

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Nr 4:2020

Tack för kaffet...

Det finns många historier om hur man upptäckte kaffet, men den vanligaste handlar om en herde som såg att hans getter blev pigga av att äta de röda frukterna på kaffebusken!



Foto: Anders Dahlin

Ordförande har ordet**Välkomna till medlemsbrevet**

Ett annorlunda brev i en annorlunda tid.

Vi har haft en annorlunda vår och sommar och förbereder oss på att även hösten kommer att bli annorlunda.

I mitten av mars sattes verksamheten på paus. Tråkigt - men det kändes rätt om bara pandemin kan stoppas.

Styrelsen har haft digitala möten och alla längtar vi till att kunna börja träffas igen med olika aktiviteter i vår förening.

Ett antal digitala brev har vi under isoleringen skickat till de medlemmar som har e-post. Vi har också försökt ringa de medlemmar som inte har e-post, men inte lyckats nå alla.

Våra telefonsamtal har uppskattats och glatt många. Flera medlemmar saknar vårt föreningsliv, möten med våra medlemmar, småpratet och hejandet. Genom samtalen har vi fått ett 30-tal nya e-postadresser.

I juli skickade vi en sommarhälsning till samtliga medlemmar.

I maj lättades rekommendationerna och vi kan träffas utomhus med avstånd, men vi avråds från att åka med kommunala färdmedel, om det inte är nödvändigt. Några utomhusaktiviteter kan vi genomföra i vår förening till hösten. (Se sid 7 - 10).

Nytt för i höst är några tävlingar som vi hoppas lockar till deltagande (Se sid 10 - 11)

Däremot kan vi tills vidare inte ha några inomhusaktiviteter. Naturligtvis hör vi av oss så snart det blir en förändring.

Haninge kommuns Haningedag vid Poseidons torg och Eskilsparken i september är inställd.

Äldremässan i Haninge kommunhus i oktober är även den inställd.

Varma hälsningar och med förhoppning att vi ses snart.

Birgitta Brynnel.

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Coronaviruset	3
Styrelsen 2020	4
HPK-ombud	5
Revisorer, valberedning	5
Funktionärer och ombud	5, 6
Kulturpromenader	7
Kulturvandringar	7, 8
Seniorsurfarna	8
Digital bildhantering	8
Studiecirklar	8
Teater	8, 9
Boule	9
Stavgång	9
Tävlingar	10, 11
Försäkringar	12
Festligheter	14
Från våra medlemmar	14, 15, 16
Resor och utflykter	14
Festligheter	14
Månadsmöten och möteslokal	15
SPF centralt	15
Kalendariet	16
Noterbart	16
Folkbildning	17
Receptsamling	18

Verksamheter ställs in och/eller skjuts upp

På grund av råden från myndigheterna har styrelsen i SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen beslutat att:

- **alla inomhusaktiviteter i föreningen ställs in eller skjuts upp tills vidare.**
- att vissa utomhusaktiviteter såsom stavgång, boule, vissa kulturpromenader och -vandringar är tillåtna under förutsättning att tillräckligt fysiskt avstånd kan hållas och att resa till och från evenemangen sker på ett ur smittskyddsaspekt säkert sätt. Deltag bara i aktiviteter som du når utan att använda kollektiva färdmedel.
- att aktiviteter som kan bedrivas på distans utan fysiska möten är tillåtna

Alla eventuella förändringar kommer att meddelas medlemmarna via e-post och föreningens hemsida.

www.spfvendelsö-brandbergen.org

Vad som händer efter vår ”Corona-karantän”

Förhoppningsvis återgår verkligheten till ett något mer normalt tillstånd inom en inte allt för lång tid. Vi kommer då att informera föreningens medlemmar via nyhetsbrevet, e-post, vår hemsida och ”djungeltelegrafen” när, var och vilka aktiviteter som kommer att återupptas.

Har du funderingar eller frågor tveka inte att ringa någon i styrelsen (sidan 4).

Coronaviruset och SPF Vendelsö - Brandbergen

Tillsammans kan vi bromsa smittan!

Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du undviker platser där människor samlas och att du begränsar dina fysiska kontakter. Men gör gärna aktiviteter utomhus på egen hand, eller i sällskap, men tänk på att hålla avstånd och glöm inte att tvätta händerna noga och ofta.

Här kommer några viktiga saker som alla kan göra:

- Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder alt. sprita händerna.
- Håll en armlängds avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt; gå, cykla eller använd andra färdssätt i stället.



Det är allas ansvar att hindra spridningen av sjukdomen covid-19.

Folkhälsomyndigheten ansvarar för allmänna råd inom verksamhetsområdet smittskydd. Råden gäller fram till 31 december 2020.



Sju månader med viruset

Coronaviruset

För sju månader sedan var det nya coronaviruset helt okänt. Vi har lärt oss mycket på kort tid men fortfarande återstår en mängd frågetecken.

Det finns ett stort antal virus som tillhör coronavirusfamiljen, de flesta finns hos olika djurarter. Endast ett fåtal virustyper kan smitta mellan djur och människor. Det finns idag sju coronavirus som kan smitta och ge upphov till sjukdom hos människor. Fyra av dessa virus är vanliga och orsakar förkylning. Varianterna SARS och MERS-coronavirus orsakar betydligt allvarligare luftvägssjukdom.

I slutet av 2019 upptäcktes ett nytt coronavirus (sars-cov2) i Kina. Sjukdomen som det nya viruset ger upphov till kallas covid-19.

När började sjukdomen?

När och hur sjukdomen började spridas vet vi fortfarande inte. Under december 2019 insjuknade människor i staden Wuhan i Kina i lunginflammation av okänt ursprung.

Vilka blir sjuka?

Eftersom det är ett nytt virus har ingen människa någon immunitet mot viruset, därför kan alla bli sjuka. Äldre och personer med andra sjukdomar som hjärtkärlsjukdom, kroniska lungsjukdomar, diabetes, högt blodtryck och övervikt har högre risk för att bli svårt sjuka.

Vilka tester finns det?

Det finns två olika tester som tas idag.

PCR-test, som tas i näsa och svalg, visar om du har en pågående infektion eller nyligen genomgången infektion.

Antikroppstest visar om du haft Covid-19 och bildat antikroppar mot viruset. Denna test tas av sjukvårdspersonal. Det finns en variant av antikroppstest som kallas självtest. Folkhälsomyndigheten avråder denna test.

Alla som haft Covid-19 får inte antikroppar. Vissa personer har utvecklat ett immunförsvar via de så kallade T-cellerna. Analys av T-celler mot Covid-19 är mer komplicerat att utföra än analyser av antikroppar.

Finns det några mediciner mot Covid-19?

Det finns idag inga specifika läkemedel mot sjukdomen. Massor av redan färdiga läkemedel testas och nya läkemedel utvecklas och några läkemedel har visat sig kunna ge effektiv behandling. En annan strategi som testas är att ge blodplasma med antikroppar från personer som haft sjukdomen.

När får vi ett vaccin?

På bara några månader har fler än hundra olika vaccinkandidater utvecklats mot det nya coronaviruset. Flera av dessa har redan börjat testas på människor. Somliga hoppas på ett vaccin redan till hösten, men de flesta tror att det kommer att dröja till nästa år. Hela världens forskare kraftsamlar för att skapa ett nytt vaccin med rekordfart.

Styrelsen 2020



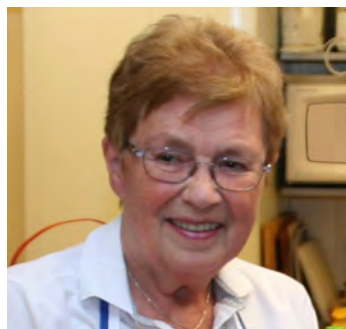
Birgitta Brynnel
Ordförande, HKP-ombud
Tel: 08-776 19 08 | 070 538 81 19
E-post: brynnel.birgitta@telia.com



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



Per-Erik Mattsson
Sekreterare, IT/Webb/E-post
Tel: 076 815 04 22
E-post: mattsson.per-erik@telia.com



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



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



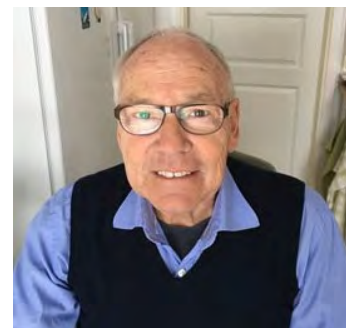
Kerstin Eltvik
Reseombud
Tel: 070 259 01 65
E-post: kerstin.eltvik@telia.com



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



Gunnar Hellström
Folkhälso-/hållbarhets ombud
Tel: 08-776 03 86 | 070 820 42 88
E-post: gunnarhm@gmail.com



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



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

Utgivare: SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Organisationsnummer: 812401-0755
Plusgiro: 440 80 28 - 1
Adress: Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Besöksadress: Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon- och besökstid: Torsdagar 13.30 - 15.30
(Ingen telefon- och besökstid juni-augusti)
Telefonnummer: 073 022 18 57
E-postadress: spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida: www.spfvendelso-brandbergen.org
Facebook: www.facebook.se/spfvb
Ansvarig utgivare: Birgitta Brynnel
Layout: Anders Dahlin Tel 070 557 57 28
1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer utkommer vecka 50/2020

Revisorer, valberedning, HKP 2020**Revisorer***Sven-Åke Forssell*

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

E-post: svenfl@tele2.se

Margareta Ekström

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

E-post: ekstrom.margareta@comhem.se

Revisorssuppleant*Åsa Olsson*

Tel: 08-777 89 17

Valberedning*Ingrid Knutson* (sammankallande)

Tel: 070 337 46 54

E-post: ingrid@knutson.com

Marianne Backlund

Tel: 070 370 56 22

E-post: mariannebacklund7@gmail.com

HKP

Tidigare Kommunala pensionärsrådet (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 2020**Reseombud***Kerstin Eltvik*

Tel: 070 259 01 65

E-post: kerstin.eltvik@telia.com

Biträdande: *Mona Gustafsson*

Tel: 070 626 22 34

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

Folkhälsoombud*Gunnar Hellström*

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

E-post: gunnarhm@gmail.com

Hållbarhetsombud*Gunnar Hellström*

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

E-post: gunnarhm@gmail.com

Funktionärer och ombud 2020 forts.**Klubbmästare***Inger Åkerberg*

Tel: 076 866 92 77

inger.akerberg@hotmail.com

Medlemssekreterare*Ella Persson*

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Månadsmöten*Åke Qvarfordt*

Tel: 070 572 44 60

E-post: akeqvarfordt@gmail.com

Studieombud*Berit Larsson*

Tel: 08-745 23 18 mob. 070-73 36 60

E-post: bt.larsson@telia.com

Tisdagsföreläsningar*Berit Larsson*

Tel: 08-745 23 18 mob. 070-73 36 60

E-post: bt.larsson@telia.com

Medlemsförmåner, annonser*Olle Ekström*

tel. 08-777 42 85, mob. 073-642 67 46

E-post: ekstrom.olle@comhem.se

Kaféansvarig 76an*Margareta Ekström*

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

Carin Johnzon

Tel: 08-500 334 49 mob. 070 329 72 19

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

Lokalansvarig månadsmöten*Jan Larsson*

Tel: 072 716 76 14

Ulf Norman

Tel: 08-777 65 19

Matz Halvarez

Tel: 073 805 42 55

Börje Romblad

Tel: 08-745 43 09

Funktionärer och ombud 2020 forts**Lotteriombud och kaffebiljetter***Margareta Ekström*

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

Anita Larsson

Tel: 08-776 29 40

E-post: anitalar@telia.com

Berit Selleryd (ersättare)

Tel: 073-600 47 71

Redovisning vid månadsmöten*Ingrid Knutson* (sammankallande)

Tel: 070 337 46 54

E-post: ingrid@knutson.com

Ombud för uppvaktning*Birgitta Forssell*

Tel: 08-777 54 56

Gunilla Ericson

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

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

Brottsofferombud*Ulrika Ljunglöf*

Tel: 08-745 52 26

Teaterombud*Gunilla Ericson*

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

E-post: ericson.gunilla@telia.com

Värdinna/värd för 76:an*Karin Söderlund*

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

Trafiksäkerhetsombud*Dag Swenson*

Tel: 072 186 87 64

E-post: dagswe@bredband.net

Biträdande: *Tomas Broberg*

Tel: 070 943 35 35

E-post: broberg@bredband.net

IT/Webb/E-post*Per-Erik Mattsson*

Tel: 076 815 04 22

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

Medlemsbrevet*Anders Dahlin*

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Allsång*Börje Romblad**Christin Brandhammar Romblad*

Tel: 08-745 43 09

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

Kulturpromenader och vandringar*Gunnar Hellström*

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

E-post: gunnarhm@gmail.com

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

Stavgång*Mona Gustafsson*

Tel: 070 626 22 34

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

Unicurl*Bengt Löf*

Tel: 070 375 92 39

Tävlingsbridge*Sven-Åke Hedenberg*

Tel: 08-777 81 59

Bowling

Banan i Brandbergen har tyvärr upphört. Tack

Gösta Ekman för att du hållit i bowlingen i många år!**Efterlysning!****FLER KAFÉVÄRDAR**

Vi behöver fler kafévårdar som kan tänka sig att någon torsdag koka kaffe och fixa kaffebröd. För mer information och anmälan kontakta:

Margaretha Ekström

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

Kulturpromenader

Kulturpromenader 2020

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 3-4 km långa, någon gång lite längre. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med.

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. Vi startar från olika delar av vår kommun så att du kan vara med några gånger utan att behöva resa kollektivt till startplatsen.

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-post gunnarhm@gmail.com.

Kulturpromenaderna genomförs med stöd från



Måndag 31/8 Vendelsömalm och Norra Söderby

Ledare: Eivor Dissing-Wester, Tel: 0733 62 91 10
Promenadstart kl 10:00 Coop vid Tyrestavägen. Avslutas vid korsningen Torfastleden/Söderbyleden.
Tillgänglighet: Gångvägar.
Toalett endast avsides hos Lidl och ICA Maxi.

Måndag 7/9, Sågen, Kyrkviken, Dalen

Ledare: Gunnar Hellström, Tel 0708 20 42 88
Start kl 10:00 från torget i Sågen.
Tillgänglighet: Vägar och gångvägar.
Toalett saknas.

Måndag 14/9, Ramsdalen – Ramsjön – Annebergsvägen

Ledare: Ingalill Hansson, Tel: 0703 05 30 93
Start kl. 10.00 från Tyrestavägen-Ramsdalsvägen vid trafikljusen. Avslut vid Coop Vendelsömalm.
Tillgänglighet: Stig och gångvägar. Toalett saknas.

Måndag 21/9, Maxingeslingan runt Nedre Rudan

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88
Promenadstart 10:00 Kulturhusets entré i Handen.
Tillgänglighet: Gångvägar i natur. Hiss finns vid järnvägsövergång.

Kulturvandringar

Kulturvandringar hösten 2020

Vi genomför några vandringar liknande kulturpromenaderna, men mer strapatsrika. De kan gå i oländig mark, över smala spänger och i backar. Även här har vandringsledaren något att berätta om kultur och natur utefter vägen. Nu, under coronatider startar vi oftast vandringarna från våra delar av kommunen. Någon gång behövs biltransport, och då kan också viss samåkning ske. Men samåk endast med personer du umgått med den senaste tiden. Vid samåkning betalar medåkande 20:- till den som håller med bil. Tag med matsäck, vi sitter i naturen på lämpligt avstånd.

Kulturvandringarna genomförs med stöd från



Fredag 4/9. Äventyrsvandring på Gålö för hurtiga

Ledare: Monica Andersson 0704 75 21 17
Vandring vid Gålö Havsbad och Havtornsudd efter Skälåkersviken med underbar utsikt över Mysingen.
Transport med egna bilar från Evabergsvägen kl 10.00
Begränsad samåkning kan ske.
Tillgänglighet: Sten, rötter, höga trappor. Toa vid övre delen.

Fredag 11/9 Vandring på hemmaplan till 76an.

Ledare: Monica Andersson 0704 75 21 17 Sträcka ca 4 km.
Start från busshållplats Klenavägen norrut. kl 11.00.
Vandringen går kulvertvägen i Gubbsänkan genom skogen ner till Ramsjön och fortsätter skogsvägen fram till Albatrossen och avslutar vid SPF-Lokalen 76-an för medhavd lunch. Toa i lokalen
Tillgänglighet: Stig med rötter, berghällar, stenar och bräder.

Kulturvandringar forts

Fredag 18/9, Svartsjön runt

Ledare: Torbjörn Jansson, tel 070 377 51 65

Samling kl. 10:00 vid Grenvägen 36 i Ramsdalen. Några P-platser finns.

Tillgänglighet: Stigar med rötter och stenar. Ungefär halvvägs kommer en rejäl uppförbacke. Cirka 4,5 km vandring. Den medhavda matsäcken intas med utsikt över Svartsjön. Glöm inte sittunderlag.

Toalettbehoven får klaras av i skogen.

Fredag 25/9. Torp och sjöar i vår närhet.

Ledare: Gunnar Hellström, tel 070 820 42 88

Start från Evabergsvägen kl 10:00.

Vandringen snuddar vid Viltammarna, Lycksjön och Ramsjön. 5 km.

Avslutas vid Evabergsvägen.

Tillgänglighet: Stigar med rötter och stenar, gångvägar, vägar.

Ingen toalett.

Studiecirklar och kulturaktiviteter

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 Vendelsö-Brandbergen för att delta i våra cirklar och kulturaktiviteter.

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till Berit Larsson

Tel 08-745 23 18 Mobil 070-736 36 60 E-post bt.larsson@telia.com

Några fler Cirklar och Tisdagsföreläsningar som innebär fysiska möten kan inte genomföras i nuläget.

När vi får grönt ljus från FHM och SPF, återupptas normal verksamhet i vår förening igen.



Seniorsurfarna, studiecirkel på avstånd

Bli vän med digitala verktyg och tjänster i din telefon, surfplatta eller dator. Vi vänjer oss vid att ha digitala möten där vi ser och hör varandra och visar hur vi har glädje och nytta av våra digitala verktyg. Vi går gemensamt igenom hur man hanterar möten, nätsurfning, SMS, e-post, mobilt Bank-ID, Swish-betalning och annat.

Tid: Torsdagar 9:30 – 12 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10

Den 24/9 är startmöte som ägnas åt att få igång alla deltagare med digitala möten. Om så behövs ställer ledarna upp med enskild hjälp under veckan så att alla är igång till 1/10.

Det är en fördel att ha två utrustningar, t.ex. en dator eller surfplatta för mötet och en mobiltelefon för övningar, men det fungerar även att ha möte och övningar i samma enhet.

Ledare: Gunnar Hellström, Tomas Broberg, Anders Dahlin, Janne Larsson, Per-Erik Mattsson

Anmälan senast 15/9 till Gunnar Hellström, tel/SMS 0708 20 42 88. OBS! max 12 deltagare

Digital bildhantering

Bildhantering i och mellan kamera, telefon, iPad, surfplatta, dator och nät. Cirkeln ger möjlighet att arbeta med att hantera digitala bilder, och att använder bilderna i olika miljöer. I cirkeln finns tid för både lärarledda avsnitt och eget arbete med bilder och bildsamlingar. Deltagarna behöver ha egen dator eller surfplatta eller smart-telefon för både mötestekniken och bildarbetet. Cirkeln genomförs på distans med digital mötesteknik där man kan se och höra varandra och visa sin egen skärm för varandra. Ledaren hjälper de som behöver att komma igång med mötestekniken.

Högst 12 deltagare. Ledare: Gunnar Hellström

Tel 0708 20 42 88 E-post: gunnarhm@gmail.com

Datum: Måndagar 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 Tid: 13:00 – 15:45

HUR BLIR DET MED TEATER I HÖST?

Jag har talat med Stadsteatern och de är vid gott mod och de måste planera för höst- och vårsäsongen. Om Folkhälsomyndigheten plötsligt säger, att i september är det fritt fram för teater, då ligger de i startgroparna för att sätta upp *DET STORA TEATERKALASET* med premiär i oktober på Klarascenen och de flyttar så småningom till stora scenen. Det är en tillbakablick på de 60 år som teatern firar! Vi kommer att få möta Lars Lind, Yvonne Lombard, Meta Velander, Helena Bergström, Dan Ekborg Leif André, Pia Johansson med flera. För regin står Sissela Kyhle. (forts. sida 9)

Studiecirklar och kulturaktiviteter forts

I oktober har också *PAPPAS FÖDELSEDAG* premiär. Det är en mörk komedi och föreställningen blir allt mer absurd och mardrömslik. Vi kommer att se Shebly Niavarani, Gloria Tapia, Gunilla Röör med flera.

I november sätts det tragikomiska mästerverket *Drivhuset* upp av Harold Pinter på Klarascenen. Peter Andersson har huvudrollen och vi ser bl a Jan Mybrand, Henrik Norlén, Ann-Sofi Rase och Andreas Kundler.

På stora scenen sätts *KULLA GULLA* upp i december med Maja Rung i huvudrollen och i övriga roller ser vi bl a Odile Nunes, Peter Gardiner, Matilda Ragnerstam, Niklas Falk och Eva Stensson.

I december sätts också upp den svarta komedin *STATUS QUO* av Maja Zade på Klarascenen med bl a Ann Petrén Annika Hallin och Liv Mjönes

Jag har köpt och tingat många biljetter till alla föreställningar, som jag tror, kan bli mycket bra. Inte förrän teaterbesöket närmar sig, så vill jag ha pengar. Det blev mycket mer jobb i våras, när alla föreställningar ställdes in och pengar skulle återbetalas. **VÅL MÖTT I HÖST!** Gunilla Ericson Teaterombud

Vill du ha teaterutskick hör av dig till mig på 073 03 08 229 eller e-post ericson.gunilla@telia.com.

Stavgång i ur och skur

Det finns ett tufft gäng, Stavgångsgänget, som går hela året i ur och skur och inte hindras av vädrets makter. Detta har pågått under ca 14 år och leds nu av Mona Gustafsson. Antalet deltagare brukar normalt vara mellan 15-25 st.

Varje onsdag kl 09:30 samlas gänget vid brevlådan i Svartbäckens by. Vandrigen t.o.r Tyresta by är ca 5 km och tar runt 1,5 till 2 timmar.

Efter ca 1 km vandring leder Mona ett enkelt gymnastikpass för att mjuka upp och stärka muskler och leder.

Vandringen fortsätter till Tyresta by där det finns möjlighet till fika, köpt eller medhavd, och lite social samvaro.



Ingen behöver gå ensam, det finns alltid någon att gå tillsammans med i den takt som passar just dig.

Även om du aldrig tidigare gått med stavar får du information om hur du bäst använder stavarna. Det går bra att gå utan stavar också. Ingen anmälan, bara kom, med eller utan stavar.

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.

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



Promenadorientering

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.

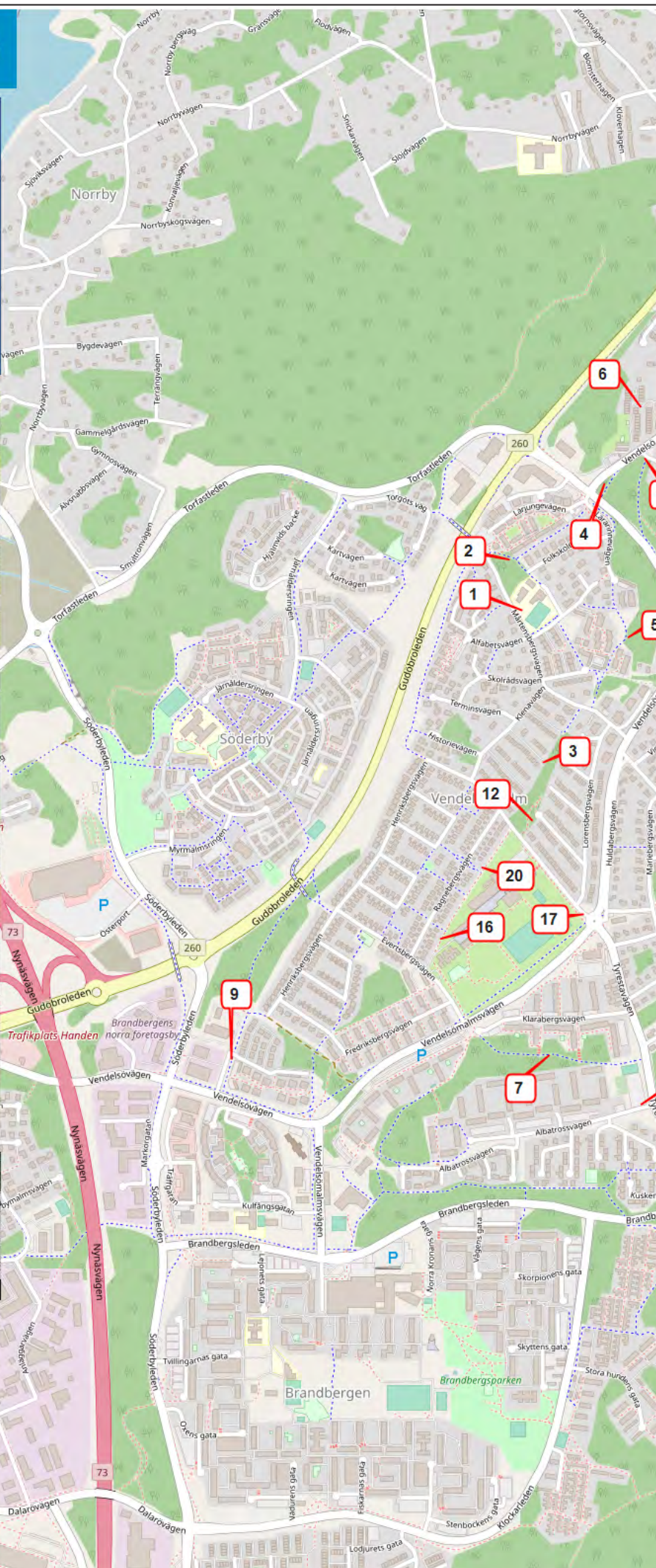
Skicka in resultatet senast 31 oktober med e-post till

spf.vendelsö-brandbergen@telia.com

Du deltar då i en utlotning av ett "fint" pris.

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.

/Anders D



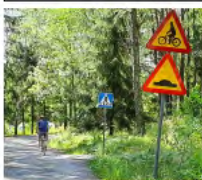
AB - Fisken



A - Papperpelle



AA - Visa hänsyn



J - Guppet



E - Passagen



V - Gång & cykelbana



T - Postlådan



GM - Målningen



GR - Källaren



Y - Skyltar



AE - Sofan



GF - Gångstigen



GC - Stubben



GJ - Trappan



GP - Båten



D - Stenen



GK - Korsningen



N - Ridning



P - Spänning



U - Stenarna

Tävlingar

Skrivarprojektet "Coronans år 2020"

SPF Seniorerna, PRO och SKPF Pensionärerna har ett gemensamt projekt för att bryta ofrivillig ensamhet. Inom projektet har man startat en skrivuppmaning där man uppmanar alla över 65 år att skicka in sin berättelse som handlar om detta märkliga år, då coronapandemin ställde allt på ända. Projektet kallas för Skrivprojekt Coronans år 2020.

Alla över 65 år är välkomna att vara med! Du ska inte skriva långt, inte mer än maximalt två A4 sidor, senast den 1 oktober vill man ha din berättelse!

Mer information hittar du på "spfseniorerna.se/nyheter/ovrigt/2020/juli/skriv-din-berattelse".

Skicka via e-post till inteensam@spfseniorerna.se eller med vanlig post till:

SPF Seniorerna

att: Inte ensam

Box 22574

104 22 Stockholm.

Märk kuvertet eller skriv i ärenderaden "Coronans år 2020"!

Fototävling - September månadsbild

Vi har inget tema utan låt fantasin flöda fritt. Bilden måste dock vara fotad i Vendelsö, Brandbergen eller Tyresta Nationalpark. En jury utser i oktober 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

Så här gör du för att vara med i tävlingen

Senast den 5 oktober vill vi ha din bild

Skicka bilden via e-post till

spf.vendelso-brandbergen@telia.com

Skriv "september månadsbild" i ämnesraden

Berätta kort om vad fotot föreställer och var det är taget

Bifoga kontaktuppgifter så vi kan nå dig om du vinner

Har du frågor kontakta Anders Dahlin

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

Försäkringar

Mötesförsäkring

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.

SPF Seniorerna rekommenderar föreningar och distrikt att endast genomföra utomhusaktiviteter samt noggrant följa Folkhälsomyndighetens råd.

Detta betyder att vi som förening inte kan sanktionera aktiviteter som strider mot förbundets eller myndigheternas rekommendationer. Gör vi det så kan vi inte räkna med att försäkringen gäller.

Med olycksfallsskada menas inte skada på grund av smitta genom bakterier eller virus

Från våra medlemmar

Ingenting är längre som förut

Vi satt på vårt lantställe och drack morgonkaffe i lugn och ro när vi hörde ett konstigt ljud ifrån kattvinden. Det lät som om något sprang runt med en väldig fart. Vi resonerade -Kan det vara möss? Satte vi upp något insektsnät när vi byggde huset för sisådär 40 år sedan?

Vi klättrade upp och tittade in och se där kikade en ekorre fram! Den kunde vi inte ha där så under dagen när ekornen satt i granen, där den hör hemma, satte vi upp ett nät i plast! Nu måste ju ekornen förstå att det var dags att checka ut!

Morgonen efter blev det nytt kaffe och ni gissar rätt, ekornen sprang som en maratonlöpare på kattvinden. Nu kom frågorna-Vad vet vi om ekorrar mer än att de sitter i granen? Det visade sig att vår kunskap var mycket begränsad! Det blev att googla. Där fick vi veta att människan genom historien har jagat den stackars ekornen för både köttet och skinnen. Man har använt arborst och fällor. På 1940-talet redovisades mer än 600000 dödade ekorrar. Oj OJ med en sådan hiskelig historisk bakgrund måste man visa ekornen respekt! Dessutom är den nu fridlyst och ska inte störas under april och september. Vår ekorre hade alltså gnagtt hål i nätet och flyttat in igen! Det visade sig några dagar senare att den hade ungar där uppe! Så nu har vi gäster på kattvinden som rumsterar och lever loppa och verkar trivas alldeles utmärkt!

Vi får dricka vårt kaffe med denna ”underhållning” en tid framöver. Dock är ungarna otroligt söta! Kanske ekormamman tyckte det var lika bra att isolera sig nu under Coronatider liksom vi också tvingats göra!

Inger Åkerberg

Ännu en ekorr-anekdote

Föregående lilla anekdote fick mig att minnas ett trevligt ekorr-minne.

Jag hade en gång som sommarjobb, medan jag pluggade på KTH. Det gällde att sköta de elekt-



riska anläggningarna i det militära båtgaraget i berget på ön Älvsnabben. Det är nära vårt sommarställe på Muskö, så jag seglade till och från jobbet med min Moth-jolle. Men jag bodde oftast kvar på ön i en militärbarack. Där fanns en ekorre som hade en missbildad eller skadad framtass. Den kom och tiggde mat när jag åt frukost och hade lunchrast på trappan till baracken. Den gillade det den fick och blev mer och mer modig att komma fram och få t.ex. lite bröd eller ost. Och jag gav den ju gärna, för det såg lite krångligt ut att vara ekorre med bara tre användbara ben. Snart blev den inte bara modig utan framfusig och krävande så att om jag inte bevakade min limpa ordentligt så kom den och tog för sig själv, och den kom in i min enkla bostad och kollade om den kunde hitta något där. Trots framfusigheten var den ett trevligt sällskap på den i övrigt stillsamma ön.

Tack Inger för både din skildring och att den lockade fram mitt gamla minne.

Gunnar H

Från våra medlemmar forts.

"Jag springer tills jag dör" och "Löparstjärnan som sticker ut" är rubriker vi kunde se i medierna 2019. Rubriker-na gällde *Knut Ångström*, medlem i vår förening sedan 1992. Knut har under åren varit aktiv i målargruppen och inspirerat andra i gruppen med sin stora talang. *Knut* är också stamgäst på våra pubaftnar tillsammans med fru Karin. Utöver ett tital Stockholm maraton finns också Vasalopp och Vätternrundor med på genomfört-listan. Läs om Knuts intressanta tankar och iakttagelser här nedan.



Anor och gamla brev

När min pappa lugnt och fint lämnade jordelivet för ca 40 år sedan, blev det jag och min hustru Karin som fick administrera kvarlåtenskapen. Mamma och mina syskon litade på min heder, vilket jag har all anledning att vara både stolt och glad över. Glädjen bestod i fyndet av 1000-tals gamla brev, som föreföll inte ha lästs mer än en gång. Somliga av dessa var sorterade i buntar och somliga i en salig röra. Somliga bar spår efter min barndoms frimärkshobby. Där fanns brev från mitten av 1800-talet och framåt. Till att börja med såg jag bara med nyfikenhet på den enorma pappersmassan.

Knut Ångström Vad som först drog uppmärksamheten till mig var en väl sammanfogad bunt brev. Dessa 22 brev var skrivna på mycket tunt papper med en handstil med låg bokstavshöjd och lågt radavstånd. På grund av det tunna pappret störde baksidan betänkligt. Efter ett mödosamt tydande av de första raderna växte nyfikenheten till ett maximum. Året var 1866. Mottagaren var min då 9-åriga farfar och avsändaren en 14 år äldre man. Ett mycket kärleksfullt brev, som visade en stark ömsesidig vänskap. Nästa brev var det som fick mig att inse att breven jag höll i min hand måste läsas och renskrivas varenda ett. Avsändaren satt på en amerikaångare för att lämna landet för gott. Breven som följde beskrev ett fängslande liv i Amerika med en enastående inlevelse. Brevväxlingen fortsatte till min farfars död 1910. Dessa brev är nu alla renskrivna av min hustru. Själv var jag vid denna tid mycket upptagen, men klart medveten om att en dag ska jag ta hand om de övriga breven.

När jag väl kom igång med detta hittade jag omedelbart startpunkten. En brevväxling mellan min farfar och min farmor innan de var gifta på 1870-talet. Brev som började allt annat än romantiskt, men som allt mer visade vart det bar hän. Förhållandet hölls mycket hemligt innan farfar insåg att han skulle kunna försörja en familj. Dessa brev har också blivit en skatt av högt värde.

Farmor's brev innan denna romans handlade om hennes kontakt med en familj där hon tjänade som guvernant åt tre flickor. Hon växte in i den miljön, som klart visade en ömsesidig samhörighet. Denna familj visade sig vara mycket intressant och hade en viktig plats i samhället redan då. Brevväxlingen fortsatte till farmors död 1943 vid 93 års ålder. Breven visar en fantastisk människa med sprudlande intellekt och en energi man kan avundas henne. Hon behärskade tyska, engelska, franska och italienska och fick därigenom fullt upp med att översätta farfars avhandlingar. Hennes språkkunskaper gjorde också att hennes kontakter med världen utgjorde ett omfattande nät.

Som exempel på hennes energi och klokhet har jag några brev från 1918 då hon tagit in på ett hotell i Malmö tillsammans med sin son, som låg svårt drabbad av spanska sjukan. De låg där i karantän och hon skötte honom med stor omsorg och red ut krisen med flaggan i topp. Vi som i dag upplever en pandemi kan möjligen förstå bragden, men man ska då också förstå att spanska sjukan var faktiskt värre än covid-19. Jag har läst tidningarna från denna tid och sett den stora mängden dödsannonser.

Någonting som verkligen blivit ett enastående hjälpmedel för min förståelse av breven har blivit tillgången av Dagens Nyheter med sökmöjligheter från år 1864. Direkt åtkomlig på internet. Tidigare var jag bunden till Kungliga biblioteket, men då utan sökmöjlighet.

Jag är själv nu nära 93 år gammal och jag minns mycket väl min farmor, som bodde hos oss några år. Mitt liv har klart berikats av dessa brev och på något sätt förlängts med några sekler. Som en krydda hade vi i vårt hem ända till 2008 en aspidistra¹⁾, som farmor fick av sin moster i mitten av 1800-talet.

Anor förlänger livet i dåtid och ättlingar förlänger livet i framtiden - jag har nu 10 älskade barnbarnsbarn, som ger mig en undrande blick in i år 2100.

1. aspidistra är en krukväxt

Från våra medlemmar forts

Ett fall

Den 7/7 klantar jag mig och ramlar handlöst på planen vid MAXIs återvinningsstation. Slår huvudet hårt i asfalten och ligger hjälplös. Får se att en kvinna som står på knä bredvid mig och då jag föreslår att hon skall hjälpa mig upp så protesterar hon bestämt ”Du skall till sjukhus med ambulans!” Hon upptäcker att vi känner varandra från SPF:s trevliga ”spela spel” och att hon heter **Marianne Backlund**. Hon håller mig lugn, ser till att jag får kassen med platta returkartonger till huvudkudde och beordrar andra att hämta papper att stilla blödningen från ett ordentligt jack i pannan. Det går åt mycket sådant eftersom jag äter blodförtunnande medicin. Hon ser till att det rings efter ambulans och att den inte skall köra mig till köerna på SÖS utan till akuten i Handen. Där sys jag ihop på nolltid och blir hemskickad. Hela tiden bryr sig inte Marianne om Tegnells 2 meters distans utan håller sin egen ca 2-5 decimeter +!

I dagens läge då många nöjer sig med att fotografera vid olyckor är det underbart att det finns människor som Marianne – som BRYR SIG! Ett stort tack till henne och de andra som letade papper.

Sven-Erik Edberg

Resor och utflykter

Resor med förhinder

Vi är mitt i en historisk händelse i form av en pandemi och måste bara anpassa oss till situationen.

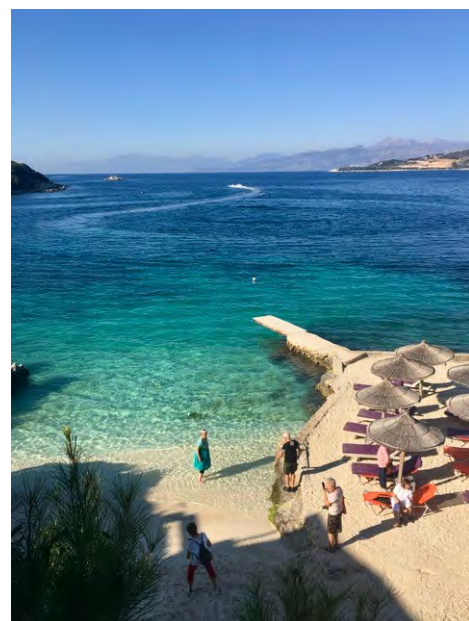
Alla resor vi hade planerat för år 2020 är inställda men förhoppningen är att vi kan återuppta reseprogrammet nästa år. Än så länge är det vår utgångspunkt och överenskommet med de olika researrangörerna.

Kanske har förutsättningarna ändå förändrats när vi kommer till år 2021 och framåt. Om vi får resa tillsammans i närområdet och i hela landet så finns många intressanta resmål som vi kan ta oss an.

Fortsatt kanske utlandsresor inte är tillrädliga och i första hand för personer i riskgrupp 70+. De medlemmar som är yngre kanske kommer att ha bättre förutsättningar och då kan samarbete med andra föreningar ge möjligheter. Vi får laga efter läge!

En av resorna, den till Svalbard, finns presenterad för år 2021 på Grönlandsresors hemsida (www.gronlandsresor.se). Anders Eltvik (anders.eltvik@telia.com) håller kontakt.

Kerstin Eltvik reseombud.



Festligheter

SPANSK AFTON med förhinder

Anmälningslistan för den uppskjutna spanska aftonen den 25 april gäller fortfarande .

Vi kommer att ta kontakt med alla som anmält sig när det är säkert och möjligt att anordna tillställningen.

Betala därför inte in någon anmälningsavgift förrän ni blivit kontaktade.

Om vi inte kan anordna någon Spansk Afton i höst, kommer vi att betala tillbaka avgiften till de som redan har betalat.

Berit Larsson: tel 070-7353660

e-post bt.larsson@telia.co

Ella Persson: tel 073-3961237

e-post ellamperson@telia.com

Lilla Grillfesten

Den 25/9, kl 16 är grillen varm i Evabergsparken vid Evabergsvägen. Tag med allt annat du behöver för att grilla, äta, dricka och fika. Ingen anmälan.

Inger Åkerberg tel 076 866 92 77

Monica Andersson tel 070 475 21 17

Månadsmöten och möteslokal

Vad händer med våra Månadsmöten?

När saker och ting normaliserats och vi åter träffas som vanligt planeras nya intressanta artister. Vi eftersträvar en mix mellan framträdanden med musikaliskt inslag och föredrag med aktuella ämnen för oss. Uppslag från medlemmarna tas tacksamt emot.

Vi har alltid underhållning eller information på programmet, och så kaffe och lotterier förstås. Vid månadsmötena har vi också tillfälle att ta del av och anmäla oss till de aktiviteter som erbjuds.

Våra månadsmöten är förlagda till den andra tisdagen i alla månader utom juni, juli och augusti. **Vi börjar kl 13.00 och håller på till ca 2 timmar.**

Vårens artister som vi tyvärr fick avboka på grund av Corona får vi återkomma till. Hösten vet vi ju ännu inget säkert om, men några medverkande som tidigare planerats är:

- **Henry Hall och Sven-Erik Hedberg** planeras berätta om samhället Vendelsös tillkomst Från början Wendelsö Gård till ett modernt villa-samhälle.
- **Agnes Jensen** Vattenfall ska reda ut energifrågor. Framtida förbrukning och framtida lösningar. Miljöfrågor och eltillgång.
- **Hans Hultman, Olle Nilsson och Gerhard Johansson** ska förmedla äkta jazzstämningar med sin New Orleans Trio. Ett önskemål som framförts av flera medlemmar.
- **Ulrika Zettersten och Niclas Steeve** har tidigare gjort ett uppskattat framträdande med vårsånger. Nu har vi frågat om de är lika bra på julvisor.

Katolska kyrkans möteslokal

SPF har blivit uppsagd från lokalerna i Katolska kyrkan i strid med gällande avtal. Detta betyder att vi just nu saknar lokal för våra månadsmöten.

Anledningen till uppsägningen är att samlingshallen ska byggas om till kyrkorum så att den del vi hyr minskar till c:a hälften med plats för max 50-60 personer. Även köket skall byggas om och allt ska stå färdigt i september.

Vi har känt till planerna sedan början på maj, men då orienterats om att det i första hand gällde utbyggnad av köket och ny ventilation.

Styrelsen arbetar nu på att hitta ersättningslokal och beräknar att ha en lösning till hösten, i god tid tills coronareglerna åter gör det möjligt för oss att ha månadsmöten, kanske from oktober.

Vi har haft en del uppslag, varav tre är mest intressanta just nu, Mormonkyrkan, Eskilskyrkan i Handen och Haninge kulturhus

Även Vendelsö kyrka, biografen i Brandbergen, äldreboendet på Vendelsömalmsvägen (mitt emot katolska) och Midgård i Handen har varit på tapeten.

Vi är inte klara men vi återkommer med besked när allt löst sig.

Åke Q

SPF centralt

SPF Seniorernas kongress 2020

Vart tredje år har vi förbundskongress. Årets kongress (den 30:e) skulle hållas i Stockholm, ute på Lidingö, med start den 12 juni. På grund av coronapandemin genomfördes årets kongress digitalt och behandlade endast punkterna 1-16 samt 24 på föredragningslistan. Övriga punkter bordlades tills dess att en fysisk kongress går att genomföra senare i år.

Här kan du se en livesändning av den digitala kongressen <https://youtu.be/UnyekkYXT48>.

Övriga handlingar hittar du här

<https://www.spfseniorerna.se/om-forbundet/kongress-2020/kongresshandlingar-2020/> .

SPF seniorerna Stockholmsdistriktet

Årsstämman skulle äga rum 7 april men sköts upp till 25 augusti.

Stockholmsdistriktets kansli har flyttat. Ny adress fr.o.m 4 maj är

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Sveavägen 88

113 59 Stockholm

Kalendariet augusti - december 2020

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
aug	måndag	31	10:00 - 12:00	Kulturpromenad		7
aug	tis, tor, lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule		9
aug	onsdag	19, 26	09:30 - 11:30	Stavgång		9
sep	måndag	7, 14, 21	10:00 - 12:00	Kulturpromenad		7
sep	tis, tor, lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule		9
sep	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09:30 - 11:30	Stavgång		9
sep	torsdag	24	09:30 - 12:00	Seniorsurfarana (studiecirkel)		8
sep	fredag	4, 11, 18, 25	10:00 - 12:00	Kulturvandring		7
okt	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 11:30	Stavgång		9
okt	tis, tor, lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule		9
okt	torsdag	1, 8, 15, 22	09:30 - 12:00	Seniorsurfarana (studiecirkel)		8
nov	måndag	2, 9, 16, 23, 30	13:00 - 15:45	Digital bildbehandling (studiecirkel)		8
nov	tis, tor, lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule		9
nov	onsdag	4, 11, 18, 25	09:30 - 11:30	Stavgång		9
dec	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09:30 - 11:30	Stavgång		9
dec	tis, tor, lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule		

Noterbart

Medlemsregistret

Vi strävar efter att alltid ha ett uppdaterat medlemsregister. Medlemsregistret ligger till grund för olika utskick och kontakter från föreningen. Vi är därför tacksamma om du meddelar till föreningen om du har:

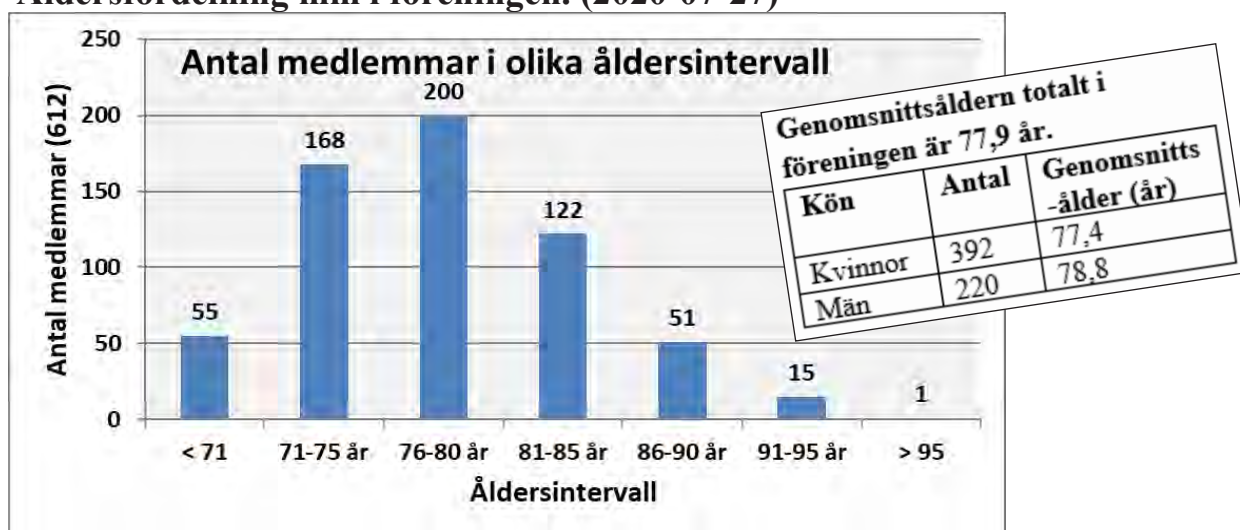
- tagit bort eller ändrat ditt 08-nummer
- ett mobilnummer eller ändrar mobilnumret
- en e-postadress eller ändrat e-postadress

Lämna meddelande till:

Ella Persson

Mobil: 073-396 12 37 e-post: ellampersson@hotmail.com

Åldersfördelning mm i föreningen. (2020-07-27)



Hjälp med vardagsärenden

Haninge kommun samarbetar med Frivilliga Resursgruppen (FRG) - Civilförsvaret - för att koordinera hjälpinsatser för oss äldre. Vi kan få hjälp med att handla hem mat, apoteksärenden och andra mindre ärenden. Socialt stöd kan fås via telefon eller digitalt via Skype eller andra online-system.

Vill du ha hjälp kan du ringa tel 08-606 96 50. Du kan ringa alla dagar kl 9 - 11.30 och kl 12.30 - 15.00.

Har du frågor tag kontakt med Mikael Olergård, haninge@civil2.se

Folkbildning

Låna böcker genom Haninge kommuns bibliotek

Varför läsa böcker? Här kommer tre anledningar.

- Du kommer att känna mindre stress
- Du blir mer empatisk
- Din hjärna kommer att fungera bättre

För att få låna på biblioteken i Haninge behöver du ett lånekort och en pin-kod. Lånekort skaffar du genom att fylla i ett formulär på bibliotekets hemsida (<https://bibliotek.haninge.se>). När du har fyllt i formuläret får du ett tillfälligt lånekort som gäller i en dag. För att få ett fullständigt lånekort behöver du komma till något av biblioteken i Haninge och visa giltig fotolegitimation. Alternativt kan du skicka ett ombud med en enkel fullmakt, fotolegitimation och din fotolegitimation.



OBS! Utökad service för oss som är över 70 år eller tillhör en riskgrupp

Biblioteken i Handen och Brandbergen erbjuder lån av bokkassar som kan hämtas utanför biblioteket. Ring till biblioteket i Handen 08-606 85 93 eller i Brandbergen 08 606 78 99 så hjälper de dig att plocka ihop böcker för avhämtning. Du kan även få dina böcker levererade hem till dörren, ring till ”Boken kommer” 08-606 80 05.

Låna digitala böcker

Det finns två typer av digitala böcker, **e-bok** sådana som du kan läsa via dator, iPhone/iPad, Androidplatta, e-boksläsaren eller smarttelefon och **e-ljudbok** sådana som du kan lyssna på via dator, iPhone/iPad, Androidplatta eller smarttelefon.

Båda typerna går att låna gratis från Haninge Bibliotek utan att besöka biblioteket, men det förutsätter att du har:

- ett lånekort från biblioteken i Haninge och en pin-kod
- en smarttelefon, läsplatta eller dator
- en internetanslutning

Att låna **e-bok** eller **e-ljudbok** finns väl beskrivet på Haninge Biblioteks hemsida. (<https://bibliotek.haninge.se>).

Under corona-pandemin är lånetiden utökad från 28 - 42 dagar och du får låna fyra e-böcker/e-ljudböcker per sju dagarsperiod.



Litteraturtips

Delia Owens

Där kräftorna sjunger.

En gripande berättelse om en ung flickas utsatthet när världen vänder henne ryggen. Vacker, poetisk och alldeles underbar. Nominerad till årets bok. *(Birgitta Brynnel)*

Gill Paul

Tsarens dotter.

Rekommenderas för den som tycker om historia. *(Birgitta Brynnel)*

Micael Dahlen

En liten bok om lycka.

Boken är ett fynd, liten, snabbläst, kul och forskningsgrundad. Vad gör oss lyckliga? En promenad, vårsolen i ansiktet, en fika? "Jag sträckläste boken och är redan nu lite lyckligare, tror jag" skriver Henrik Höjer, Forskning och Framsteg. *(Birgitta Brynnel)*

Anita Salomonsson

Huldas hus.

Två kvinnoöden som, bokstavligt talat, utspelar sig på samma gårdsplan utanför Burträsk i Västerbotten - utan att egentligen mötas. *(Anders Dahlin)*

Receptsamling

Fisksoppa á la Tobbe 4 portioner (Torbjörn Berglund)

Ingredienser

- 2 msk olivolja
- 1 lök, hackad
- 1 st chorizokorv, skivad
- 4 vitlöksklyftor rivna
- 3 dl fiskbuljong
- 1,5 dl vatten
- 1,25 dl torrt vitt vin
- 4 st potatisar tärnade ca 1 cm
- 0,5 g saffran
- 1 st lagerblad
- 2 bitar torskrygg
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk vitpeppar
- 2 msk hackad färsk persilja

1. Fräs chorizo och lök tills löken är genomskinlig
3 - 5 minuter
2. Tillsätt 3 fint hackade vitlöksklyftor och fräs ca 30 sekunder
3. Rör i fiskbuljongen, vatten, saffran, lagerblad och vinet, låt koka upp
4. Tillsätt den tärnade potatisen, Låt sjuda till potatisen är nästan klar ca 5 minuter
5. Skär torskryggen i 1 cm skivor och lägg i soppan låt koka tills fisken är klar ca 3-5 minuter



Nubbesill ca 10 personer

(Karin Söderlund)

Ingredienser

- 3-4 matjessillar
- 4-5 kokta potatisar
- 1 dl kräddfil eller creme fraich
- 1 dl majonäs
- 4 msk kaviar (typ Kalles kaviar)
- 1 rödlök
- 0,5 dl dill
- 0,5 dl purjolök
- ev. 3-4 hårdkokta ägg

Allt hackas fint och blandas.



Lingonlimpa 3 normala limpformar

(Lena Låwar-Mattsson)

Ingredienser

- 1 dl vetekross
- 1 dl rågkross
- 1 msk salt
- 1 msk hel kummin
- 1 dl russin
- 1 dl linfrö (hela)
- 1 dl vetekli
- 2 dl lingonsylt
- 4 dl ljummet vatten

Blandas och får stå över natten i rumstemperatur.

Nästa dag:

- ½ liter kokande vatten
- 2 pkt torrjäst
- 2 liter mjöl (rågsikt/vetemjöl) knappt

Blandas ihop med ovanstående

Degen behöver inte knådas! Endast röras ihop.

Fördela i tre smorda bakformar.

Sätt in formarna i kall ugn, sätt ugnen på 50 grader, limporna får stå och jäsa i 15-20 min.

Öka värmen till 225 grader och grädda i 35 min.

För er som inte är roade av matlagning eller inte har tid finns **Café matlådan på Tallhöjden**.

Du kan beställa mat för enstaka dagar eller för en hel vecka. Pris för pensionär är 75 kronor per måltid. Du betalar med måltidskuponger som säljs i häften med 10 kuponger. Du behöver göra din beställning senast klockan 13 dagen före du vill ha din mat via ett beställningsformulär på webben (www.matladan.org).

Du är välkommen att hämta din matlåda på Café Tallhöjden. Bor du i Handen, Vendelsö, Brandbergen, Västerhaninge, Jordbro eller Tungalsta kan du även välja kostnadsfri hemleverans.

För mer info kontakta Jane eller Maud tel: 08-606 81 58 eller 08-606 92 88 mån-fre kl 10-14



CAFÉET I TYRESTA BY



Välkommen på Seniorfika, torsdagar kl 13-15 på Caféet i Tyresta by.

Du som är senior kan köpa kaffe och välja bland tre smarriga godbitar. Endast 30 kr.

Vi startar torsdag 13 augusti och fortsätter hela hösten.

Varmt välkomna önskar
Lena med personal



CABONLINE Seniorskort

TaxiKurirs Seniorskort har funnits sedan 1994. CABONLINE är nu ägare till TaxiKurir tillika med Sverigetaxi (fd Taxi 020) och TopCab här i Stockholm.

CABONLINE utökar nu tjänsten till att Seniorskortet gäller på både TaxiKurir och Sverigetaxi vilket innebär att Ni får tillgång till mer än 2.500 bilar här i Stockholm och upp till 20% rabatt.

Det nya kortet gäller precis som tidigare, man säger till vid beställningen att man har seniorskort och sedan visar man kortet för föraren innan resan startas. Beställningen görs på 08 744 95 60.

Självklart så gäller det gamla kortet på TaxiKurir fortfarande men då enbart där.

Vill du beställa seniorskortet kontakta

Tomas Broberg Mobil 070 943 35 35 E-post broberg@bredband.net

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: 08-777 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, implantat, kronor och bryggor etc.
Tel. 08-741 14 88. Lodjurets gata 226.

Office Depot

Ger 10% på papper, pärmar, skrivmaterial, bläckpatroner etc.

Tel: 08-741 31 70, Träffgatan 2, Handen

~~Avsändare:
SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Albatrossvägen 78 n.b.
136 68 Vendelsö~~

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

B



Hösterbjudande!



Synundersökning 0 kronor

(ingår ALLTID hos Brandbergens Glasögon till dig som medlem)

Andra paret gratis!

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

Gäller bågar ur paketprissortimentet tom 31/8-2020. Gäller glasögonundersökning, ej recept
, intyg eller linsundersökning. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

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

Vendelsö
08-776 36 98
Kök  Bar

Vi gör vårt yttersta för att uppfylla Folkhälso-
myndighetens rekommendationer

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

Webb: www.vendelsokokbar.se

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