel: 073 396 12 37

Redovisning vid månadsmöten*Ingrid Knutson*

Tel: 070 337 46 54

E-post: ingrid@knutson.com

Reseombud*Monica Andersson*

Tel: 070 475 21 17

E-post: monica.andersson.49@gmail.com

Stavgång*Mona Gustafsson*

Tel: 070 626 22 34

E-post: mona.m.gustafsson@gmail.com

Studieombud / Tisdagsföreläsningar*Irène Weibull*

Tel: 072 721 45 45

E-post: irene.weibull45@gmail.com

Teaterombud*Gunilla Ericson*

Tel: 08 776 15 61, mob: 073 030 88 29

E-post: ericson.gunilla@telia.com

Tjejträffar*Mona Gustafsson*

Tel: 070 626 22 34

E-post: mona.m.gustafsson@gmail.com

Funktionärer och ombud 2021 *forts***Trafiksäkerhetsombud***Vakant*

Tel:

E-post:

Dag Swenson (biträdande)

Tel: 072 186 87 64

E-post: dagswe@bredband.net**Unicurl***Bengt Löf*

Tel: 070 375 92 39

E-post: bengtlof@spray.se**Värdinna/värd för 76:an***Karin Söderlund*

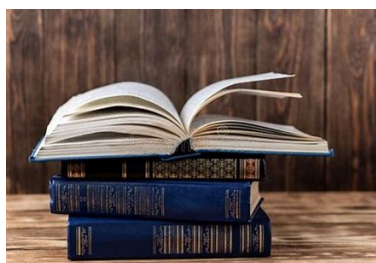
Tel: 070 822 87 94

Värdinna/värd vid månadsmöten*Gunilla Ericson*

Tel: 08 776 15 61, mob: 073 030 88 29

Lennart Ericson

Tel: 08 776 15 61, mob: 070 567 92 77

Studiecirklar och utbildningar – våren 2022

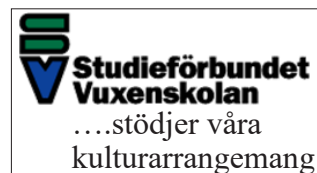
För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per termin. Cirkelledare betalar ingen avgift. Man ska vara medlem eller vänmedlem i SPF Seniorerna Vendelsö Brandbergen för att delta i våra cirklar och kulturaktiviteter.

Anmälan till cirklarna görs till respektive ledare eller till vårt studieombud.

Irene Weibull Mobil 072 721 45 45

E-post: irene.weibull45@gmail.com

SPF-medlemmar som deltar i studiecirklar vid Studieförbundet Vuxenskolan har 10 % rabatt.

**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 18/1 ska alla ha läst Löpa varg av Kerstin Ekman. 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: tisdagar 1/3, 22/3, 19/4, 17/5 och 31/5

Tid: 09.45-12.00

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Musiklyssning med jazzinslag

Vi lyssnar tillsammans till musik vald av deltagarna, både nostalgi och nya favoriter. Mellan låtarna har vi information och diskussion om och kring dagens musik. Sista träffen för terminen Onsdag 6 maj kl 17-20, Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb.

Avgift: enstaka träff 35:-. Hela terminen 100:- till föreningens konto eller swish. Dryck och tilltugg till självkostnadspris.

Anmäl till ledarna: Gunnar Hellström 070 820 42 88, Gösta Ekman 073 030 05 98

Linedance (cirkel)

Vad är linedance? frågade en äldre man mig, när han hörde att jag var på väg till Mårtensbergsskolans gymnastiksal för att dansa linedance. Jag sa att man blir glad, svettig och pigg av det och man tränar upp minnet. Just den dagen hade jag lite ont i kroppen av ålderdom, men när jag kom hem efter en timmes dans, tillsammans med glada människor, var kroppen och knoppen helt återställda.

Linedance är inte en dans där vi balanserar med ett paraply i handen, det är en linjedans. Vi dansar på rad, håller avstånd och gör samma steg. Countrymusik, men även ABBA, Elvis och Kicki hör till favoriterna.

Ledare *Antoinette Rhein* Mobil 072 503 60 60

Datum Måndagar från 7/3 t o m 23/5 (12 tillfällen)

Tid Kl 15.00-16.00

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

Allsång

Att sjunga är inte bara roligt, det är också bra för hälsan. Sången gör oss friskare och mindre stressade. Att ta medicin är inte roligt, men att ha roligt, det är medicin!

Ledare: Börje Romblad

Christin Brandhammar Romblad

Mobil: 070 240 47 33

Datum: måndag 14/3 och onsdag 18/5

Tid: 13.00 – ca 14.00

Lokal: Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb.

Studiecirkel och utbildningar – våren 2022 forts.

Vad kan jag göra för att påverka hållbarheten i mitt hem? (cirkel)

En studiecirkel om hur man blir medveten om vilka faror det finns i hemmet, där fokus ligger på att inventera sitt hem och identifiera vilka kemikalier/gifter som döljer sig i de produkter du har i ditt hem. Cirkeln är uppdelad på fyra gånger och är tänkt som en diskussion om vad som finns i hemmet och vad vi bör undvika för att agera på ett hållbart sätt.

Ledare: *Anders Dahlin*

Mobil: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Datum: torsdagar 31/3, 14/4, 28/4 och 12/5

Tid: 10.00-12.15

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Vi spelar sällskapsspel (cirkel)

Människan har i alla tider umgåtts och spelat spel. Sällskapsspelet är en del av vår kulturhistoria. I efterkrigstiden fick sällskapsspelet sitt stora genombrott i Sverige. Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Alfapet, Fiaspel. Monopol mm.

Ledare: *Birgitta Brynnel* Mobil 070 538 81 19

Eivor Dissing Wester Mobil 073 362 91 10

Datum: Onsdagar 20/4 och 4/5 Tid 13.00-ca 15.30

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Försök inte lura mig

En utbildning om hur äldre kan skydda sig mot bedrägerier. Vi använder oss av ett mötespaket framtaget för medlemmar inom pensionärsorganisationer. "Paketet" innehåller bakgrundsfakta gällande brott mot äldre och filmer som visar olika situationer som kan uppkomma och hur man kan undvika att bli utsatt. OBS max 15 deltagare! Ingen kostnad

Ledare *Ulrika Ljunglöf*

Mobil 070 996 24 07

E-post ulla_ljunglof@hotmail.com

Ledare *Margaretha Ekström*

Mobil 073 184 23 99

Datum Onsdagar 6/4 och 20/4 tid kl. 10.00-12.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Seminariedag



Kommer att gå av stapeln den 25 oktober vid Sundby Gård. Mer information kommer i nästa Medlemsbrev som utkommer i augusti vecka 34

Tisdagsföreläsningar våren 2022

Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen.

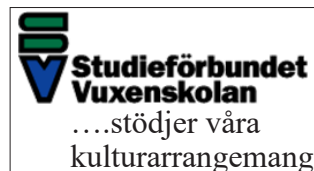
Vi startar kl 13.00 och håller på ca en timma.

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Kostnad 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår)

Anmälan på lista vid månadsmöten eller meddela någon dag innan

Irene Weibull Mobil 072 721 45 45 E-post irene.weibull45@gmail.com



Tisdagen den 26 april kl 13.00-14.00

Vad gör en biståndshandläggare?

Vi får besök av Haninge kommuns två biståndshandläggare som informerar om insatser och stöd som du kan få från kommunen. Det kan vara hjälp från hemtjänst med till exempel städning, tvätt eller handling. Du kan även få stöd att träffa andra personer på en dagverksamhet eller på promenader.

Föreläsare *Wida Rahimi och Ove Valodius*

Tisdagen den 31 maj kl 13.00-14.00

"Nya kompisbyrå"

"Invitationsdepartementet" kallades det tidigare, ett forum för människor att kunna bjuda hem varandra på mat eller fika. "Nya" och "gamla" svenskar får chans att träffas under trevliga former och bekanta sig med varandra i hemmiljö, bjuda på och smaka på goda rätter. Ett givande och tagande och en fin chans att lära känna nya människor och nya kulturer. Här får vi veta mer om möjligheterna att vara med!

Föreläsare *Mardin Baban*

Tillsammans mot ensamhet

Under hösten har vi i vår förening haft en studiecirkel med utgångspunkt från SPF Seniorernas studiematerial. Vi har diskuterat ofrivillig ensamhet och isolering, olika sätt att bryta denna samt olika sätt att mötas. Ett sätt att mötas är genom ett telefonsamtal. Vill du då och då få ett vardagligt telefonsamtal är du välkommen hör av dig till någon i gruppen

Elisabeth Lindmark 070 257 07 33

Ella Persson 073 396 12 37

Bodil Cedermark 070 399 48 15

Birgitta Karlfeldt 076 323 04 96

Gudrun Hägglund 070 438 11 98

Birgitta Brynnel 070 538 81 19



Kulturpromenader och kulturvandringar våren 2022

Vi brukar ha gemensamma kulturpromenader på måndagar. Våra promenadledare väljer alltid vägar som har något intressant att visa upp. Det kan vara t.ex. byggnader, konst, historia, vacker natur. Promenadledarna berättar om det man ser under promenaden. Våra promenader är 3-5 km långa, någon gång lite längre. 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.

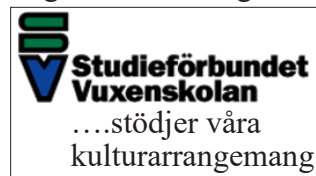
Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd under promenader och vandringar.

Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med.

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. Hittills har det funnits gott om platser.

Undrar du något om en promenad, kontakta i första hand den som är ansvarig för promenaden. För allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel. 0708-204 288 eller

e-post gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel. 070 475 21 17.



Fredag 22/4, Vandring i Lövhagen, Nynäshamn.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Vandringsstart från Lövhagen 10:45. Gångvägar, Skogsstigar. Ca 5 km.

Ledare: Anders Dahlin 070 557 57 28

Måndag 25/4, Promenad Gudö-Fornudden

Buss 807 10:03 från Brandbergen C. Promenadstart 10:15 från Busshållplatsen Gudö. Småvägar och gångvägar ca 4,5 km.

Ledare: Greta Bäck, 070 306 59 33

Fredag 29/4 Vandring från Fårdala Ridskola på Sörmlandsleden

Ca 5 km. Samåkning från Evabergsvägen kl 10.00. Parkering vid Fårdala ridskola, Ridskolevägen 2, Tyresö. Start kl 10.20.

Ledare: Birgitta Andersson 070 598 71 73

Måndag 2/5. Promenad vid Strandkyrkogården vid Skrubba

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. Promenadstart från Strandkyrkogårdens infart 10:25. Gångvägar ca 4 km.

Ledare: Gunda Strömsten, 073 318 80 70

Fredag 6/5. Vandring Stegsholm, Gålö

Samåkning från Evabergsvägen kl 10.00. Vandringsstart från Stegsholms gård, Gålö kl 10:20. Vandring 4 km genom ko- och hästagar och över stättor.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 9/5 Vitsippspromenad Jordbro gravfält och Gullringskärret.

Buss 832 från Brandbergen C 10:09, byte i Haninge C till 837 läge Y 10:29. Promenadstart från busshållplats Kullerstensvägen 10:40. Gångvägar och stigar och träspång i Gullringskärret. ca 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88

Fredag 13/5. Vandring Spirudden, Åva

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Promenadstart kl 10:30 från Spiruddens naturreservat parkering. Stigar och öppen mark med blommor. ca 5 km.

Ledare: Torbjörn Jansson, 070 377 51 65

Måndag 16/5. Promenad Oxnö

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Promenadstart från Oxnövägen vid sandstrandsbadet längst västerut i Långgarnsfjärden. kl 10:30. Stigar, ca 4 km.

Ledare: Iréne Weibull, 072 721 45 45

Fredag 20/5 Vandring Norrby holme

Start från Djurgårdsplan kl 10.00

Vandringen går genom Norrbyskogen. Ca 5 km. Möjlighet till bad. Strandstig och småvägar tillbaka.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 23/5. Promenad Skanstull till Årsta via nya Årstabron.

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C. Byte till 4 till Skanstull. Promenadstart kl 10:45 från Åhlens. **Vi hoppas se det unika näsdukstrådet blomma i Ericksdalslunden.** Gångvägar ca 4 km. Återfärd med buss 160 från Årsta Gård.

Ledare: Rita Sandstedt 073 984 46 50

Fredag 27/5 Gökotta. Kort vandring i Tyresta by

Samåkning från Evabergsvägen kl 06:50. Vandringsstart från Tyresta By, Nationalparksentrén kl 07:00.

Mål: Fågeltornet SO om Tyresta by. Tag med morgonfika och gärna kikare. Gångvägar och öppen något knölig mark. 2,5 km.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Måndag 30/5 Promenad på Mariaberget och Skinnarviksbergen

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C, T-bana till Slussen. Promenadstart från Södermalmstorg kl 10:50. Återfärd med buss 4 från Högalidsgatan/Långholmsgatan. Gångvägar och gator, 3 km.

Ledare: Monica Svedberg, 070 595 53 32

Fredag 3/6, Vandring bland Ramslök på Björnö vid Gålö

Samåkning kl 10:00 från Evabergsvägen. Vandringsstart från nära Björnö vid Gålö. Detaljer annonseras i nyhetsbrevet. C:a 5-6 km på småvägar och skogsstig.

Ledare: Anders Dahlin, 070 557 57 28

Fortsättning sidan 12

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 augusti med e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com eller med brev till. **SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö** och märk med Promenadorientering 2022:2 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.

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

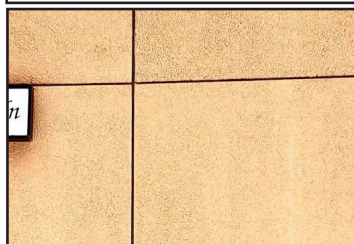


Bild E



Bild F



Bild G

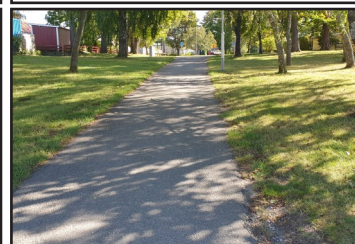


Bild H



Bild J



Bild K



Bild L



Bild M



Bild N



Bild O

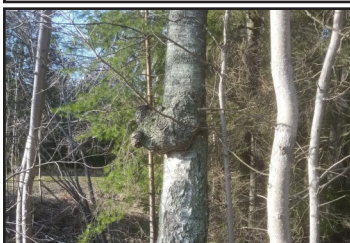


Bild P



Bild R



Bild S



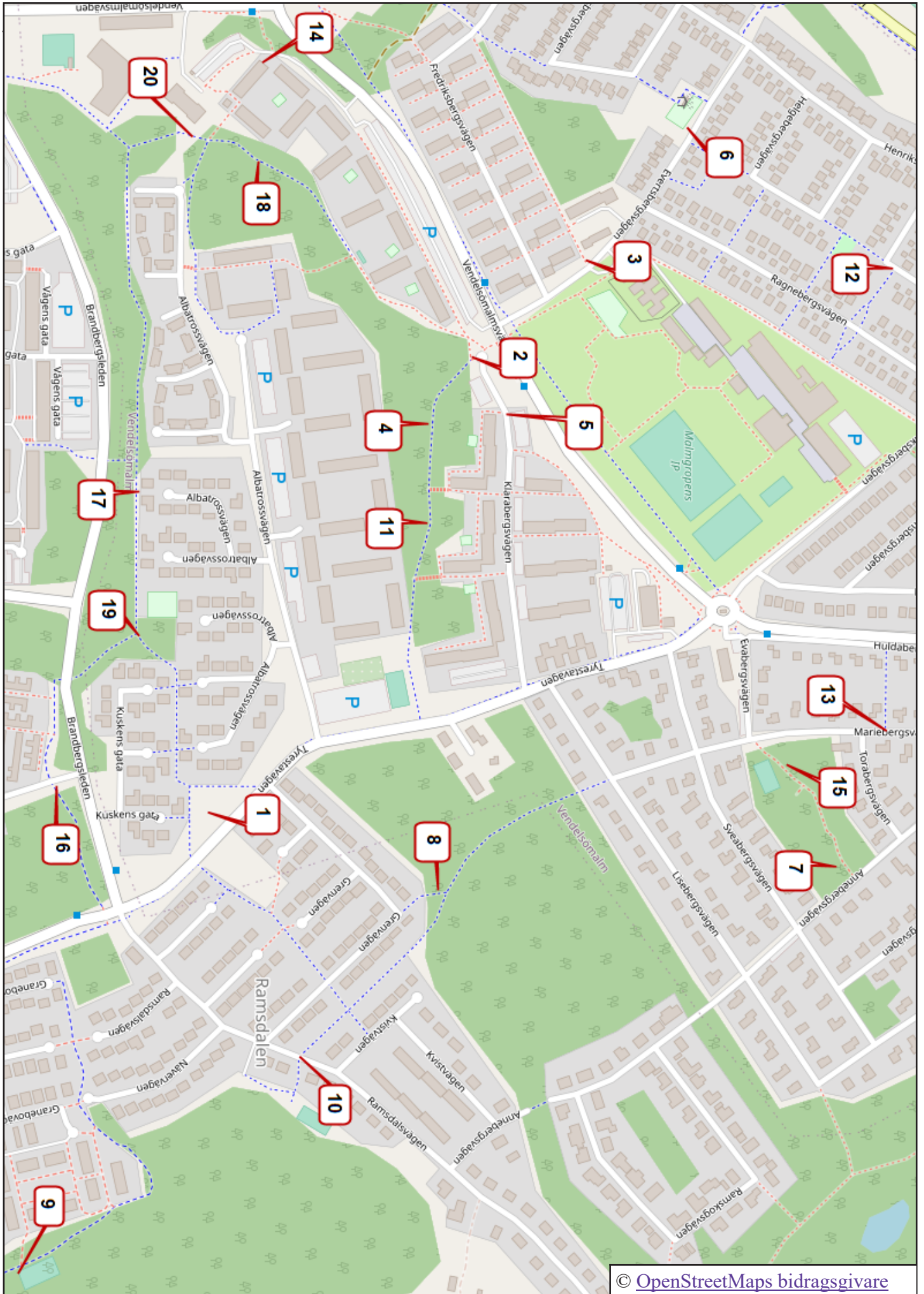
Bild T



Bild U



Bild V



Kulturpromenader och kulturvandringar våren 2022 *forts.*

Måndag 13/6 Promenad i Vendelsömalm med omnejd.

Promenadstart kl 10:00 från Albatrossvägen 76. Gator och gångvägar ca 4 km.

Ledare: Karin Söderlund, 070 822 87 94

Fredag 17/6 Promenad utmed Svindersvikens södra strand

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C, Tvärbanan till Sickla udde och Buss 71 till Nacka Strand. Promenadstart kl 11:10 Från Nacka Strand. Möjlighet till Café-fika i Café Brygghuset i Svindersvik. Återfärd med tvärbanan från Sickla. 3 km gångväg.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Fredag 19/8. Svampvandring från Ramsdalen

Start från korsningen Ramsdalsvägen/Annebergsvägen kl 10:00. Långsam vandring med svampspaning mellan Ramsjön och Lycksjön, ca 3 km.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Måndag 22/8. Promenad. Detaljer annonseras i nyhetsbrevet.

Fredag 26/8. Vandring i Trångsundsskogen, södra delen.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Vandringsstart från P Trångsundsvägen/Sjöängsvägen kl 10:20. Skogsstigar ca 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Måndag 29/8 Kulturvandring runt Ältasjön

Buss 807 från Brandbergen C 9:48. Byte till 840 från Trollbäckens centrum till Älta Gård. Promenadstart kl 10:35 från hållplats Älta Gård. Gångvägar, breda stigar och småvägar ca 6 km.

Ledare: Greta Bäck, 070 306 59 33

Fredag 2/9 Vandring i Lyckebysskogen

Start från Djurgårdsplan kl 10.00. Esplanaden ner till skogen på stigar med rötter och eventuell lera. Förbi Lycksjön och Viltammarna där vi gör rast. Avslut vid Djurgårdsplan. Ca 5 km.

Ledare Monica Andersson, 070 475 21 17



...stödjer våra kulturarrangemang

Kvarglömda persedlar i 76:an

Ni som lämnat skor, tofflor, glasögon, kläder eller annat, märk upp det som ni avser att förvara i vår lokal. Förslagsvis kan ni märka klädnypor med ert namn och fästa på era persedlar. Det som inte är uppmärkt senast under maj plockas undan.

Värva ny medlem och få en Sverigelott!



Kravet är att den nya medlemmen har betalat medlemsavgift till SPF Seniorerna.

Meddela vilken medlem du värvat till:

Ingrid Franzén tel: 076 645 77 80

E-post: franzenihaninge@hotmail.com

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 litet social samvaro innan vi går tillbaka. Vi går hela året! Varmt välkommen!

Ledare: Mona Gustafsson Mobil 070 626 22 34

e-post: mona.m.gustafsson@gmail.com



Boule



Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, onsdagar och lördagar kl. 10-12**. Plats: parken 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 mob. 070 412 06 69

Bernt Austrell: mob. 070 265 58 35.

Korta promenaden

Varje onsdag kl 10:00 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

En promenadform för de som tycker våra måndagspromenader är för långa. Passar även för de med någon form av gångfordon. Promenaden är max 2 km, utan hinder och svåra backar. Gruppen håller ihop under promenaden.

Ledare Per Nilsson, 070 738 88 97



Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP) 3 mars 2022

Trygghetsskapande insatser för seniorer i Haninge.

Kommunens enhet för trygghet och säkerhet informerade om det arbete de bedriver som ska öka tryggheten och trivseln i kommunen.

- Trygghetsfrågor och brottsförebyggande säkerhet
- Krisberedskap (ex corona)
- Informationssäkerhet
- Civilförsvaret
- Säkerhetsskydd (olyckor mm)

Tel: 08 606 70 00 E-mail trygghetochsakerhet@haninge.se

Det förebyggande arbetet har hög prioritet och utförs tillsammans med andra enheter. Det finns ett samverkansavtal mellan bl a kommunen och polisen. Man samverkar i bl a trafikfrågor, mot droger och alkohol i trafiken, utsatta områden som Jordbro och Brandbergen, trygghetsvandring. Polisen informerade om ett utbildningsprogram "Försök inte lura mig" som utarbetats av Polisen, SPF, PRO samt Brottsofferjouren.

Tel: Polisen Ring 112 om det är akut. Ring 114 14 om situationen inte är akut.

Vi fick också information om Brottsofferjouren (BOJ) Haninge/Nynäshamn. Detta är en ideell organisation som arbetar för alla brottsoffers rättighet att få stöd. BOJ får ärenden från polisen om den som råkat illa ut vill ha hjälp eller stöd. De har ca 440 ärenden per år, mest bedrägerier och olaga hot.

Tel: 116 006 Brottsofferjouren

De senaste åren har bedrägerier ökat speciellt mot äldre personer. Mest utsatta är kvinnor över 90 år som blivit uppringda eller fått besök av en person som uppger sig vara polis.

Vad kan du/vi göra för att minska risken att bli utsatta för brott?

- När telefonen ringer, svara inte om det är ett okänt nummer.
- Släpp inte in någon främmande/okänd person i ditt hem.
- Ska du samtala med någon person vid din bostad – stäng dörren och stå utanför dörren för detta samtal.
- Be alltid att få se legitimation. Hantverksbesök bör vara annonserade i porten eller i brevlådan så att man vet att det ska komma någon för att utföra ett arbete i bostaden.
- **Kom ihåg - Banken ringer INTE**

Vad kan kommunen göra för att minska bedrägerier och brottslighet mot äldre?

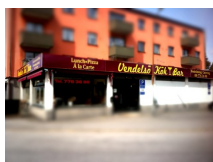
- Försöka minska antalet hemtjänstpersonal som kommer till den enskilde pensionären.
- Återkommande information av hemtjänstpersonal som kan påminna om hur man hanterar besök och telefonsamtal från okända personer.
- Blir man utsatt, använd "larmknappen" för att få hjälp av personal med åtgärd.

Birgitta Brynnel

Marianne Backlund

Elisabeth Lindmark

Festligheter



Vi äter lunch tillsammans på Kök och Bar, Klenavägen 2.

Var och en beställer och betalar för sig själv. Fredagen den 6 maj kl 13.00.
Anmälan till Birgitta Brynnel (för att beställa bord) senast 2 maj
Mobil 070 538 81 19 eller e-mail brynnel.birgitta@telia.com



Vår lunch tisdag 17 maj kl 12 i Tyresta by

Vi börjar med en tipspromenad som vanligt. Klockan 13 äter vi en lätt och god lunch bestående av paj, räkor och lax, ost eller köttfärs, med grönsaker kaffe och kaka.
Kostnad 100 kr.

Anmälan görs till Berit Selleryd tel 073 600 47 71 gärna sms eller e-post beritselleryd@msn.com och därefter betalning till pg 440 80 28-1. Ange "vår lunch" och vilken sorts paj du vill ha vid betalning.



SENIORFESTIVAL Anordnas av Haninge kommun

Torsdagen den 19 maj på Poseidons torg och kulturhuset. Seniorfestivalen kommer att bjuda på aktiviteter, matprovning, föreläsningar, musikupplevelser mm. Mer information kommer senare

Festligheter forts.



Lilla Grillfesterna fredag den 20 maj och 2 september kl 17

Vi börjar vid grillplatsen utanför föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Ta med ett gott humör och vad du vill äta och dricka. Vi avslutar med kaffe och kaka i lokalen. Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71.



Nationaldagsfirande måndag 6 juni kl 12

Vi träffas i Evabergsparken. Startar med en tipspromenad som vi brukar. Det blir tal och sång. Grillen är tänd så medtag det du vill äta/grilla och dricka. Det finns möjlighet till att spela boule efteråt. Vi hoppas på sedvanligt fint väder. Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71.



Midsommarafton fredag 24 juni kl 13:00

Välkommen till Evabergsparken den 24 juni kl 13.00. Medtag egen mat och dryck. Vi får hoppas på bra väder. Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71



Kräftskiva 5 augusti kl 17:00

Välkommen till vår lokal på Albatrossvägen 76 fredagen den 5 augusti kl 17.00. Om vädret tillåter sitter vi ute annars inne i lokalen. Medtag det du vill äta och dricka. Efteråt bjuder föreningen på kaffe och kaka. Det behövs ingen föransmälan, det är bara att komma. Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71.



Surströmming (sur = syrad) fredag 26 augusti kl 16

Från vardagsmat till delikatess. Visst luktar surströmming lite starkt, men den är varken ankommen, skämd eller ruten, utan bara jäst/syrad. Välkommen till föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Kostnad 150 kronor. Betalas till plusgiro 440 80 28-1. Ange namn och skriv Surströmming. Sista anmälningdag är 20 augusti

Anmälan till Birgitta Brynnel 070 538 81 19, e-post brynnel.birgitta@telia.com eller Eivor Dissing-Wester 073 362 91 10, e-post eivor@dissing.se



Gubbträffen

Sista inneträffen för terminen i 76-an torsdag 5 maj kl. 12.30 - 13.30

Nya deltagare anmäler sig till
Jan Larsson, 072 716 76 14
janelarsson2009@hotmail.com

Tjejträffen

Vi träffas torsdag den 21 april i 76:an kl. 12.30 - 13.30 för vårens sista inneträff.

Hälsningar
Mona Gustafsson, 070 626 22 34



Välkommen till Kafé 76:an

Varje torsdag, utom torsdag som infaller efter pubafton, har kaféet öppet på Albatrossvägen 76 nb mellan kl. 13.30-15.30. Då kan du också träffa någon från styrelsen, om du har några frågor. Sista kaféet inför sommaren blir **den 9 juni**. Inget café 26/5 (helgdag) och 2/6 (dag efter pub), start igen 8 september.

Pub 76:an

öppnar igen, VÄLKOMNA!

Vår populära Pub 76:an är tillbaka igen i föreningens lokal på följande datum: onsdagarna 30 mars, 27 april och festlig avslutning 1 juni (p.g.a. helg i maj) kl. 17.00-19.00. Som vanligt serveras: Öl, vin och olika tilltugg.

Tävlingar

Fototävling 3:2022 Vår- sommarbilden

Vi har inget tema utan låt fantasin flöda fritt. Bilden måste dock vara fotad under tiden april 2022 - juli 2022 någonstans på Södertörn.

Senast den 1 augusti vill vi ha din bild. Skicka bilden via e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com Skriv "Månadsbild" i ämnesraden och berätta kort om vad fotot föreställer och var det är taget samt bifoga kontaktuppgifter så vi kan nå dig om du vinner.

En jury utser sedan en vinnare som får ett pris. Juryn består av Bosse Larsson, Per-Erik Mattsson och Gunnar Hellström. I och med att du är med ger du tillstånd till föreningen att publicera bilderna.

Har du frågor kontakta Gunnar Hellström tel. 070 820 42 88 eller e-post gunnarhm@gmail.com

Resultat Fototävling - Vinter- vårbilden i Medlemsbrev nr 1:2022



Första pris "Hästsamtal i Tyresta" Anders Dahlin



Andra pris "Skogens skafferi" Eva Clintonell

Pristagarna tilldelades trisslotter i en fallande skala 3, 2 och 1.

Tredjepris delas inte ut på grund av för få deltagare.

Använd denna länk spfseniorena.se/spfvb-fototavling-1-2022. Om du läser Medlemsbrevet digitalt kan du också klicka på bilderna.

Tävlingar forts.

Resultat Promenadorientering

Medlemsbrev nr 1:2022 **Vendelsö - Sågen**

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

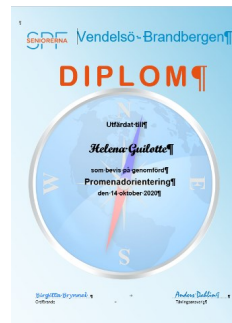
Första pris: **Ulla Jansson** Andra pris: **Ingvar Lindholm** Tredje pris: **Bengt Hedström**

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

Denna gång är det 27 st som är med i utlottningen och 8 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:	D	E	C	F	A	G	B	M	L	K	H	J	N	O	P	R	T	V	U	S



Resor och utflykter

Dagsresa till Söderköping den 24/5



En dagstur till Östergötlands charmiga småstadsidyll med avtryck från en lång och spännande historia. Omgiven av landsbygd och vackra Sankt Annas skärgård. En båt tur tar oss genom skärgården till Arkösund. Vidare med vägfärja från Skenäs över Bråviken till Säter. Vi reser från Brandbergen kl 7.30 med Björcks Resor och kommer hem ca kl 20.00.

Pris på denna resa 820 kr. Vi kan vara 56 personer i bussen.

Anmälan till Monica Andersson från den 1/4 – 20/4, inbetalt senast 7/5.

E-post: monica.andersson.49@gmail.com

Plusgiro 440 80 28-1 eller swish 123 157 57 37 ange namn och SÖDERKÖPING på meddelanderaden.

Svenska Landskap

Vi åker till Bohuslän den 8/6 - 11/6 2022. Buss från Brandbergen kl 8.00.

Vi bor i Uddevalla och gör utflykter därifrån till Bokenäset, Malö Strömmar, båt tur med m/f Windros. Vi ser hållristningar. På väg till Smögen gör vi ett stopp vid Sote Kanal.

Resan kostar 5790 kr tillägg för enkelrum med 1050 kr. Vi tar 48 st i bussen.

Anmälan till Monica Andersson fr o m den 21/3 – 10/4. Inbetalning senast 24/4.

Anmälan ska innehålla: namn, telefon, E-postadress, dela rum med, allergi.

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

Plusgiro: 440 80 28-1 eller swish 123 157 57 37 ange namn och BOHUS på meddelanderaden.



Planerad höstresa till Härjedalen den 8 - 11 september



Boende i fjällhotell Eriksgården i Funäsdalen, Utflykter med buss till Myskoxar, med FunäsGondolen till Funäsdalsbergets topp för lunch i toppstugan och besök i samepark, till fots på lätt vandring till Djupdalsvallens våffelstuga o.s.v. Mer info i nyhetsbrev och månadsmöte.

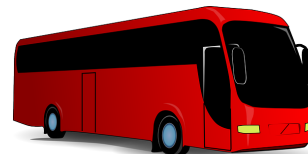
Äldreresa i augusti

Vi planerar för endagsresa för våra äldre som har svårt att delta i övriga resor som ordnas av föreningen. Liksom tidigare är en resa med buss till några olika besöksmål och med lunch i trevlig miljö.

Vår kommun har uppmuntrat till arrangemang under sommaren för äldre personer, som behöver ett trevligt avbrott i vardagen och att få mötas i gemenskap. Vår förening har valt att anordna en resa. Kommunen har då bidragit ekonomiskt liksom föreningen och deltagarna har fått god valuta för sin avgift.

Inbjudan har varit personlig och var och en som kommit i fråga har kontaktats personligen.

Mer information kommer senare i ett Nyhetsbrev.



Kalendariet april - augusti 2022

Plats: C = Kafé, S = Styrelserum, M = Mårtensbergsskolan, T = Träffpunkten Djurgårdsplan,
K = Jesu Kristi Kyrka, E = Evabergsparken

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
apr	måndag	4, 11, 18, 25	15:00 - 16:00	Linedance i Mårtensbergsskolan		7
apr	ti, on, lö	5, 6, 9, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 26, 27, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	12
apr	onsdag	6, 20	10:00 - 12:00	Försök inte lura mig	S	8
apr	onsdag	6, 13, 20, 27	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		12
apr	onsdag	6	17:00 - 20:00	Musiklyssning med jazzinslag	C	7
apr	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		12
apr	torsdag	7, 14, 21	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	14
apr	torsdag	7, 14, 21	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	16
apr	måndag	11	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Årstavikens södra strand		
apr	tisdag	12	13:00 - 15:00	Månadsmöte	K	3
apr	torsdag	14, 19, 28	10:00 - 12:15	Hållbarhet	S	8
apr	tisdag	19	09:45 - 12:00	Litteraturcirkel	C	7
apr	onsdag	20	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	8
apr	torsdag	21	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	14
apr	fredag	22	10:00 - 14:00	Kulturvandring i Lövhagen		9
apr	måndag	25	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Gudö Fornudden		9
apr	tisdag	26	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning: Biståndshandläggare	C	8
apr	onsdag	27	17:00 - 19:00	Pub-76	C	14
apr	fredag	29	10:00 - 14:00	Kulturvandring Fårdala-Alby		9
maj	måndag	2	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Strandkyrkogården		9
maj	måndag	2, 9, 16, 23	15:00 - 16:00	Linedance i Mårtensbergsskolan		7
maj	ti, on, lö	3, 4, 7, 10, 11, 14, 17, 18, 21, 24, 25, 28, 31	10:00 - 12:00	Boule	E	12
maj	onsdag	4, 11, 18, 25	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		12
maj	onsdag	4	17:00 - 20:00	Musiklyssning	C	7
maj	onsdag	4, 11, 18, 25	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		12
maj	onsdag	4	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	8
maj	torsdag	5	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	14
maj	torsdag	5, 12, 19	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	14
maj	fredag	6	13:00 - 14:30	Lunch på Kök och Bar		13
maj	fredag	6	10:00 - 14:00	Vandring stegsholm		9
maj	måndag	9	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Vitsippor i Jordbro gravfält		9
maj	tisdag	10	13:00 - 15:00	Månadsmöte	K	3
maj	torsdag	12	10:00 - 12:15	Hållbarhet	S	8
maj	fredag	13	10:00 - 14:00	Kulturvandring Spirudden, Åva		9
maj	måndag	16	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Oxnö		9
maj	tisdag	17, 31	09:45 - 12:00	Litteraturcirkel	C	7
maj	tisdag	17	12:00 - 14:00	Vår lunch i Tyresta by		13
maj	onsdag	18	13:00 - 14:00	Allsång	C	7
maj	fredag	20	10:00 - 14:00	Kulturvandring Djurgårdsplan - Norrby holme		9
maj	fredag	20	17:00 - 19:00	Lilla Grillfesten		14

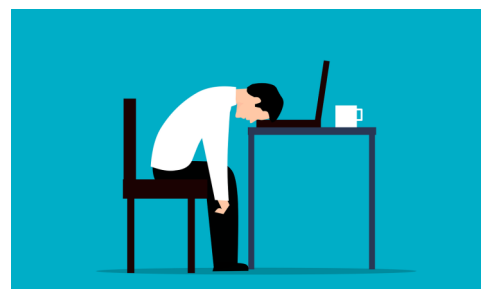
Kalendariet april - augusti 2022 forts.

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
maj	måndag	23	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Skanstull-Näsdruksträdet, Årstabron		9
maj	tisdag	24	07:30 - 20:30	Bussutflykt till Söderköping		16
maj	fredag	27	06:50 - 10:20	Gökotta Tyresta by		9
maj	måndag	30	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Mariaberget, Skinnarviksbergen		9
maj	tisdag	31	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning: Nya Kompisbyrån	C	8
jun	ti, on, lö	1, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 28, 29	10:00 - 12:00	Boule	E	12
jun	onsdag	1, 8, 15	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/Mariebergsvägen		12
jun	onsdag	1	17:00 - 19:00	Pub-76	C	14
jun	onsdag	1, 8, 15, 22, 29	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		12
jun	fredag	3	10:00 - 14:00	Kulturvandring, Björnö, Ramslök		9
jun	måndag	6	12:00 - 14:00	Nationaldagsfirande		14
jun	ons-lör	8, 9, 10, 11	Heldag	Resa till Bohuslän		16
juni	torsdag	9	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	14
jun	måndag	13	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Vendelsömalm		12
jun	fredag	17	10:00 - 14:00	Kulturpromenad med caféfika i Svindersvik		12
jul	ti, on, lö	2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 26, 27, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	12
jul	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		12
aug	ti, on, lö	2, 3, 6, 9, 10, 13, 16, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 31	10:00 - 12:00	Boule	E	12
aug	onsdag	3, 10, 17, 24, 31	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		12
aug	fredag	5	16:00 - 19:00	Kräftfest		14
aug	fredag	19	10:00 - 13:00	Kulturvandring Svamp		12
aug	måndag	22	10:00 - 14:00	Kulturpromenad - se nyhetsbrev		12
aug	onsdag	24, 31	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/Mariebergsvägen		12
aug	fredag	26	10:00 - 13:00	Kulturvandring Trångsundsskogen södra delen		12
aug	måndag	29	10:00 - 14:00	Kulturpromenad runt Ältasjön		12
aug	onsdag	31	17:00 - 19:00	Pub-76	C	14
sep	fredag	2	10:00 - 13:30	Kulturvandring Lyckebyskogen		12
sep	fredag	2	16:00 - 19:00	Lilla grillfesten		14
sep	lördag	3	10:00 - 12:00	Boule	E	12

Seniorsurfarna - kom med ditt digitala problem eller din digitala nyfikenhet Kafétorsdagar kl 14 - 15:30 t.o.m 21/4 i studierummet i 76:an.

Kom med dina problem eller funderingar i den digitala världen så försöker vi lösa dem tillsammans. Tag med din mobil, surfplatta eller bärbara dator. Vi är några seniorsurfarledare som turas om att ta emot, vi kan bara ta en fråga i taget, så var beredd att du kan behöva sitta i kö och t.ex. ta en kopp kaffe i kafét. Ingen anmälan, ingen garanti att vi löser ditt problem, ingen avgift.

Samordnat av Gunnar Hellström, 070 820 42 88



Övrigt

70 är det nya 50 eller t.o.m det nya 20?

Vi lever längre och håller oss friskare längre. Det har gjort att många kallat **70 för det nya 50**. Men något har hänt det senaste decenniet

Läs mer **HÄR!** spfseniorerna.se/spfvb-artikel-om-aldersrika



Professor Ingemar Skoog

**Välkommen 65 + till Eskilsparken på gratis Fredagsfys!**

Nu kör vi igång med Fredagsfys igen! Observera att vi kommer vara både i Eskilsgropen och på träffpunkten Tallhöjden Runstensvägen 13 kl. 10:00 - 11:00

Eskilsparken 1/4, 29/4, 6/5, 13/5 Tallhöjden 8/4, 15/4, 22/4, 20/5, 27/5, 3/6

Mer information på www.fredagsfysverige.se

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

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. tandsmycken, 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

**Caféet i Tyresta by**

tele: 073 077 86 36

www.cafeetityrestaby.se

facebook.com/cafeetityrestaby



Nu är våren här och
torsdagsfika för
seniorer är tillbaka!

Mellan kl 13-15 på torsdagar
kostar kaffe och utvalt
nybakat bakverk 35 kr
Varmt välkomna
Lena m personal



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

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

B



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 bõgar ur paketprissortimentet tom 31/12-2022. Gæller glasõgonundersõkning, ej recept, intyg eller linsundersõkning. 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

Vi gör vårt yttersta för att uppfylla
Folkhälsomyndighetens rekommendationer

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

Webb: www.vendelsokokbar.se

Du hittar fler erbjudanden från företag i vårt närområde inne i Medlemsbrevet.