

MEDLEMSBREVET

VENDELSÖ-BRANDBERGEN



Nr 1 2018



Pixabay/ Foto/ Jill Wellington/ Michigan/ United States

Styrelsen önskar alla en god och fröjdesam Helg och ett gott 2018.

Ordförande har ordet

Snart kan vi lägga år 2017 bakom oss och se fram mot ett nytt händelserikt 2018. Årsstämma, 40-årsfirande samt valår har vi framför oss

Styrelsen har gjort verksamhetsplanering för 2018 och skall fastställa budgeten för nästa år. En arbetsgrupp har bildats för att planera vårt firande av föreningens 40 år.

Resor har varit och är en stor aktivitet i vår förening. Cirklar och kurser ger såväl kunskap som glädje och gemenskap - att göra något tillsammans. Vår kropp och hjärna behöver rörelse som sittgymnastik, stavgång, promenader eller linedance.

Titta gärna in på en kopp kaffe på torsdagarna mellan kl. 13.30 - 15.30 där alltid någon av styrelsen finns tillgänglig för frågor. Kom även ihåg att gå in på vår hemsida och läs om vad som händer.

Vi har många fantastiska ombud i vår förening som lägger ner mycket energi på att vi alla skall få det så bra som möjligt. Vi hoppas att vi får hjälp av fler med nya idéer.

Det lackar mot jul och jag vill önska alla medlemmar en riktigt God Jul och ser fram mot ett Gott Nytt 2018.

Birgitta Brynnel



Medlemskort för 2018

Medlemskortet för 2018 kommer att skickas till medlemmarna tillsammans med tidningen Seniorerna nr. 2 som kommer ut i början av mars 2018.

Precis som i år kommer det att finnas två medlemskort på varje ark i tidningen. Så att två medlemmar i samma hushåll ändå får varsitt medlemskort.

Innehåll	Sid.
Foto Jill Wellington	1
Ordförande har ordet	2
Medlemskortet	2
Innehållsförteckning	2
Månadsmöten	3
Årsstämman	4
40 års Jubileet	4
Studiecirklar	5-9
Tisdagsföreläsningar	9
Inbetalningsavin	9
Tävlingsbridge	10
Unicurl-Mattcurling	10
Bowling	11
Stavgång	11
Kulturpromenaderna	11
Reseprogram 2018	11
Festligheter	12
Gubbträffarna	12
Information från KPR	13
Förbundskongressen 2017	14
Seminarieresan 2017	14-15
Vad gör vi i SPF, A till Ö	16
Kafé 76:an o. Puben	17
Museibesök 2018	17
Tips "Tillfället gör tjuven"	18
Höstlunchen 2017	19
Lilla grillfesten 2017	19
Resan till Normandie 2017	20-21
Förmånserbjudanden	21
Kalendariet	22-23
Annonssida	24

Månadsmöten är tillfällen att umgås

Vi har nästan alltid underhållning på programmet, och så kaffe och lotterier förstås. För närvarande kostar kaffet 25 kr/ person, och då inkluderar det underhållningen.

Vi hyr församlingssalen av Katolska kyrkan.

Adress: Vendelsömalmsvägen 200.

Närmaste busshållplats: Kulfångstgatan.

Månadsmöten våren 2018

Tisdagen den 9 januari, kl. 13.00

"*Benny and the Boogie Kings*" Benny Nilsson och hans band kommer och roar oss med fantastisk Elvismusik. Några av musikerna är bosatta i Haninge och bandet är känt för sin härliga spelglädje.

Tisdagen den 13 februari, kl. 13.00

Årsstämma.

Tisdagen den 13 mars, kl. 13.00

Eva Ingemarsdotri, chef för Äldreförvaltningen i Haninge, vill presentera sig, berätta hur hon tänker kring framtidens äldreomsorg i vår kommun samt svara på våra frågor. Eva önskar dialog och ser fram mot att höra våra synpunkter.

Tisdagen den 10 april, kl. 13.00

"*En sträng*" Stockholms Psalmodikongrupp uppträder under mottot "*Vi spelar – ni sjunger*". Musikerna förmedlar ett Svenskt Kulturarv och berättar mellan de olika låtarna, den fantastiska historien om 1800-talets vanligaste instrument. Efter föreställningen får vi bekanta oss med de intressanta instrumenten och ställa frågor. Det här är en ovanlig och mycket populär underhållning som man bara måste uppleva.

Tisdagen den 8 maj, kl. 13.00

Program ej fastställt. Kommer i Medlemsbrev nr 3, 2018.

Utgivare: SPF Seniorerna
Vendelsö-Brandbergen

Org. nr: 812401-0755

SPF nr: 397

Plusgiro: 440 80 28-1

Postadress: Albatrossvägen 78 n.b.
136 66 Vendelsö

**Besöks-
adress:** Albatrossvägen 76 n.b.
Porttelefon: B 0905

tel. tider: **Torsdagar kl. 13.30 - 15.30**
Ej juni, juli, augusti

tel. 0730 - 22 18 57

E-post: spf.vendelso-brandbergen@telia.com

Webbadress: www.spfvendelso-brandbergen.org

Webb: Per-Erik Mattsson

Ansvarig Föreningens Ordförande

utgivare: Birgitta Brynnel

Redaktör: Bert Iveros

tel. 070 - 170 98 10

E-post: letters@live.se

Redaktions-

kommitté: Föreningens styrelse

Utgivnings- Vecka 1, vårens program

tider: Vecka 14, med årsmötesnyheter

Vecka 36, med höstens program

Distribution: Samtliga föreningsmedlemmar,
vän medlemmar och enligt speciell
distributionslista.

Införande av programinformation, artiklar, annonser etc. ska vara redaktören tillhanda senast 4 veckor före aktuell utgivningsvecka. Informationen kan skickas per brev eller e-post till redaktören, eller meddelas per telefon.

Frågor om medlemskap och försäkringar besvaras av:

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktets kansli.

Telefontid mån. – fre. Kl. 09.00 – 12.00.

tel. 08 - 692 32 50.

E-post: info@spfseniorerna.se

Kallelse till Årsstämma för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Årsstämman äger rum tisdagen den 13 februari 2018, kl. 13.00.

Plats: Katolska kyrkan, Vendelsömalmsvägen 200.

Motioner till årsstämman skall enligt stadgarna vara styrelsen tillhanda senast sex veckor före mötet. Motion skall vara skriftlig och sändas eller lämnas till föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b., 136 66 Vendelsö.

Dagordningen för årsstämman, styrelsens verksamhetsberättelse för 2017, resultat- och balansräkning för 2017, budgetförslag för 2018 och valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga vid årsstämman. Handlingarna finns även att hämta i föreningslokalen under öppetid ca en vecka före årsstämman. Handlingarna kommer också att finnas på föreningens webbplats, www.spfvendelso-brandbergen.org.

Hjärtligt välkommen till årets viktigaste möte.

Styrelsen för SPF seniorerna Vendelsö-Brandbergen

40 års Jubileum 2018



År 2018 fyller vårt SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen 40 år och det kommer vi att uppmärksamma på många sätt. Bland annat kommer vi att ha en Jubileumsfest som är under planering av en arbetsgrupp i föreningen. Festen blir fredagen den 18 maj på hotell Winn. Anteckna 18 maj 2018 i era almanackor. Fler detaljer meddelas senare.



Studiecirklar och Kulturprogram våren 2018

För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per cirkel och termin. Cirkelledare betalar ingen avgift.

Man skall vara medlem eller vänmedlem i SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen. för att delta i våra cirklar och kulturaktiviteter.

Anmälan till cirkarna görs till respektive ledare eller till

Berit Larsson

Tel 08-745 23 18

Mobil 070-736 36 60

E-post bt.larsson@comhem.se

Vi läser Kazuo Ishiguro

Ledare Elisabeth Lindmark

Tel 08 - 777 25 39

Mobil 070-237 07 33

E-post lindmarkelisabeth@gmail.com

Dag Tisdagar (5 tillfällen)

Tid kl 09.45 - 12.00

Datum 23 januari **Nocturnor** sid 7-84

20 februari sid 85-118,177-206

20 mars sid 119-175

17 april **Återstoden av dagen,**

Prolog, Första dagen, Andra Dagen

22 maj Tredje dagen, Fjärde dagen

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.



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



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

Birgitta Brynnel

Tel 08-776 19 08

Mobil 070-538 81 19

E-post brynnel.birgitta@telia.com

Svenska landskap 2017

Vi läser om Skåne. Cirkeln är uppdelad i två grupper, en på förmiddagen och en på eftermiddagen.

Max 15 deltagare per grupp.

Anmälan till förmiddags- eller eftermiddagsgrupp görs **fr.o.m. den 5 februari** till

Ingalill Hansson, tel 08-777 20 33

Ledare Ulrika Ljunglöf

Tel 08-745 52 26

Ledare Ingalill Hansson

Tel 08-777 20 33

Dag Onsdagar kl

och tid 10.00 -12.15 eller

13.15 -15.30

Datum 7 och 21 mars

4 och 18 april

Lokal Föreningslokalen,

Albatrossvägen 76 n.b.

Matlagningskurs

Matlagningskurs är under planering. Förhandlingar med kommunen pågår.

Studiecirklar och Kulturprogram våren 2018

Konversationsengelska

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

Ledare Yvonne Österberg
 Mobil 070 - 692 36 59
 Datum Fredagar med start 26/1
 (10 tillfällen)
 Tid kl. 09.45 -11.15
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 n.b.

Haninges historia

I vår fortsätter vi med Haninges historia enligt nedanstående preliminära program

Onsdagen den 28 februari
 Fors gård och Åby (76:an)

Onsdagen den 14 mars
 Ribby gård (76:an)

Onsdagen den 28 mars
 Västerhaninge kyrka
 Studiebesök

Onsdagen den 11 april
 Tyresta by. Tyresta naturrum
 Studiebesök

Onsdagen den 25 april
 Tungelsta trädgård
 Studiebesök

Ledare Henry Hall
 Tel 070-691 11 20
 Tid Kl. 14.00 - ca 15.30
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 n.b.
 Studiebesök på plats

Målarkurs

Var och en målar efter sitt eget kunnande och tycke. Man tar med sig sitt eget material.

Ledare Lizzie Norman
 Tel 08-777 12 19
 Datum Måndagar start den 15/1
 tom den 9/4
 (12 tillfällen)
 Tid Kl 09.30-12.30
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 n.b.

Vi spelar sällskapsspel

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 Alfapet, Fiaspel. Monopol samt nya spel som När då då?.

Ledare Birgitta Brynnel
 070-538 81 19
 Dag Onsdagar
 Tid 13.15-ca 15.30
 Datum 24/1, 7/2, 21/2, 7/3 samt 21/3
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 n.b.

Backgammon - ett gammalt brädspel

Brädet motsvarar ett år, de 24 tungorna representerar dygnets timmar och de 30 spelmarkerna månadernas 30 dagar.

Spelet kommer att startas om intresse finns.

Meddela Kent Eriksson
 E-post: asakent@telia.com
 Mobil. 070-280 45 21

Studiecirklar och Kulturprogram våren 2018

PC/Windows 10 grundkurs

För dig som kanske skaffat ny dator med operativsystemet Windows 10 under senaste åren och känner att du vill kunna mer om detta. Vi försöker i möjligaste mån anpassa kursen efter deltagarnas förkunskaper och önskemål. Vi kommer också att beröra internet, e-post och enkel ordbehandling. Du använder din egen dator, med Windows 10 installerat, under kursen.

Har du frågor är du välkommen att ringa kursledaren.

Max 8 deltagare.

Ledare Per-Erik Mattsson
076-815 04 22
E-post mattsson.per-erik@telia.com
Datum Måndagar 5/3, 12/3, 19/3
Tid 13.00 - 16.15
Lokal Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 n.b.

Levnadsberättelse

Som utgångspunkt har vi ett material som Nestor FoU-Center har tagit fram. Häftets omfång är 12 sidor med ledfrågor samt ytterligare 3 sidor för fria anteckningar. Vi träffas under en förmiddag och går igenom materialet och var och en bestämmer sedan hur man vill arbeta vidare med detta. Häftet kostar ca 50 kronor.

Ledare Elisabeth Lindmark
Tel 08-777 25 39
Datum Efter överenskommelse
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

e-hälsa

E-hälsa är ett brett begrepp som innebär att använda digitala verktyg och utbyta information digitalt för att uppnå och bibehålla hälsa. Det kan vara allt från att ha koll på sina recept på medicin till att läkaren får expertutlåtande på en röntgenbild. Det är också helt privata funktioner, som att få noteringar om den egna motionen. I cirkeln lär vi oss hur vi själva kan använda e-hälsa, och hur läget är på e-hälsoområdet.

Det är absolut inget krav, men deltagare får gärna ha med egen utrustning för kommunikation på nätet (smartphone, iphone, surfplatta, ipad, dator). Det kan öka den egna upplevelsen i vissa moment i cirkeln. WiFi finns.

4-10 deltagare

Ledare Gunnar Hellström
Tel 08-776 03 86
Mobil 070- 820 42 88
E-post gunnarhm@gmail.com

Datum Måndagar 22/1, 29/1,
5/2, 12/2.
Tid 13.30 - 16.00
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Sittgymnastik i grupp

Ett rörelseprogram med anpassade rörelser för äldre. Syftet är att öka blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång.

Ledare Ulla Fält
Tel 08-776 06 91
Datum Start fredag 19/1 - 20/4
Tid 11.30 - 12.15
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Studiecirklar och Kulturprogram våren 2018

Digital bildhantering

Enkel bildhantering i och mellan kamera, telefon, iPad, surfplatta, dator och nät. Cirkeln ger grundläggande insikter i hur man hanterar digitala bilder, hur man flyttar dem, förändrar färgställning och utsnitt, hur man bestämmer lämplig storlek, kvalitet och filtyp, och hur man använder bilderna i olika miljöer som dokument och Facebook, med mera. Backup och copyright berörs också.

Det är en fördel för deltagarna att ha med egen utrustning för egna övningar.

4-8 deltagare

Ledare Gunnar Hellström
 Tel 08-776 03 86
 Mobil 070- 820 42 88
 E-post gunnarhm@gmail.com
 Datum Torsdagar, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 samt 22/3
 Tid 09.30 - 12.00
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Hjärt-lungräddning

I Sverige drabbas årligen mer än 10.000 personer av plötsligt hjärtstopp. Det finns möjlighet att överleva ett hjärtstopp om någon larmar och startar hjärt-lungräddning.

Man behöver inte vara sjukvårdsutbildad för att lära sig hjärt-lungräddning. Det räcker att gå en kort kurs på några timmar för att lära sig hur man gör.

Ledare Anders Eltvik
 Tel 08 - 776 23 11
 Mobil 070 - 552 23 11
 Datum Efter överenskommelse
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Datasäkerhet och back-up

Det här är en cirkel där man lär sig att hantera och minimera riskerna vid dator- och internetanvändning. Datasäkerhet för hemmaanvändaren innebär både säkerhetskopiering av egna alster. skrivelser. fotografier, ljudinspelningar mm i överskriften kallad backup, och säkrare surfing. betalning och bankärenden via internet. Vi tar upp vad deltagarna gemensamt vill lära sig mer om när det gäller säkerhetskopiering, virus, annonsprogram, spionprogram och brandväggar. men även e-post från bedragare.

Ledare Lennart Björk
 08-551 703 42
 E-post lennart.bjork@fro.se
 Datum Torsdagar 12/4, 19/4, 26/4 samt 3 maj
 Tid 10.00 - 12.15
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Musiklyssning - Jazz

Hösten -17 avlöpte med 3 träffar där snittnärvaron var 15 deltagare, en grupp som varit en enastående hängiven publik!

Vi fortsätter resan i 50-60-70-talsjazzen med den för tiden olika stilarter. Jag har med mig fakta och musik på CD och vi lyssnar tillsammans i bästa Jazz-klubbsanda.

Nytt för denna termin är att vi efter lyssnandet har en frågestund om dagens musik och ev. önskemål för nästa träff.

Ledare *Pehr Wester*
 Tel: 070-660 72 81
 Datum: Onsdagen den 21 februari
 Onsdagen den 21 mars
 Onsdagen den 18 april
 (3 tillfällen)
 Tid kl 17.00 - 19.00
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Studiecirklar och Kulturprogram våren 2018

Linedance

Linedance började i Nashville, när männen började tröttna på att det fanns för lite damer att bjuda upp. Man gör olika steg i samma takt och står i en rad. Från början dansade man till country musik men idag använder man all slags musik.

Vi vet att det förebygger benskörhet, ger god balans och ger minnet en "ordentlig omgång" Lite svårt från början men allting går, det tar bara lite längre tid.

Anmälan är nödvändig, meddela Antoinett.

Ledare Antoinette Rhein
E-mail an.rhein@hotmail.com
Mobil 072-503 60 60

Datum Måndagar start den 29/1 - 9 april
(10 tillfällen)

Tid kl. 15.00 -16.00 OBS!

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 Siw Alderstad
Mobil 076 -313 88 88

Datum Tisdagar den 30/1, 27/2, 27/3, 24/4
samt 29/5.

Tid kl. 13.00 - ca 14.00

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Tisdagsföreläsningar våren 2018

Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller alla föreläsningarna. Vi startar kl. 13.00 och håller på cirka en timma.

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Kostnad 40 kronor per tillfälle.
(kaffe och kaka ingår)

Anmälan 1 vecka innan föreläsningen till
Berit Larsson

Mobil: 070 736 36 60

e-post: bt.larsson@comhem.se

Eller Birgitta Brynnel

Mobil: 070 538 81 19

e-post: brynnel.birgitta@telia.com

Tisdagen den 20 februari kl. 13.00-14.30 (Obs tiden)

Civilförsvaret

Föreläsare Mikael Olergård

Tisdagen den 20 mars

Vad rör sig i trafiken
nyheter, planer och kunskap

Föreläsare Dag Svensson, trafikombud

Tisdagen den 17 april

Ej fastställt

Tisdagen den 16 maj

Ej fastställt

Välkomna!



OBS!

**INBETALNINGSAVIN FÖR
MEDLEMSAVGIFTEN
MEDFÖLJER DENNA TIDNING**

Egna aktiviteter

Tävlingsbridge i par

Tävlingsbridgen spelas på måndagar med 24 - 26 spelare varje gång. Man spelar parvis, två par per bord. Tävlingsstiden varierar beroende på antalet spelare och antalet brickor.

Några nya par är välkomna antingen för att spela regelbundet eller som reserver när någon ordinarie spelare fått förhinder.

Hör av er i god tid till Sven Hedenberg.

Ledare Sven Hedenberg
 Tel 073- 508 40 18
 E-post sven.hedenberg@hotmail.com
 Dag/tid måndagar 10.00 - ca 14.00
 Datum 15 januari - 28 maj 2018
 Lokal Föreningslokalen
 Albatrossvägen 76 n.b.



UNICURL - MATTCURLING

Under vinterhalvåret, när vi inte kan spela boule längre på grund av kyla och nederbörd, är vi några medlemmar som går till **Träffpunkten på Djurgårdsplan** för att spela mattcurling = unicurl. Närmaste busshållplats: Djurgårdsvägen.

Vi är ca 12 personer som spelar, när vi alla är där. Vi kan ta emot några intresserade personer till. Vi spelar **tisdagar och torsdagar mellan kl. 10 - ca kl. 12.**

Efter 1 timmes spel dricker vi kaffe och har ytterligare en mycket trevlig samvaro med både personal och andra pensionärer, som befinner sig på Träffpunkten.

Man behöver inte anmäla sig utan det är bara att komma. Alla är hjärtligt välkomna att prova på unicurl!

Träffpunkten är en kommunal verksamhet som är kostnadsfri.

En del av oss tränar också litet på Träffpunktens gym-utrustning. Några gör båda delarna.

Friskvård som lockar äldre;

De flesta känner kanske inte till mattcurling. Den har samma princip som motsvarigheten på is. Den stora skillnaden är, att mattcurling spelas på fiberbermatta och utan sopning. Dessutom är den tämligen populär bland seniorer och pensionärer.

Mattcurling är en väldigt rolig aktivitet och samtidigt bra friskvård. Det krävs ingen större fysisk prestation. Man rör på sig och träffar vänner och bekanta. Det gör att man mår bra både fysiskt och mentalt.

Det roligaste är gemenskapen och glädjen.



Egna aktiviteter

Bowling

Vill du vara med och spela? Alla är välkomna, både nybörjare och mer erfarna.

Torsdagar klockan 13 - 14.

Januari: 11, 18 o. 25

Februari: 1, 8, 15 o. 22

Mars: 1, 8, 15, 22 o. 29

April: 5, 12, 19, 26

Ansvarig: Gösta Ekman,

Mobil: 073 - 03 00 598

E-post: gosta.b.ekman@gmail.com

Vi håller till i Bowlinghallen Brandbergens C



Stavgång

Vandringarna utgår alltid från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan, **varje onsdag kl. 09.30. Vi går hela året!** Även om du aldrig tidigare gått med stavar, får du den information som du behöver och får aldrig gå ensam. Det finns alltid någon som går tillsammans med dig i den takt som passar just dig!

Du behöver inte anmäla dig kom bara, med eller utan stavar. Vandringen går till Tyresta by där vi fikar och har litet social samvaro innan vi går tillbaka. Varmt välkommen!

Kristina Fröidh-Andersson mob. 070 294 03 72

E-post: kristinafandersson@gmail.com

Kulturprommenaderna

Kulturprommenaderna börjar vecka 15, måndagen den 9 april 2018

Programmet kommer i senare medlemsblad.

Reseprogram 2018 Programmet är fortfarande under planering.

Tills vidare arbetar vi med detta:

En resa med naturinriktning, 3 dagar i april, Öland är tänkt resmål.

Dagsresa i skärgården, kanske Landsort, maj månad.

Dagsresa Sandhamn 8 juni, Linnea Sallay guide och reseledare.

Skåne, 4 dagar, 13 juni med Sundbergs Bussar.

Skottland 19 augusti 8 dagar, Jöran Nielsen guide, ReseSkaparna arrangör.

Teaterresa Helsingfors (Chess) slutet av september med Tallink.

Vartefter arrangemangen blir klara kommer information meddelas via Medlemsbrevet och på månadsmöten, på anslagstavlan i föreningslokalen och på hemsidan.

"Resegruppen"/Reseombudet

Festligheter

Festligheter våren 2018

Vi uppmärksammar

Fastlagssöndagen med att äta nybakade semlor med kaffe

Datum söndagen den 11 februari kl. 13.00
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 25 kr
Anmälan Ann-Mari Norberg tel. 08 741 16 03

Våffeldagen med nygräddade våfflor med kaffe

Datum söndagen den 25 mars kl. 13.00
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 25 kr
Anmälan Birgitta Brynnel tel. 070 538 81 19

Välkommen på sopplunch

Datum Söndagen den 11 mars kl.13.00
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 100 kr
Anmälan **efter 28 februari till:**

Lena Låwar Mattsson tel 070 - 496 12 45, E-post: lena.lawar-mattsson@telia.com
eller Ella Persson tel 073 - 396 12 37, E-post: ellampersson@hotmail.com

Lite om GUBBTRÄFFEN

Träffarna rullar på, hösten avlöpte med 4 träffar i 76:an, 1 externt besök på Tekniska Muséet där vi genom Anders Eltviks försorg fick ta del av amatörradiotekniken bl.a.

Vi ska nu ta tag i våra relationer med frågor som "Vad finns det i min bakgrund som format mig att bli den jag är idag?"

Vårens datum blir: **Torsdagar kl. 12.30** med datum **18 januari, 15 februari, 22 mars, 19 april**

Vi är idag 14 medlemmar i gruppen.

Ser fram emot en intressant vår!

Pehr Wester

Trafikrutan

I vintermörkret är det viktigt att reflektera mera.

Glöm inte reflexer på kläderna!



Gubbar besöker Tekniska Muséets Amatörradiostation.

Information från kommunens pensionärsråd (KPR)

Äldrenämnden har tillsatt Eva Ingemarsdotri till chef för äldreförvaltningen. Vi önskar henne varmt välkommen och lycka till i sitt nya uppdrag. Hon efterträder Ewa Kardell som gått i pension. Ewa har under 19 år framgångsrikt byggt upp och utvecklat verksamheten för oss äldre med sikte på hög kvalitet.



EVA INGEMARSDOTRI

På **Äldrenämndens strategidag** den 31 augusti var vi KPR ombud inbjudna. Syftet med dagen var att skapa dialog, samverka och få kunskap kring det som nämnd och förvaltning planerar att genomföra under de närmaste åren. Tillfälle gavs till pensionärsorganisationerna att ha synpunkter på Mål, strategi och budget 2018 – 2019 samt Verksamhetsplan 2018. Det är ett tillfälle för oss att påverka i de frågor som rör oss äldre inom vår kommun.

Äldreplanen 2019 – 2026 har varit ute på remiss och efter noggrann genomgång har vi från vår förening lämnat in ett remissvar, se vår hemsida.

På **Haningedagen** med temat "Mänskliga rättigheter" fanns vi på plats för information och som seden bjuder gräddade vi våfflor.

På **Äldremässan** i kommunhuset var SPF också representerade. Där fanns möjlighet att lyssna till föreläsningen "**Läs mig!**" **Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer.** Susanne Rolfner Suvanto, författare och utredare av den statliga nationella kvalitetsplanen höll ett intressant föredrag. Dagen avslutades med en härlig konsert av Owe Thörnqvist.

Äldrenämndens ordförande Annett Haaf informerar

Övrigt bidrag för 2018 kommer inte enbart att inrikta sig på Sommarresa.

Utbildning för KPR representanter har önskats och en första heldags utbildning har genomförts av äldreförvaltningen med uppföljning 2018.

Information från Äldreförvaltningen

Ewa Kardell, f.d. förvaltningschef kommer att fortsätta arbeta med kravmärkt yrkesroll även efter sin pension.

SPF har önskat en broschyr över olika äldreboenden i Haninge kommun. **SPF undrar** "Finns det IT uppkoppling på alla vård- och omsorgsboenden?" Svar: Johanneslund och Hagagården kommer att vara klara i november. I januari kommer resterade boenden att vara klara. Alla träffpunkter utom Dalarö har IT uppkoppling.

För att förhindra halkolyckor delar Haninge kommun ut broddar till invånare över 65 år, som är boende i kommunen. Broddarna finns att avhämta på träffpunkterna enligt tider som kommer att annonseras i vår föreningslokal, Mitt i Haninge samt på kommunens hemsida

Läs mer på Haninge kommuns hemsida: www.haninge.se/omsorg&stod/aldre,

eller telefon **Äldre direkt 08-606 76 00**

Vinterhälsningar från

Kristina Löttiger-Carlsson, Birgitta Brynnel och Elisabeth Lindmark

Förbundskongressen 2017

Vart tredje år äger SPF Seniorernas förbundskongress rum. Den 13-17 juni 2017 hölls SPF Seniorernas kongress i Gävle. Eva Eriksson valdes till ny förbundsordförande efter Christina Rogestam. De prioriterade målområden som kongressen beslutade om för vår verksamhet åren 2018-20 är:



EVA ERIKSSON
Foto. Tomas Södergren

- Fler och engagerade medlemmar
- En stark röst för seniorerna
- Öka vår synlighet
- Vara en organisation i tiden

Kongressen antog också nedanstående värdegrund för SPF Seniorerna

SPF seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Vi värnar varje persons lika värde och rätt. Rätten till ett gott och värdigt liv är centralt för SPF-seniorerna. Vi visar varandra respekt och hänsyn och tar tillvara de erfarenheter och den kompetens som finns bland seniorer.

För att uppnå detta fokuserar vi på livskvalitet och valfrihet genom påverkan på alla plan, nationellt, regionalt och lokalt.

Kongressens mål och värdegrund skall vår verksamhet arbeta efter.

Seminarieresan hösten 2017



Cirka 80 medlemmar från vår förening deltog i årets seminarieresa till Mariehamn. Deltagare var i första hand föreningens ombud som ett tack för deras insatser. Övriga intresserade medlemmar kunde beredas plats efter intresseanmälan. Årets tema för seminariet var

- Hur var det?
- Hur är det?
- Hur blir det?

Vad har hänt och vad tror vi kommer att hända i framtiden med äldrefrågorna i Haninge och vår förening?

På förmiddagen hade vi bokat konferensrummet för föreläsningar. Bl.a. berättade Ewa Kardell, förvaltningschef i Haninge kommun, om utvecklingen av äldrefrågor i kommunen och Sven-Erik Thim blickade tillbaka på vår förenings utveckling.

Efter båtbyte och en god skärgårdsbuffé samlades vi i 8 smågrupper för att diskutera tankar och reflektioner efter förmiddagen, diskutera föreningens framtid och hur vi 2018 skall fira att vår förening fyller 40 år. Många förslag kom och en arbetsgrupp bildas för att arbeta med nästa års jubileum. Dagen avslutades med en enkätutvärdering.

Fortsättning på nästa sida

Seminarieresan hösten 2017

Sammanställning av utvärderingen

62 personer har besvarat enkäten

Nedan redovisas svaren på fråga 1-3

Fråga 1 Föreläsningarna

Fråga 2 Hela arrangemanget - hur väl motsvarade det dina förväntningar

Fråga 3 Service

Lodrät linje antal

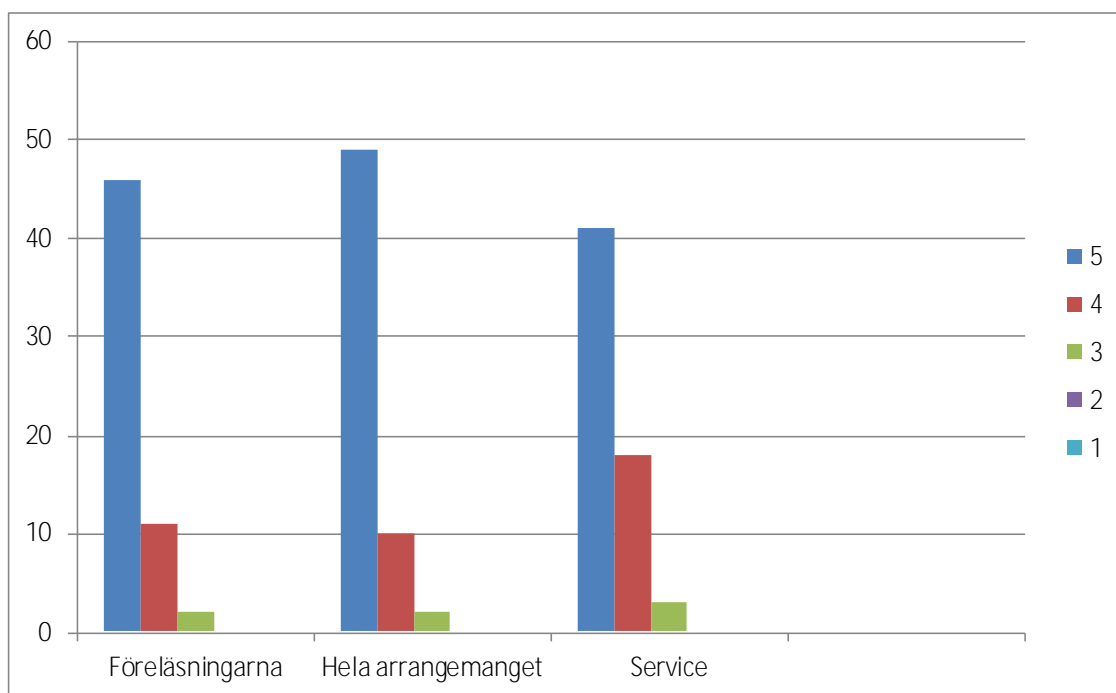
Blått (5) mycket nöjd

Rött (4) ganska nöjd

Grönt (3) nöjd

Lila (2) mindre nöjd

Blått (1) inte nöjd



Några kommentarer

Bra information

Väl fylld förmiddag. Ingen plats att sakna något

Intressant med historien

Vi måste sprida positiva tankar och ta väl vara på nya medlemmar och sprida glädje

Önskar att tjejgruppen öppnas igen

Vår förening A till Ö*Vad gör vi i SPF Seniorerna**Vendelsö Brandbergen?**Från A till Ö*

- A Allsång, adventskaffe, Android telefon, afternoon tea, aftnar
- B Budget, bridge, brevdvor, boule, bowling, bensträckare, bildhantering, bildvisning, bio
- C Café, cirklar, curling
- D Distriktet, dagsresor, digitalt, datorer
- E E-post, e-hälsa, engelsk konversation
- F Funktionärer, Facebook, förbundet, föreningen, folkhälsa, festligheter, fika
- G Grupparbete, gubbträff, grillfest, gökotta
- H Haninge kommun, Haninge historia, hemsida, hjärtstartare, höstlunch, haningekretsen
- I I-phone, I-pad, intranät, information
- J Jazzlyssning, julbord
- K KPR, kulturpromenader, kalendarium, korvstopp, kassör
- L Linedance, litteraturcirkel, landskapsresa, ljusstöp, levnadsberättelse
- M Medlemmar, medlemsbrev, månadsmöten, målarkurs, museibesök
- N Nationaldagsfirande, Nestor FoU-center, nyval
- O Ordförande, ost- och vinprovning, omval
- P Pub, planeringsdagar, program grupp, podd
- Q Quis
- R Resor, redaktör, redaktion, revisorer
- S Styrelse, seminarieresa, sällskapsspel, stavgång, sittgymnastik, sponsorer, samvaro
- T Telefon, teater, trafik, tisdagsföreläsningar, teknik trädgårdsgrupp
- U Uppvaktningar, underhållning, utflykter
- V Vendelsö-Brandbergen, värdegrund, Vuxenskolan, Windows 10, vårlunch, webb
- X Xanté
- Y Yrkeserfarenhet
- Z Zooma
- Å Årsstämma, års rika
- Ä Äldrenämnd, äldreförvaltning
- Ö Österhaninge, övrigt

Festligt

Välkommen till Kafé 76:an!



SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergens kafé har öppet
Varje torsdag, utom sista torsdagen varje månad.

kl. 13.30—15.30

START torsdagen 11 januari

Föreningslokalen. Albatrossvägen 76 n.b.



Vi firar på PUB 76:an



Allt fler upptäcker Pub 76:an. **Sista onsdagen varje månad** under våren träffas vi under PUB-liknande former i föreningslokalen **mellan kl. 17.00 - 19.00.**

Våra värdinnor och värd ordnar små varma munsbitar, chips, nötter och annat trevligt att äta och dricka. Allt är naturligtvis till självkostnadspris. Vårens aftnar är onsdagarna 31 Januari, 28 Februari, 28 Mars, 25 April och 30 maj. **Väl mött alla vänner.**

Museibesök den 23 januari 2018

Nostalgitripp till Nordiska museets nya utställning "50-talsmode-kvinnor och ideal" Vi ses där tisdagen den 23 januari kl. 13. Tisdagar fritt inträde kl. 13 - 17 annars 100:-/p

Buss 807 från Brandbergen C kl. 11.45,

T-bana Gullmarsplan - T-Centralen + förslagsvis spårvagn nr. 7 till Nordiska museet. Ingen föranmälan./ Kerstin Eltvik.



Museet Vikingaliv

Under våren 2018 planerar vi att göra ett besök på det nya intressanta museet Vikingaliv som förstås handlar om vikingar och deras tid. Museet ligger nära Wasamuseet på Djurgården. Mer information kommer att presenteras vid månadsmöten och på hemsidan.



Information

Tillfället gör tjuven ett gammalt talesätt som fortfarande gäller.

Låt inte lura dig. Många människor luras i dagens samhälle av bedragare.

Något som ingen vill vara med om. En del tips följer nedan på vad man kan tänka på för att minska och helst undvika bedragare. Dessa tips kan kräva att man har s.k. **Bank-id** (för smart-mobil och/eller dator).

Att bli bestulen på sin identitet kan förhindras eller försvåras av att man väljer att spärra sin post mot adressändring både hos Skattemyndigheten <https://www.skatteverket.se/privat> sök: "spärra mot obehörig adressändring". Annan ("vanlig") post kan man spärra hos Adressändring: <https://www.adressandring.se/> följ anvisningarna på sidorna. Låt inte lura er av "falska" tjänster som erbjuder sig att adressändra mot betalning. Adressändring är **gratis**.

Tänk på att om någon ringer och säger sig vara från banken, polisen eller någon annan som du litar på så kan det vara en bedragare. Telefonsäljare kan ibland (allt oftare) ge sken av detta. Sen luras man in i avtal som kan vara mycket svåra (ibland omöjliga) att ta sig ur.

Lämna ALDRIG ut dina kontouppgifter, lösenord eller något annat privat.

Dessa uppgifter efterfrågas aldrig av banker etc.

Blir du uppringd av någon som skall komma och kolla elementen, elen, ventilationen eller något annat som du inte är förberedd på så ring alltid och kolla med de som är ansvariga t.ex. hyresvärderna. Men använd ett nummer som du sparat och vet är riktigt. Om du får numret av den som ringer kan det gå direkt till bedragarens telefon. Detta gäller förstås även om dom står utanför din dörr och ringer på med samma ärende som ovan.

Ring även ditt försäkringsbolag och fråga om vad som ingår i din hemförsäkring och vad du skall tänka på. Kanske ingår s.k. ID-skydd i någon variant. Om det inte gör det så finns det flera som tillhandahåller sådana tjänster mot betalning.

Ha ytterdörren låst men om det inte går för man har barn på besök etc. så ha inte nycklar, plånböcker och handväskor innanför ytterdörren.

Sidor att läsa "på nätet": bra tips för hur man kan försvåra för tjuvar och bedragare m.m.

BRÅ (Brottsförebyggande rådet): <https://www.bra.se/>

Stöldskyddsföreningen: <https://www.stoldskyddsforeningen.se/privat/>

Polisen: <https://polisen.se/Utsatt-for-brott/Skydda-dig-mot-brott/>

Trafikrutan

Snart är vintern här med is och halka

Använd dina broddar och stavar för att förhindra benbrott.

Kom ihåg längre bromssträcka i trafiken

Höstlunchen 2017

Den 20 september så var det dags för den årliga resan till Hellasgården. Vi träffades kl. 12.00 utanför serveringen. Vi var 48 st. som var anmälda till tipspromenaden. Vädret var soligt och fint. Starten gick ungefär kl.12. Många var ivriga att komma iväg för att svara på alla frågor utefter vägen. Frågorna var av olika svårhetsgrad.

Efter c:a 45 minuter så började de flesta komma tillbaka. Sist så skulle de gissa på en utslagsfråga, hur många pärlor som fanns i en liten sillburk. Svaren var mycket varierande. Jag började rätta alla tipslappar och 13.15 var det dags att gå in i restaurangen för att äta lunch. Denna gång var det inte den mycket omtyckta fisksoppa som stod på menyn.

Det hade blivit nya ägare för restaurangen. Idag bestod lunchen av en svampsoppa och grillat bröd samt kaffe på maten. Vi fick denna gång sitta i ett rum lite längre in i lokalen.

När alla hade ätit färdigt, så redovisade jag resultatet av tipspromenaden. Det var två som hade alla rätt i år, så det blev utslagsfrågan som fick avgöra.

Utslagsfrågan var hur många pärlor fanns i burken? Det var två som hade 12 rätt deras svar på frågan fick bli avgörande på 1:a eller 2:a pris. En hade gissat 39 st. den andra 49 st. Den som kom närmast var den som hade 49 st. Men det rätta svaret var 214 st. Priset var som vanligt en flaska vin för första, andra och tredje pris, det delades också ut tre stycken tröstpris som bestod av tre chokladkakor. Efter prisutdelningen meddelade jag de rätta svaren för alla frågorna.

Vid 14.30 tiden var det tid att avsluta lunchen och gå till bilar eller buss för hemfärden efter ännu en fin dag i vänners lag.

Vid pennan Eivor

Lilla grillfesten 2017

Grillfesten utanför vår lokal gick av stapeln fredagen den 22 september. Vädret var tyvärr inte det allra bästa. Det hade regnat mycket under natten till fredagen och också under förmiddagen. Men på fredagseftermiddagen så var det slut på regnandet och det började skina upp. Torgny fixade igång grillen och Anders E. och Pehr bar upp bord och stolar från vår lokal. Jag dukade kaffekoppar och bröd som vi efteråt skulle festa på i lokalen efter grillningen.

När klockan började närma sig 17.00 så kom det några SPF-are, väl påpälsade och med korgen i hand färdiga att fixa sin middag på grillen. Vi blev till slut 15 st. som hade trotsat vädret och efter en liten stund så var det full fart på samtalen med många glada utrop och skål med varandra. När alla hade ätit färdigt så plockade vi ihop våra korgar och gick ner i vår lokal. Det var skönt att komma in i värmen och kaffet värmdes gott i kroppen. Eftersom vi inte blev så många i år så blev det mycket rulltårta och grädde för oss som trotsat vädret. De rulltårter som blev över lades i frysen och togs fram till vår träff med våra nya medlemmar. Vid 19.00 så började vi plocka ihop och drog hemåt nöjda med kvällen med våra SPF-vänner.

Vid pennan Eivor

Resan till Normandie 2017

Det är den 12 september 2017 och vi står utanför målaren Monets hem i Giverny.

Vi har gått genom hans trädgårdar, vandrat runt näckrosdammarna och just sett blomsterprakten framför bostadshuset, där allén är fylld av krasseblommor runt lövträdens stammar.

Tidigt, tidigt har vi börjat resan från Brandbergen och Handen och nu leder oss hungern till lunchserveringarna utmed lokalgatan. Vi åker vidare till hotellet i Caen, staden som blir vår utgångspunkt för följande 2 dagar.

Då kommer vi att stå på sandstranden i den lilla vackra staden Arromanche och se resterna av den konstgjorda Mulberryhamnen Titta upp mot branterna utmed den långa kuststräckan och förundras och förfäras över krigsinsatsen som offrade så många soldater.

På Landstigningsmuseet har vi sett film och utställning om händelserna som började 6 juni 1944, Landstigningen i Normandie.

Vi besöker den amerikanska kyrkogården med sina 9386 vita kors som avtecknar sig mot den gröna gräsmattan och med havet som utsikt. Samtidigt hör vi trumpetspel, amerikanska nationalsången och ett tapto. En daglig ceremoni för amerikanska besökare, som hedrar sina anhöriga med en ros vid sin grav.

I Bayeaux skildras ett annat krigsminne. Vilhelm Erövrarens fälttåg mot England och slaget vid Hastings 1066. Berättat på en lång tapet med 72 scener. Vi går långsamt fram utmed det 70 meter långa broderiet och får hela historien (på svenska) i hörlurarna. Motiven är så uttrycksfulla. Man kan avläsa mod, list, segervisshet, skam hos figurerna och inte minst makt!

En förmiddag i konstnärs staden Honfleur som ligger vackert vid Seines utlopp. Staden undkom förstörelse under kriget och har gammal bebyggelse med en fin atmosfär. Lunchen, i hamnen, är vinkokta musslor för några men vi som får litet ont om tid väljer galetter, vikta pannkakor med fyllning. Då hade vi varit på konstmuseum, shoppat och fönstershoppat, gått in i en kyrka vid torget. Byggt i trä och det höga välvda taket var byggt på samma sätt som man bygger båtskrov, men omvänt. Stämningfullt, ombonat och vackert.

Eftermiddagen ägnar vi åt Calvados. I regionen Calvados destillerar man cider till denna dryck. De finaste sorterna görs på lokalt odlade äpplen. Vi provsmakar sorter med olika styrka och smak och inhandlar souvenirer. Allt är inte starka varor det finns också "Black Butter" ett slags mörk äppelmarmelad.

Den 15:e september reser vi mot staden Saint Malo i Bretagne. Vädret är nyckfullt. Små rester av orkanen Irma har blåst över till Frankrikes kust och ger oss några skurar, störtskurar.

Vi åker till den lilla halvön Mont-Saint-Michel, som har ett kloster på toppen, klättrar uppför smala gator och trappor. Fantastiska vyer över kust och hav och där kommer skaror av ungdomar vandrande över stränderna medan ebben råder. Pilgrimsvandringar som är tradition den här tiden på året.

I Saint Malo bor vi på ett anrikt hotell innanför ringmuren runt "gamla staden" för de sista 2 nätterna.

Fortsättning på nästa sida



Näckrosor i Giverny



Bayeux tapeten Vilhelm Erövraren



Saint Malo



Utsikt Mont-Saint-Michel

Vi tar vi färjan till Jersey och gör en rundtur med en liten blå buss som går utmed kusten runt hela ön. Chauffören guidar och här är det "engelsk" engelska som gäller. Storslagen och varierande natur. Borgar och torn "håller vakt" utmed stränderna och tidvattnet har gett upphov till dramatiska vyer. I Saint Helier har vi tid till shopping och lunch. Ingen köper diamanter som är prisvärda här men några hittar Clarks skor till bra pris. Bra tillfälle för den som inte undkom regnvattensflödet på Mont-Saint-Michel. Färjan tar oss tillbaka till Frankrike och vi avslutar dagen med ost och vin på hotellet.

Hemresedag. Vackert väder på morgonen inbjuder till promenad på ringmuren som avsked.

Så småningom åker vi på motorvägar och möter bebyggelse med kontorshus, bilföretag, köpcentra som på infarten till alla stora städer. Vi flyger från Paris och plötsligt är vi hemma.

Vi har många intryck från våra 6 dagar. Restiden på buss utnyttjar vår reseledare till guidning och information. Är man tillräckligt uppmärksam så kan man vinna både ära och någon god sak när man har många rätt på frågetävlingen som kanske kommer nästa dag. Vi lyssnar på litet musik och ser landskapet, som är vackert och omväxlande i Normandie. Reseminnen med kunskap och upplevelser att ta med sig till sin egen lilla plats på jorden /Kerstin

Följande företag i vårt närområde ger förmåner till våra medlemmar, mot uppvisande av medlemskort för SPF

Brandbergens Glasögon

10 % Rabatt på bågar.

Synundersökning ingår utan kostnad.

NYHET! Nu finner du även LINSER hos oss.

*10% rabatt på **Batteribyte**.*

Tel. 08-777 25 40

Brandbergens Centrum

Brandbergens låshörna AB

10 % på nyckelkopiering och lås material.

Tel: 777 11 11, Träffgatan 1, Handen

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.

Office Depot, Träffgatan 2

Ger 10% på papper, pärmar, skrivmaterial, bläckpatroner etc. Tel 741 31 70

Kalendariet Januari och Februari 2018

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet
Januari	Måndag	8	10.00-14.00	Styrelsemöte
	Måndag	15, 22, 29,	10.00-14.00	Tävlingsbridge
	Måndag	15, 22, 29,	09.30-12.30	Målarkurs
	Måndag	22, 29,	13.30-16.00	e-hälsa
	Måndag	29	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan
	Tisdag	9	13.00-15.30	Månadsmöte Kat. kyrkan
	Tisdag	16, 23, 30,	10.00-12.00	Unicurl curling inomhus på matta
	Tisdag	23	09.45-12.00	Vi läser - våren 2018
	Tisdag	30	13.00-14.00 ca	Allsång
	Tisdag	23	11.45 -	Museibesök, se sid. 17
	Onsdag	3, 10, 17, 24, 31,	09.30-12.00 ca	Stavgång
	Onsdag	24	13.15-15.30	Vi spelar sällskapsspel
	Onsdag	31	17.00-19.00	Pubkväll
	Torsdag	11, 18, 25,	10.00-12.00	Unicurl curling inomhus på matta
	Torsdag	18	12.30	Gubbträff
	Torsdag	11, 18, 25,	13.30-15.30	Torsdagscafé
	Torsdag	11, 18, 25,	13.00-14.00	Bowling
	Fredag	19, 26,	11.30-12.15	Sittgymnastik i grupp
	Fredag	26	09.45-11.15	Konversationsengelska
Februari	Måndag	5, 12, 19, 26,	09.30-12.30	Målarkurs
	Måndag	5, 12, 19, 26,	10.00-14.00	Tävlingsbridge
	Måndag	5, 12,	13.30-16.00	e-hälsa
	Måndag	5, 12, 19, 26,	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan
	Tisdag	6	10.00-14.00	Styrelsemöte
	Tisdag	6, 20, 27,	10.00-12.00	Unicurl curling inomhus på matta
	Tisdag	13	13.00-15.30	Årsmötet, Katolska kyrkan
	Tisdag	20	13.00-14.30	Tisdagsföreläsning
	Tisdag	20	09.45-12.00	Vi läser - våren 2018
	Tisdag	27	13.00-14.00	Allsång
	Onsdag	7, 21,	ca 13.15-15.30	Vi spelar sällskapsspel
	Onsdag	7, 14, 21, 28,	09.30-12.00 ca	Stavgång
	Onsdag	21	17.00-19.00	Jazzlyssning
	Onsdag	28	14.00-15.30 ca	Haninges historia
	Onsdag	28	17.00-19.00	Pubkväll
	Torsdag	1, 8, 15, 22,	10.00-12.00	Unicurl curling inomhus på matta
	Torsdag	15	12.30	Gubbträff
	Torsdag	1, 8, 15, 22,	13.00-14.00	Bowling
	Torsdag	22	09.30-12.00	Digital bildhantering
	Torsdag	8, 15, 22,	13.30-15.30	Torsdagscafé
	Fredag	2, 9, 16, 23,	11.30-12.15	Sittgymnastik i grupp
	Fredag	2, 9, 16, 23,	09.45-11.15	Konversationsengelska
	Söndag	11	13.00-	Fastlagssöndagen

Kalendariet Mars och April 2018

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	
Mars	Måndag	5, 12, 19, 26,	09.30-12.30	Målarkurs	
	Måndag	5, 12, 19, 26,	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	
	Måndag	5, 12, 19,	13.00-16.15	PC/Windows 10 grundkurs	
	Måndag	5, 12, 19 26,	10.00-14.00	Tävlingsbridge	
	Tisdag	6	10.00-14.00	Styrelsemöte	
	Tisdag	6, 20, 27,	10.00-12.00	Unicurl inomhus alt. Boule ute	
	Tisdag	13	13.00-15.30 ca	Månadsmöte Kat. kyrkan	
	Tisdag	20	13.00-14.00 ca	Tisdagsföreläsning	
	Tisdag	20	09.45-12.00	Vi läser - våren 2018	
	Tisdag	27	13.00-14.00 ca	Allsång	
	Onsdag	7, 21,	13.15-15.30	Vi spelar sällskapsspel	
	Onsdag	7, 14, 21, 28,	09.30-12.00 ca	Stavgång	
	Onsdag	21	17.00-19.00	Jazzlyssning	
	Onsdag	28	17.00-19.00	Pubkväll	
	Onsdag	14, 28,	14.00-15.30 ca	Haninges historia	
	Onsdag	7, 21,	10.00-12.15	Svenska landskap 2017	
	Onsdag	7, 21,	13.15-15.30	Svenska landskap 2017	
	Torsdag	1, 8, 15, 22, 29,	10.00-12.00	Unicurl inomhus alt. Boule ute	
	Torsdag	22	12.30	Gubbträff	
	Torsdag	1, 8, 15, 22, 29,	13.00-14.00	Bowling	
	Torsdag	8, 15, 22,	13.30-15.30	Torsdagscafé	
	Torsdag	1, 8, 15, 22,	09.30-12.00	Digital bildhantering	
	Fredag	2, 9, 16, 23,	09.45-11.15	Konversationsengelska	
	Fredag	2, 9, 16, 23	11.30-12.15	Sittgymnastik i grupp	
	Söndagen	11	13.00-	Sopplunch	
	Söndagen	25	13.00-	Våffeldagen	
	April	Måndag	9, fler datum kommer	meddelas senare	Kulturpromenader
		Måndag	9, 16, 23,	10.00-14.00	Tävlingsbridge
		Måndag	9	09.30-12.30	Målarkurs
		Måndag	9	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan
Tisdag		3	10.00-14.00	Styrelsemöte	
Tisdag		3, 17, 24,	10.00-12.00	Unicurl inomhus alt. Boule ute	
Tisdag		17	13.00-14.00 ca	Tisdagsföreläsning	
Tisdag		24	13.00-14.00 ca	Allsång	
Tisdag		17	09.45-12.00	Vi läser - våren 2018	
Tisdag		10	13.00-15.30 ca	Månadsmöte Kat. kyrkan	
Onsdag		18	17.00-19.00	Jazzlyssning	
Onsdag		11, 25,	14.00-15.30 ca	Haninges historia	
Onsdag		4, 11, 18, 25,	09.30-12.00 ca	Stavgång	
Onsdag		4, 18,	10.00-12.15	Svenska landskap 2017	
Onsdag		4, 18,	13.15-15.30	Svenska landskap 2017	
Onsdag		25	17.00-19.00	Pubkväll	
Torsdag		19	12.30	Gubbträff	
Torsdag		5, 12, 19,	13.30-15.30	Torsdagscafé	
Torsdag		12, 19, 26,	10.00-12.15	Datasäkerhet o. backup	
Torsdag		5, 12, 19, 26,	10.00-12.00	Unicurl inomhus alt. Boule ute	
Torsdag		5, 12, 19, 26,	13.00-14.00	Bowling	
Fredag		6	09.45-11.15	Konversationsengelska	
Fredag		6, 13, 20,	11.30-12.15	Sittgymnastik i grupp	

Vi siktar högre, jobbar hårdare och ger aldrig upp.

Att byta bostad är ett stort beslut och en stor affär för de flesta. Därför anstränger vi oss att alltid ha hjärtat med i affären - både när du ska sälja och köpa bostad. I mer än 20 år har vi hjälpt människor att hitta nya hem i Haninge med omnejd. Vår erfarenhet av bostadsmarknaden, och vår kunskap, ger dig trygghet genom hela bostadsaffären. Det är därför vi har så många nöjda kunder.

Erbjudande till dig som är medlem i SPF förening i Haninge.
När du säljer din bostad med oss bjuder vi på flyttstädning med RUT-avdrag.
Erbjudandet gäller under hela 2018.

Tel: 08-777 32 00
Mail: haninge@husmanhagberg.se
husmanhagberg.se/haninge

 HusmanHagberg®



Bio
Cosmopolite
Hela Hanninges biograf

VÄLKOMNA!

www.biocosmopolite.se