

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö - Brandbergen Nr 3:2021

Glad Påsk



Ordförande har ordet**Välkomna till medlemsbrev 3:2021!**

Vi är nu framme i den tid när ljuset sakta men säkert återkommer och vi fått njuta av lite vårvärme.

Våra inomhusaktiviteter är fortfarande på paus men utomhusaktiviteter så som promenader pågår för fullt, och samtidigt är vaccinationerna på gång, så fram i försommaren kan vi förhoppningsvis återgå till lite mer normala aktiviteter.

Årsmötet i år genomfördes genom poströstning och en delvis ny styrelse tillträdde. Den 24 februari hade vi en planeringsdag inför 2021. Vi hoppas kunna ordna lite utomhusaktiviteter i vår så som lilla grillfesten, nationaldagen och midsommar.

Vi har också ett par digitala kurser som pågår och vi vill gärna försöka få till lite mer av detta då digitala media mer och mer ser ut att behövas i vårt samhälle med mobiltelefoner, surfplattor, datorer.

Vecka 20 kommer folkhälsoveckan som vi också kommer uppmärksamma.

Vi vill även fortsätta vårt arbete med hållbar utveckling mot en renare värld.

Så nu hoppas vi på en varmare vår och att vaccinerna kommer fram så vi kan njuta av värme och sol tillsammans.

Var rädda om er och varandra.

Tomas Broberg

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Om Covid-19 - pandemin	3
Årsstämma	3
Styrelse, funktionärer och ombud	4 - 7
Stavgång	7
Boule	7
Kulturpromenader	8 - 9
Kulturvandringar	8 - 9
Promenadorientering	10 - 11
Folkhälsovecka	12
Automatisk textning av vardagssamtal	12
Studiecirklar	13
Resor och utflykter	13 - 14
Tävlingar och resultat	14
Festligheter	15
Kalendariet	16
Information från HKP	17
Månadsmöten och möteslokal	17
Enkät om studiecirklar	18

Coronaviruset och SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Den ökade smittspridningen av coronaviruset i Sverige har gjort att restriktionerna har skärpts. Därför har styrelsen beslutat att aktiviteter som genomförs digitalt eller utomhusaktiviteter med grupper om max 8 personer genomförs som vanligt, övrig verksamhet är inställd tills vidare.

Planering för föreningens verksamheter under våren - sommaren 2021 presenteras i detta medlemsbrev men smittsituationen kan både försämrats och förbättras och förorsaka inskränkningar eller utökningar i programmet.

Följ därför information som kommer i Nyhetsbrevet och på webbsidan. Ring gärna till någon i styrelsen om du undrar över något.

Alla har vi ett ansvar och måste bidra till att få stopp på pandemin. Det kommer att bli bättre.

Tills vi ses igen – fortsatt att röra på dig och gå promenader (högst i grupper om 8 personer).

Får du inte Nyhetsbrevet, hör av dig till spfvendelso-brandbergen@telia.com

Styrelsen

Om Covid-19 - pandemin

Läget i covid-19 - pandemin och vaccinationen mot den ändras för varje dag. Det som för vår del är mest intressant nu är hur vaccinationerna framskrider. När detta skrivs i vecka 10, har vaccinationerna av 80-plus-kategorin kommit igång hos vårdcentralerna i vår kommun. Yngre medlemmar får vänta ytterligare någon eller några veckor. Både Haninge kommun och vissa av vårdcentralerna har kommit igång med att förklara läget i sina webb-sidor och beskriva hur man bokar tid för vaccinering. Det ska också komma personliga brev när det är dags att boka.

Alla inomhusaktiviteter är inställda tills vidare, vilket betyder att vi fortsätter med promenader, boule och andra utomhusaktiviteter men i begränsade grupper om max 8 personer.

I övrigt gäller som tidigare Folkhälsomyndighetens allmänna råd:

- Stanna hemma även om du bara känner dig lite sjuk
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten
- Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus
- Umgås i en mindre krets, undvik nya nära kontakter
- Testa dig vid symtom
- Skydda dig själv och andra med vaccination



Årsstämman 9 februari 2021



Det blev en annorlunda årsstämma i år på grund av corona-pandemin. Styrelsen beslutade att genomföra stämman genom att våra medlemmar fick rösta via poströstning, digitalt eller med vanlig post enligt ett formulär. Covid-restriktionerna tillät endast 8 personer vid sammankomster.

Den 9 februari deltog 8 personer fysiskt i vår föreningslokal. Till ordförande för mötet valdes Birgitta Karlfeldt och till sekreterare Ingrid Knutsson. Gunilla Ericson och Ulrika Ljunglöf valdes att vara rösträknare samt att justera protokollet.

Dessutom deltog Sven-Åke Forssell som revisor samt från styrelsen Rolf Andersson, Per-Erik Mattsson och Birgitta Brynnel.

Sammanställning och kontrollräkning av samtliga inkomna poströster genomfördes och röstlängden fastställdes till totalt 78 röstberättigade medlemmar varav 72 röstat digitalt och 6 via inskickat pappersformulär.

Birgitta Brynnel, Per-Erik Mattsson och Kerstin Eltvik hade valt att inte ställa upp till omval till styrelsen.

Berit Larsson, Carin Johnzon samt Anita Larsson avgick som funktionärer

Styrelsen för 2021 beslutades bestå av 8 ledamöter exklusive ordförande.

Till ny ordförande valdes Tomas Broberg. Till nya ledamöter i styrelsen valdes Monica Andersson och Anita Ståhlberg (tyvärr har Anita sedan avgått av personliga skäl varför det nu är en post vakant i styrelsen).

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

Ingrid Knutsson Birgitta Brynnel

Har vi din aktuella e-postadress?

Nästan varje vecka skickar föreningen ut ett Nyhetsbrev till alla som har en e-postadress registrerad i medlemsregistret. Det handlar bl.a. om kommande aktiviteter eller annan information som vi vill komma ut med.

Vi i styrelsen tycker därför det är viktigt att alla som har en e-postadress, eller byter e-postadress verkligen talar om det. E-post är ett billigt och snabbt sätt att sprida information till många.

Om du upplever att du inte får e-post från föreningen, trots att du har ett fungerande e-postkonto, beror det troligen på att vi inte har din giltiga e-postadress. Anmäl även om du slopar din fasta telefon och byter till mobilt telefonnummer.

Skicka ett mejl till: spf.vendelso-brandbergen@telia.com med information om ditt namn och aktuell e-postadress. Då minskar du risken att missa någon information.

Ella Persson / Medlemssekreterare Tel. 0733-961237

Styrelsen 2021



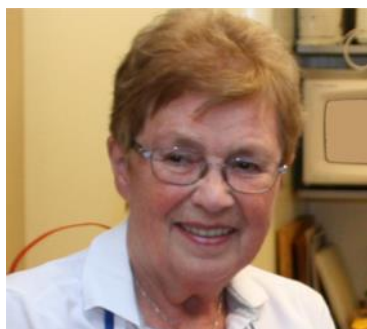
Tomas Broberg
Ordförande
Tel: 070 943 35 35
E-post: broberg@bredband.net



Rolf S Andersson
Kassör
Tel: 076 026 39 29
E-post: roffe.s.asson@gmail.com



Gunnar Hellström
Vice Ordförande Folkhälsoombud
Tel: 08 776 03 86 | 070 820 42 88
E-post: gunnarhm@gmail.com



Ella Persson
Sekreterare Medlemssekreterare
Tel: 073 396 12 37
E-post: ellampersson@hotmail.com



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



Inger Åkerberg
Klubbmästare Reseombud
Tel: 076 866 92 77
E-post: inger.akerberg@hotmail.com



Anders Dahlin
Medlemsbrevet Hållbarhetsombud
Tel: 070 557 57 28
E-post: 1.andersdahlin@gmail.com



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



Vakant

Tel:
E-post:

Utgivare: SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nummer: 812401-0755
Plusgiro: 440 80 28 - 1
Adress: Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Besöksadress: Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon: 073 022 18 57 torsdagar 13.30 - 15.30
(Ingen telefontid juni - augusti)
Besökstid: (Ingen besökstid tills vidare)
E-postadress: spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida: www.spfvendelso-brandbergen.org
Facebook: www.facebook.se/spfvb
Ansvarig utgivare: Tomas Broberg
Layout: Anders Dahlin tel: 070 557 57 28
1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer: utkommer vecka 34/2021

Medlemsavgiften för 2022

Blir oförändrad 300 kr, trots att förbundet har höjt med 10 kr.
Avgiften för Vänmedlem är fortsättningsvis 100 kr.

Du missar väl inte att spara Medlemskortet till SPF Seniorerna 2021 som finns i Seniorens 2/2021.

Revisorer, valberedning, HKP 2021**Revisorer***Sven Åke Forssell*

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

E-post: svenfl@telia.com

Margareta Ekström

Tel: 08 777 42 85, mob: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Revisorsuppleant*Åsa Olsson*

Tel: 08 777 89 17

Valberedning*Birgitta Brynnel*

Tel: 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Per Erik Mattsson

Tel: 076 815 04 22

E-post: mattsson.per.erik@telia.com

Kerstin Eltvik

Tel: 070 259 01 65

E-post: kerstin.eltvik@telia.com

HKP (tidigare KPR)*Marianne Backlund*

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

E-post: mariannebacklund7@gmail.com

Birgitta Brynnel

Tel: 08 776 19 08, mob: 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Elisabeth Lindmark (ersättare)

Tel: 08 777 2539, mob: 070 237 0733

E-post: elisabethlindmark@gmail.com

Funktionärer och ombud 2021**Medlemssekreterare***Ella Persson*

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Medlemsbrevet*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Funktionärer och ombud 2021 *forts.***Folkhälsoombud***Gunnar Hellström*

Tel: 08 776 03 86, mob: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Hållbarhetsombud*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Studieombud*Birgitta Brynnel*

Tel: 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Irène Weibull (bitr. studieombud)

Tel: 072 721 454 5

E-post: irene.weibull@telia.com

Reseombud*Inger Åkerberg*

Tel: 076 866 9277

E-post: inger.akerberg@hotmail.com

Monica Andersson (bitr. reseombud)

Tel: 070 475 21 17

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

Klubbmästare*Inger Åkerberg*

Tel: 076 866 92 77

inger.akerberg@hotmail.com

Monica Andersson (bitr. klubbmästare)

Tel: 070 475 21 17

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

Månadsmöten*Åke Qvarfordt*

Tel: 070 572 44 60

E-post: akeqvarfordt@gmail.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

Anna Britt Jansson (ersättare)

Tel: 070 5480400

E-post: anna-britt.jansson@live.se

Funktionärer och ombud 2021 *forts***Medlemsförmåner, annonser***Olle Ekström*

Tel: 08 777 42 85, mob: 073 642 67 46

E-post: ekstrom.olle44@gmail.com

Värdinna/värd för 76:an*Karin Söderlund*

Tel: 08 745 01 69, mob: 070 822 87 94

Kaféansvarig 76an*Margareta Ekström*

Tel: 08 777 42 85 mob: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Anna Britt Jansson

Tel: 070 5480400

E-post: anna-britt.jansson@live.se

Pubvärdar*Sven Åke Hedenberg*

Tel: 08 777 81 59

Karin Söderlund

Tel: 070 822 8794

Inga Lena Wiklund

Tel: 070 978 71 01

Ella Persson

Tel: 073 396 12 37

Kulturpromenader och vandringar*Gunnar Hellström*

Tel: 08 776 03 86, mob: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Monica Andersson

Tel: 070 475 21 17

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

Trafiksäkerhetsombud*Dag Swenson*

Tel: 072 186 87 64

E-post: dagswe@bredband.net

Tomas Broberg biträdande

Tel: 070 943 35 35

E-post: broberg@bredband.net

Brottsofferombud*Ulrika Ljunglöf*

Tel: 08 745 52 26

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

Kaffekommitté månadsmöten*Karin Söderlund*

Tel: 08 745 01 69 mob: 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

Lokalansvarig månadsmöten*Jan Larsson*

Tel: 072 716 76 14

Ulf Norman

Tel: 08 777 65 19

Matz Halvarex

Tel: 073 805 42 55

Börje Romblad

Tel: 08 745 43 09

Redovisning vid månadsmöten*Ingrid Knutson*

Tel: 070 337 46 54

E-post: ingrid@knutson.com

Allsång*Börje Romblad**Christin Brandhammar Romblad*

Tel: 08 745 43 09

Teaterombud*Gunilla Ericson*

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

E-post: ericson.gunilla@telia.com

Funktionärer och ombud 2021 *forts***Ombud för uppvaktning***Birgitta Forssell*

Tel: 08 777 54 56

Gunilla Ericson

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

Facebook*Tomas Broberg*

Tel: 070 943 35 35

E-post: broberg@bredband.net

E-post*Ella Persson (Inkommande)*

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Gunnar Helström (Nyhetsbrevet)

Tel: 08 776 03 86, mob: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Webb*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

IT*Anders Dahlin, Gunnar Hellström och Tomas Broberg* har ett gemensamt ansvar**Tjejträffar***Mona Gustafsson*

Tel: 070 626 22 34

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

Gubbträffar*Pehr Wester*

Tel: 070 660 72 81

E-post: pehr@dissing.se

Stavgång*Mona Gustafsson*

Tel: 070 626 22 34

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

Unicurl*Bengt Löf*

Tel: 070 375 92 39

Boule*Arne Strandborg* (Sammankallande)

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

Bernt Austrell

Tel: 08 777 33 86, mob: 070 265 58 35

Tävlingsbridge*Sven Åke Hedenberg*

Tel: 08 777 81 59

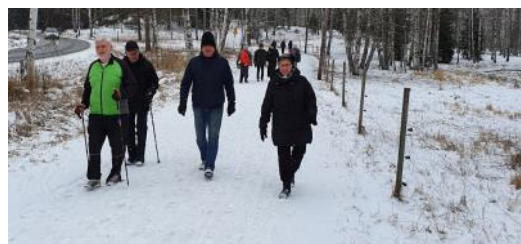
Stavgång från Svartbäcken till Tyresta by

Varje onsdag kl. 09.30 Vandringarna utgår från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan. Även om du aldrig tidigare gått med stavar, får du den information som du behöver och går aldrig ensam.

Det finns alltid någon som går tillsammans med dig i den takt som passar just dig! Ingen anmälan, bara kom, med eller utan stavar. I Tyresta by fikar vi och har litet social samvaro innan vi går tillbaka.

Allt genomförs corona-anpassat. Vi går hela året! Varmt välkommen!

Ledare: Mona Gustafsson Mobil 0706 26 22 34 e-post: mona.m.gustafsson@gmail.com

**Boule**

Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana tisdagar, torsdagar 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, tel. 08 777 81 13, mob. 0704 12 06 69

Bernt Austrell, tel. 08 777 33 86, mob. 0702 65 58 35.

Kulturpromenader och kulturvandringar vår och sommar 2021

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 på fredagar liknar kulturpromenaderna, men är mer strapatsrika då de kan gå i mer oländig mark och brantare backar. De kan också vara något längre.

Tag med enkel matsäck för fikapaus. Men var beredd att nu i coronatider kan fikapausen kanske bli stående då det kan vara svårt att få sittplatser på lagom avstånd.

Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med. Men avstå från promenaden om du inte når den utan kollektivresa så länge som coronarestriktionerna gäller. Vi startar från olika delar av vår kommun så att du kan vara med några gånger utan att behöva resa kollektivt till startplatsen. Frammot sommaren räknar vi med att vi är vaccinerade och kan börja samåka och åka buss.

Undrar du något om en promenad, kontakta i första hand den som är ansvarig för promenaden. Eller för allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel 0708 204 288 eller e-mail gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel 0704 75 21 17.

Kulturpromenaderna och vandringarna genomförs med stöd från



Måndag 12/4 kl 10:00 Promenad

Start från Evabergsvägen

Ledare: Iréne Weibull, tel 0727 21 45 45

Fredag 16/4 kl 10:00 Vandring

Start från Rudans gård. Mål Trylen.

Ledare: Tobba Jansson, tel 0703 77 51 65

Måndag 19/4 kl 10:00 Promenad

Start från Dalarövägen vid SATS i Handen.

Mål: Övre Rudan runt

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Måndag 26/4 kl 10:00 Promenad

Start från Albatrossvägen 76.

Ledare: Siv Frölund, tel 0738 20 10 54

Måndag 3/5 kl 10:00 Promenad

Start från Ramsdalsvägen/Tyrestavägen

Ledare: Rita Sandstedt, tel 0739 84 46 50

Fredag 7/5 kl 10:00 Vandring

Start från Djurgårdsplan.

Mål: Norrby Holme. Vandring dit på stigar i Norrbyskogen. Möjligheter till bad vid målet. Strandstig och småvägar tillbaka.

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Måndag 10/5 kl 10:00 Promenad

Start från Mårtensbergs förskola, västra sidan. Mårtensbergsvägen 64.

Mål: Vendelsöalm, Söderby och Järnåldersringen. Rast vid gravfältet.

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Fredag 14/5 Gökotta, kort vandring 2,5 km

Samåkning kl 6:50 från Coop Tyrestavägen.

Start vid Nationalparksentrén i Tyresta by kl 7:00.

Mål: Naturupplevelser vid fågeltornet och på vägen. Tillgänglighet: Delvis knölig och fuktig åkermark.

Tag med morgonfika och gärna kikare.

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Måndag 17/5 Promenad

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00.

Promenadstart vid Nyfors naturreservatsentré i Tyresö kl 10:30

Mål: Nyfors och runt Tyresö-Flaten. Rast vid Lillsjön. Härlig skogsmiljö med fågelkvittr.

Tillgänglighet: Stenig backe ca 30 m, sedan lättgången väg. 5 km.

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Fredag 21/5 Vandring med naturupplevelser. Ca 4,5 km

Buss 839 från Klockarleden 10:19 till Svärdsnäsviken.

Alternativt samåkning från Evabergsvägen 10:15.

Vandringsstart från parkeringen Svärdsnäsviken 10:40.

Mål: Sandemar naturreservat med dess blommor och fåglar.

Tillgänglighet: Stigar och marker som till viss del är knöliga och kan vara leriga.

Tag gärna med kikare.

Ledare: Gunnar Hellström 0708 20 42 88

Måndag 24/5 Promenad kl 10:00

Start från Evabergsvägen

Ledare Iréne Weibull, tel 0727 21 45 45

Fredag 28/5 Vandring

Samåkning från Evabergsparken kl 10:00.

Start från Tyresta by, nationalparksentrén kl 10:10

Mål: Årsjön via Bylsjön, ca 6,5 km.

Ledare: Tobba och Ulla Jansson, tel 070 377 51 65

Måndag 31/5 Promenad kl 10:00

Start från Albatrossvägen 76

Ledare: Karin Söderlund tel 0708 22 87 94

Kulturpromenader och kulturvandringar vår och sommar 2021 forts

Fredag 4/6 Vandring

Start från busshållplats Klenavägen norrut kl 10:00
Mål: Albatrossvägen 76 via Gubbsänkan och Ramsjön. Avslut vid Albatrossvägen 76 där vi äter matsäcken. Tillgänglighet: Skogsstigar med rötter och stengiga avsnitt.

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Måndag 7/6 Promenad kl 10:00

Start från Djurgårdsplan.
Mål: Lyckeby gård. 4,5 km

Ledare: Zenia Hellström, 0708 36 55 51

Måndag 14/6 Promenad

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00
Start från Tyresta by, Nationalparksentrén kl 10:10
Mål: Barnvagnsslingan och Bylsjön. 5 km.

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Måndag 21/6 Promenad

Start från Rudans gård kl 10:00
Mål: En promenadslinga i skogen.

Ledare: Tobba och Ulla Jansson, tel 070 377 51 65

Måndagarna 28/6, 5/7, 12/7, 19/7, 26/7

Spontanledda promenader

Start från Ramsdalsvägen/Tyrestavägen kl 10:00
Ingen i förväg utsedd ledare. De som kommer till promenaden kommer överens om ledare som bestämmer slinga och håller ihop promenaden. Sällskap kan inte garanteras.

Måndag 2/8 Promenad

Start från Evabergsvägen kl 10:00
Ledare: Iréne Weibull, tel 0727 21 45 45

Måndag 9/8 Spontanledd promenad

Start från Ramsdalsvägen/Tyrestavägen kl 10:00
Ingen i förväg utsedd ledare p.g.a. utflykt med Flora till Trosa. Se sid 15. Sällskap kan inte garanteras.

Fredag 13/8 Vandring

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00
Vandringsstart från Stensjödal Nationalparksentré 10:30
Mål: Fornborgsslingan runt Stensjön. Ca 6 km.
Tillgänglighet: Något krävande vandring med spänger och smala stigar med stenar och rötter. Använd gärna stavar. Vi ser fornborgen, brandområdet och fin utsikt över Stensjön.

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Måndag 16/8 Promenad kl 10:00

Start från Ramsdalsvägen/Nävervägen.
Mål: Lycksjöns sydspets. 4,5 km.
Ledare: Hasse och Jill Anderberg tel: 0707 16 27 56

Fredag 20/8 Vandring

Start från Djurgårdsplan kl 10:00
Mål: Utsiktsberget på Lycksjöns västra sida. 4,5 km
Tillgänglighet. Smala stigar i skog och berg.
Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Måndag 23/8 Promenad kl 10:00

Start från parkeringen Vidjestigen/Fläderstigen i Lötkärr
Mål Lötkärr, Gudö, Långsjön, 5,5 km.
Ledare: Lisbeth Nylund, tel 0707 16 78 71.

Fredag 27/8 Vandring.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00
Vandringsstart från Tornbergets naturreservats entré på Ådravägen. Kl 10:40
Mål: Tornbergets utsiktstorn. Vandring 4,5 km.
Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Måndag 30/8 Promenad

Buss 807 kl 10:10 från Brandbergen C, byte till 875 österut i Norra Sköndal.
Promenadstart från busshållplats Tyresö kyrka 11:10
Mål: Tyresö slott och park och dess historia
Ledare: Åke Qvarfordt, tel 0705 72 44 60

Korta promenaden varje onsdag kl 10:00

Från Evabergsvägen/Mariebergsvägen. Vi har en promenadform för de som tycker våra måndagspromenader är för långa. Passar även för de med någon form av gångfordon. Ingen bestämd ledare. De som samlas låter någon av deltagarna bestämma en promenadslinga, max 2 km, utan hinder och svåra backar, och håller sedan ihop under promenaden.
Sällskap kan inte garanteras.

Vem vill hjälpa till i föreningen?

Vid senaste årsmötet var det 3 st ”tunga” personer som inte ställde upp för omval samt att det är en styrelseplats som är vakant sedan Anita avgått av personliga skäl.

För att täcka upp för dessa önskar vi komma i kontakt med medlemmar som kan tänka sig hjälpa till med olika uppgifter inom föreningen.

Ring eller e-posta någon i styrelsen så får vi ha ett resonemang om vad just du skulle kunna hjälpa till med.

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 in resultatet senast 31 juli 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 2021:2.

Du deltar då i en utlottning av ett "fint" pris. 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 utlottningen.

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



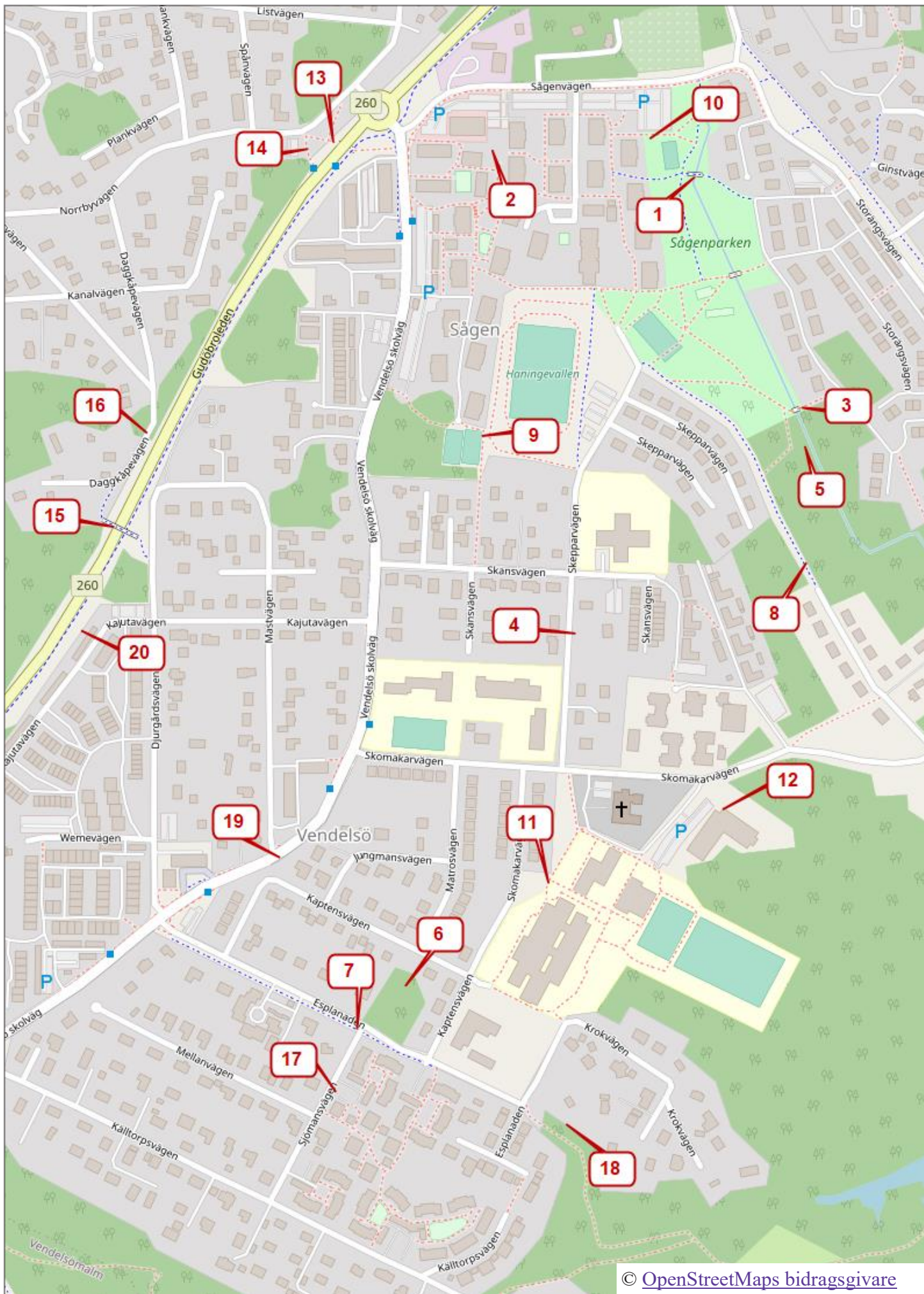
Bild T



Bild U



Bild V



Folkhälsoveckan 17 - 23/5

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Vecka 20 är folkhälsoveckan i SPF Seniorerna. Målet är att fokusera på aktiviteter för en god folkhälsa bland medlemmarna. Förbundet SPF Seniorerna ordnar digitala presentationer på hälsotema under den veckan. De kommer att presenteras på förbundets webbsida www.spfseniorerna.se. Håll koll på den, och läs gärna vad som redan nu står där om hälsa.

I vår förening har vi aktiviteter med hälsoanknytning nästan varje dag i den veckan. Vet du att förundran har bra inflytande på vår hälsa och välbefinnande och immunförsvar. Förundran, rörelse, samvaro och hälsosam mat kan man få i nyttiga doser av våra aktiviteter i folkhälsoveckan:

- Måndag 17/5. Kulturpromenad runt Tyresö-Flaten från Nyfors.
- Tisdag 18/5. Boule i Evabergsparken
- Tisdag 18/5. Nyttig vårlunch i Tyresta By, med promenad och tipsfrågor med hälsoanknytning.
- Onsdag 19/5. Korta promenaden
- Onsdag 19/5. Stavgång Svartbäcken – Tyresta By.
- Torsdag: 20/5. Boule i Evabergsparken.
- Fredag 21/5. Vandrings med naturstudier i Sandemar.
- Lördag 22/5. Boule i Evabergsparken
- Promenadorientering – hela veckan

För detaljer, se under respektive rubrik i detta medlemsbrev.

Har du svårt att höra samtal hemma?

Börja använda automatisk textning av vardagssamtal.

Tekniken för att översätta tal till text automatiskt har nu kommit så långt att personer med hörselnedsättningar kan ha god hjälp av tekniken för att uppfatta samtal. Det är lätt att komma igång, och om man har utrustning som passar så är det inga direkta kostnader (gäller mars 2021).



Flera stora IT-företag har lösningar för automatisk översättning av tal till text, men just nu tycks det vara Google som har den lösning som är bäst utformad för att texta pågående samtal mellan personer på samma plats. Man använder appen "Google Transkribering och Ljudavisering" i en mobil eller surfplatta med Androidsystem.

Så, om du har svårt att uppfatta samtal, installera då och starta "Transkribering och Ljudavisering" och prova hur det fungerar för dig. Och om du vill veta mera om användningen, läs dokumentet "Automatisk textning av vardagssamtal" som finns i vår webb-sida på denna länk:

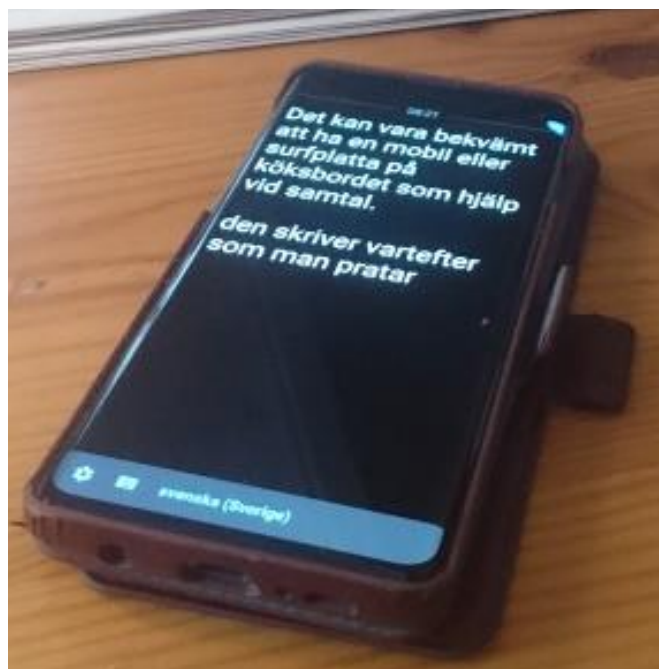
www.spfseniorerna.se/spf_vb

Hör gärna av dig med intryck av hur det fungerar för dig.

Gunnar Hellström gunnarhm@gmail.com, tel/sms 0708 20 42 88.

Låt en mobil eller surfplatta med appen Google Transkribering stå på köksbordet för att förenkla samtalen hemma.

Följ denna länk www.spfseniorerna.se/auto_text för att läsa mer i detalj hur det går till.



Studiecirklar och utbildningar – Våren 2021

I nuläget kan vår förening inte genomföra några cirklar eller tisdagsföreläsningar som innebär fysiska möten. Verksamheten startas igen när FHM och SPF ger klartecken.

I början av året genomfördes en enkätstudie om intresse för olika ämnen för studiecirklar. Det ämne som tilldrog sig mest intresse var "Naturstudier utomhus". I stället för att göra en speciell cirkel av det, har vi vävt in det temat i några av promenaderna och vandringarna, speciellt Gökottan och naturvandringen i Sandemar. Se sid 8

Under första kvartalet 2021 har vi genomfört en digital cirkel i kalkyl, en digital tisdagsföreläsning om automatisk textning av vardagssamtal, och en serie digitala träffar för att prova på digitala möten.

Vi har också en pågående digital läsecirkel där deltagarna läser en novell per vecka.

Våra studiecirklar och kulturaktiviteter genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)



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

*Studieombuden
Birgitta Brynnel och Iréne Weibull*

Resor och utflykter

Sommarresan, Äldresan

Vi planerar för en dagsresa för våra äldre medlemmar en dag mitt i sommaren under förutsättning att pandemi-restriktionerna så tillåter.

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. Det har ofta varit en rundresa som bjudit på nya intryck längs vägen.

Senaste resan började med en kort rundtur i kommunens nybyggda kvarter, lunch på Saltsjö Pir vid Baggensstället och sedan över Kvarnholmen med en paus vid Svindersvik innan hemkomst. En resa som blev mycket uppskattad.

Seminariedag ev sent i oktober

Föreningen har i många år genomfört en konferensdag, med subventionerat pris, för sina funktionärer som tack för deras insatser under året. Att låta den äga rum på en kryssningsbåt har gjort den till en resa med tillgång till båtens olika utbud.

Snart utvidgades deltagandet så att alla intresserade medlemmar har kunnat följa med. Resan har haft ett tema, något angeläget ämne för oss i egenskap av pensionärer. Förmiddagen har ägnats åt information och föredrag

(Forts. på sidan 14)



Resor och utflykter forts

och också mer lättsamma underhållande inslag.

Vi har utnyttjat föreningens egna kompetenta medlemmar men också bjudit med externa föredragshållare. Under eftermiddagen, efter den gemensamma lunchen, gruppdiskussioner angående dagens ämne, det tema som vi haft som fokus för dagen. Det har också varit ett bra tillfälle att diskutera allmänna frågor om föreningens verksamhet. Efteråt har det funnits god tid att mingla och handla och beundra skärgården och infarten till Stockholm innan återfärden med egna bussar till Brandbergen. År 2020 var avsikten att ändra konferensresan till en konferensdag på land. Det finns medlemmar som inte alls uppskattar att åka båt och kryssningen innebar också en mycket lång resdag med tidig morgon. Så det vore värt att prova något nytt därför planerar vi för en dag på Härke Slott under förutsättning att pandemi-restriktionerna så tillåter.

Tävlingar

Fototävling - Vår- och sommarbilden

Vi har inget tema utan låt fantasin flöda fritt. Bilden måste dock vara fotad under tiden mars - juli i Vendelsö, Brandbergen eller Tyresta Nationalpark. En jury utser i augusti en vinnare som får ett pris. Juryn består av Bosse Larsson, Per-Erik Mattsson och Anders Dahlin. I och med att du är med ger du tillstånd till föreningen att publicera bilderna.

Senast den 31 juli vill vi ha din bild. Skicka bilden via e-post till spf.vendelsö-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. Har du frågor kontakta Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Resultat Fototävling - Vinterbilden Medlemsbrev nr 1:2021

Första pris



Monica Svedberg

Andra pris



Britt-Marie Berglund

Tredje pris



Gunnar Hellström

Gå till denna länk www.spfseniorerna.se/fototavling2021 och klicka på en bild för att se den i större skala. Pristagarna tilldelades trisslotter i en fallande skala 3, 2 och 1.

Resultat Promenadororientering Medlemsbrev nr 1:2021

Första pris: Britt-Marie Carlzon

Andra pris: Monica Andersson

Tredje pris: Torbjörn Jansson

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

Denna gång är det 33 st som deltagit och 13 får ett fint diplom.

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

Vi planerar att skapa 2 till 3 promenadororienteringar under sommaren under förutsättning att vi får in bilder och förslag på kontroller. Ta en bild och beskriv noggrant var den är tagen eller rita in kontrollen på en karta och skicka detta med E-post till spf.vendelsö-brandbergen@telia.se håll utkik i Nyhetsbrevet.

Rätt svar på promenadororienteringen

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



Festligheter

I den mån pandemi-restriktionerna tillåter planerar vi för följande festligheter

Pub 76:an

Sista onsdagen i månaden från 25 augusti träffas vi i föreningslokalen mellan kl 17.00 – 19.00. Våra värdinnor ordnar med små varma munsbitar, nötter och annat trevligt att äta. Allt till självkostnadspris.

Gökotta Fredag 14/5

Se promenad- och vandringsprogrammet på sidan 8.

Vårlunch Tisdag den 18 maj kl 12.30 vid Tyresta by



Vi börjar med tipspromenad med hälsotema eftersom det är folkhälsovecka. Kl 13.00 äter vi en god lunch med kaffe och kaka vid Caféet i Tyresta By. Buss 834 från Brandbergens Centrum kl 11.38 framme i Tyresta kl 11.50. Kostnad 125 kr.

Insättes på PG nr 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37 efter bekräftad anmälan. Högst 50 deltagare. Anmälan är bindande från 5 maj.

Anmälan från 1 april men senast den 1 maj till

Klubbmästare Inger Åkerberg tel 076 866 92 77 eller inger.akerberg@hotmail.com

Lilla grillfesten fredag den 28 maj

Vi får denna afton vara i Evabergsparken. Grillen är varm kl 17.00. Man tar med sig vad man vill äta och dricka. Ingen anmälan behövs. Vi hoppas på bra väder. Klubbmästare Inger och Monica.

Nationaldagsfirande söndagen den 6 juni

Vi träffas kl 12.00 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 Inger och Monica.

Midsommarafton fredag den 25 juni

Välkomna till Evabergsparken kl 13.00. Medtag egen mat och dryck. Vi hoppas på bra väder.
bitr. klubbmästaren Monica.



Dagskryssning med M/S Flora Nynäshamn – Trosa måndag 9 augusti



Dagskryssning med Flora Nynäshamn – Trosa måndag den 9 augusti.

Båten avgår från Nynäshamn kl 9.30. Vi är framme i Trosa gästhamn ca kl 12.30. Uppehåll i Trosa på ungefär 2.5 timme. Avgång från Trosa till Nynäshamn kl 15.00 och vi är framme i Nynäshamn ca 18.00. Enkel caféserving finns ombord.

Vi kan vara max 48 st och priset är 380:-. Anmälan från 29/6 men senast 20/7 till Monica på mobil 070 475 21 17 eller monica.andersson.49@gmail.com. Betalning efter att anmälan är bekräftad och besked att turen blir av insättes senast 13/7 på föreningens PG nr 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37.

Återbud accepteras senast 20/7.

Pendel från Vega ca 8.00. Pendel från Haninge ca 8.07 till Nynäshamn. Då ny tidtabell börjar på måndagen är tiden preliminär och behöver kontrolleras av deltagarna.

Kalendariet april - augusti 2021

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
apr	måndag	12, 19, 26	10:00 - 12:00	Kulturpromenad		8
apr	onsdag	7, 14, 21, 28	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
apr	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 11:30	Stavgång från Svartbäcken		7
apr	fredag	16	10:00 - 12:30	Kulturvandring		8
maj	måndag	3, 10, 17, 24, 31	10:00 - 12:00	Kulturpromenad		8
maj	tisdag	18	12:00 - 15:00	Vårlunch i Tyresta by		15
maj	onsdag	5, 12, 19, 26	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
maj	onsdag	5, 12, 19, 26	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		7
maj	fredag	14	07:00 - 09:30	Gökotta, kort vandring från Tyresta by national- parksentré		8
maj	fredag	7, 28	10:00 - 12:30	Kulturvandring		8
maj	fredag	28	17:00 - 19:30	Lilla grillfesten i Evabergsparken		15
maj	fredag	21	10:15 - 13:30	Vandring med naturupplevelser i Sandemar		8
jun	måndag	7, 14, 21	10:00 - 12:00	Kulturpromenad		9
jun	måndag	28	10:00 - 12:30	Spontanledd promenad från Ramsdalsvägen/ Tyrestavägen		9
jun	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
jun	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		7
jun	fredag	4	10:00 - 12:30	Kulturvandring		9
jun	fredag	25	13:00 - 15:00	Midsommarfirande i Evabergsparken		15
jun	söndag	6	12:00 - 14:00	Fira nationaldagen i Evabergsparken		15
jul	måndag	5, 12, 19, 26	10:00 - 12:30	Spontanledd promenad från Ramsdalsvägen/ Tyrestavägen		9
jul	onsdag	7, 14, 21, 28	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
jul	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		7
jul	torsdag	1	10:00 - 12:00	Boule i Evabergsparken		7
aug	måndag	9	08:00 - 19:00	Dagskryssning med M/S Flora till Trosa		15
aug	måndag	2, 16, 23, 30	10:00 - 12:00	Kulturpromenad		9
aug	måndag	9	10:00 - 12:30	Spontanledd promenad från Ramsdalsvägen/ Tyrestavägen		9
aug	onsdag	4, 11, 18, 25	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
aug	onsdag	25	17:00 - 19:00	Pub76		15
aug	onsdag	4, 11, 18, 25	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		7
aug	fredag	13, 20, 27	10:00 - 12:30	Kulturvandring		9

Boule spelar vi varje tisdag, torsdag och lördag i Evabergsparken mellan 10:00 och 12:00



Värva en ny medlem och få en Sverigelott!

Kravet är att den nya medlemmen har betalat medlemsavgift till SPF Seniorerna. Meddela vilken medlem du värvat till:

Ella Persson tel: 073 396 12 37 e-post: ellampersson@hotmail.com

Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP)

Information från förvaltningar (Digitalt möte den 11 februari)

Kultur- och fritidsförvaltningen

Biblioteken har idag öppet och tar emot 8-10 besökare per gång. Man kan boka tid. Kulturhuset har stängt tills vidare.

Social- och äldreförvaltningen

Lägesrapport Covid-19

Ingen smitta finns idag på vård- och omsorgsboende. Antalet avlidna har minskat. Från och med 17 februari upphävs besöksförbudet. Man fortsätter att följa riktlinjer. Vaccination fortsätter bland de som har hemtjänst.

Vård- och omsorgsboendet Terrassen

15 mars öppnas första etappen med 28 lägenheter. Lägenheterna har hög standard och modern teknik. Hög kompetens med utbildade undersköterskor som alla arbetar heltid. Terrassen drivs av Haninge kommun.

Äldreomsorgslyftet

Statliga pengar har delats ut för att höja kompetensen hos personalen inom äldreården och attrahera fler att söka sig till omvårdnadsyrket. Utbildning till vårdbiträde eller undersköterska sker på betald arbetstid. Man arbetar 50% och studerar på 50%. Utbildningen startade 11 januari 2021 och 57 anställda deltar.

Framtidsgruppen

En arbetsgrupp har bildats för att utveckla framtida samarbetsformer. Syftet är att formulera tydligt mål samt fastställa tidpunkt för och genomföra avrapportering.

Trygghet

I Haninge ska medborgarna vara trygga oavsett skede i livet. Man arbetar med införande av en

- anhörigplattform
- trygga insatser vid utskrivning från sjukhus
- sociala aktiviteter som utevistelser
- ökat fokus på måltider
- möbelkoncept
- samarbete med föreningslivet

Information från nämnder

Idrotts- och fritidsnämnden

Under pandemin har friluftslivet varit livligt. Till sommaren 2021 kommer en särskild satsning göras på kommunens badplatser.

Västerhaninge som småstad i framtiden

Man satsar på fler bostäder, service och en simhall. Utökade möjligheter för infart och parkering. Ombyggnad av Västerhaninge centrum har varit ute på remiss. Mer är 200 synpunkter har kommit in. Nytt förslag kommer efter sommaren 2021.

Birgitta Brynnel Marianne Backlund Elisabeth Lindmark

Månadsmöten och möteslokal

Ännu finns ingen bestämd tidsplan när dessa kan komma igång men den påbörjade vaccineringsen gör att vi hoppas kunna återstarta i september.

Men allt ligger inte nere. Vi har kontakter med kyrkan angående praktiska detaljer såsom hur vi ska lösa serveringen och även möjligheter till bildvisning och text i lokalen.

Kaffe och smörgåsar kommer vi i huvudsak att förbereda i lokalen på 76:an och transportera till kyrkan, liksom disken i retur genom egen försorg. Vad vore månadsmötena utan kaffekommittén!

Även artisterna avvaktar i bakgrunden, och med några har vi färsk kontakt, tex med Mats Hedén och "Ord Svenska Ord" en musikresa genom Hasse och Tages värld, och med Gerhard Johansson "New Orleans Trio". Fler väntar liksom vi.



Enkät om intresse för studiecirklar

Slutresultat om intresse för studiecirklar

Undersökningen pågick under tiden 19/12 2020 - 15/1 2021 och antal personer som besvarat enkäten var 40 st.

Cirkelförslag	Antal intresserade	Alt.1 Genomförande fysisk plats	Alt.2 Digitalt genomförande
Naturstudier utomhus (Fåglar, växter, ekologi etc.)	20	20	Inget alternativ
Operativsystemet Windows 10 (Mapp- och filhantering med Utforskaren, Skrivbordet, Startmenyn, Aktivitetsfältet, Webb-läsaren Edge, e-post m m)	15	13	5
Internet (Söka på webben, olika webbläsare, cookies, Internet-handel, internet-anslutning, mobilen som internet-router m m)	15	12	5
Musiklyssning	14	12	2
Litteraturcirkel	12	7	8
Konversationsengelska	12	9	6
Kalkylprogram typ Excel (Kalkylera och simulera t ex din egen ekonomi genom att testa olika "vad händer om" alternativa.)	11	7	8
Internetbank, BankID och Swish (Betala räkningar, Kivra och Klarna m m)	11	7	5
Låt inte lura dig på nätet	11	7	4
Workshop inom IT och smartphones, analyserar problem och förhoppningsvis ge svar på deltagarnas frågor samt fixar eventuella problem.	9	8	6
Samtala med digital hjälp när du inte hör bra	6	5	3
Summa svar	311	237	136

Ytterligare förslag från medlemmar

Allsång, det piggar upp speciellt i dessa tider

Promenadorientering, Linedance

Nybörjarspanska i långsam pensionärtakt.

Rädda gamla släktfoton (SV har tidigare genomfört denna cirkel i Värmdö kommun)

"Hur välja ny digitalkamera" förslag till nytt namn för cirkel.

Förklaring till sifferkolumnerna:

Ex. andra frågan så har 15 st svarat på frågan men antalet markeringar är 18 (13+5)

Alltså har någon/några markerat både alt. 1 och alt. 2, (3 st i det här fallet) vilket också var en tänkt möjlighet.

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

Va sa Du?

Jo på HRF finns de _om
_ar _amma p_o_lem
a__höra _om Du...__

...och _ott_ika och
_ra_a__erier_ill e__
_ycket lå__ris

Vad säger våra medlemmar?

Lämna Ditt förslag till
Haninge.Tyresö@forening.hrf.se
eller skicka ett brev/vykort till
Yvonne Moberg
Granängsvägen 11, 135 45 Tyresö
eller ring 073 898 480

Priser till bästa förslag!

www.hrf.se/haninge-tyreso

Vi finns på Fb



Hörselskadades förening
i Haninge-Tyresö



CAFÉET I TYRESTA BY

tel: 0730-77 86 36

e-post: cafeetityrestaby@gmail.com

webb: <https://www.cafeetityrestaby.se>



Seniorfika !

Varje torsdag klockan 13:00 - 15:00
kostar en kaffe och godbit endast 30
kr för dig som är senior.
Olika bakverk varje vecka och
alltid hembakat!

Ta hand om varandra,
Hälsningar Lena med personal
ps gäller tom 2021-05-31



~~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 31/12-2021. 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.