

# MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Nr 1:2019



God Jul  
och

Gott Nytt SPF-År!

Foto: P-E Mattsson

**Ordförande har ordet**

**Återigen står vi inför ett  
års slut och ser fram mot ett  
nytt år 2019.**

Under 2018 har vi fyllt 40 år och firat tillsammans. Höstens seminarieresa har vi gjort med föreläsningar på förmiddagen

och gruppdiskussioner på eftermiddagen.

I dessa grupper kommer en del idéer fram från våra medlemmar om vad vi skall arbeta med i vår förening. Det är alltid roligt när vi får förslag från våra medlemmar.

Vi har haft god medlemstillväxt under året. Vi är glada över vår lokal i Albatrossen där vi kan umgås, inspireras och delta i olika aktiviteter. En önskan är att vårens olika utbud skall locka till deltagande. Vårt "veckobrev" påminner oss dessutom om vad som är aktuellt så man inte missar något kul.

Styrelsen har planerat verksamheten för 2019 och lagt en budget för nästa år. Mycket av vår verksamhet fortsätter vi med, men några nyheter blir det.

I februari har vi vårt årsmöte. Våra valberedare är i full gång att bemanna alla poster i föreningen. Kallelse till årsmötet hittar du på sidan 3 här i tidningen.

Allt arbete är ideellt och funktionärerna är navet i vår verksamhet. Ett stort tack för detta.

Alla medlemmar önskas med detta en riktigt

**GOD JUL  
OCH  
ETT GOTT NYTT ÅR**

Birgitta Brynnel

**Innehåll**

Allsång	4
Bostadstillägg till pensionärer	7
Boule	9
Bowling	8
En söt liten historia <i>Pehr Wester</i>	17
Festligheter	13-14
Friskvård	8-9
Företag som ger förmåner	7
Gubbträffar	9
Kafé 76:an	14
Kalendarium	18-19
Kallelse till Årsstämma 2019	3
Kulturpromenader	8
Månadsmöten	3
Ordförande har ordet	2
Resor 2019	10-11
PUB 76:an	14
Referat från genomf. festligheter	12
Referat från genomförda resor	12
Seminarieresan 2018	16
Stavgång	8
Studiecirklar	4-6
Teaterombudet informerar	15
Tisdagsföreläsningar	6
Tjejträffar	9
Trafikombudet informerar	15
Tävlingsbridge	9
Viktiga telefonnummer	7

**Inbetalningsavin avseende  
medlemsavgiften för 2019  
medföljer denna tidning.**

## Kallelse till Årsstämma för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Årsstämman äger rum tisdagen den 12 februari 2019, kl 13.00.

Plats: Katolska kyrkan, Vendelsömalmsvägen 200.

Motioner till årsstämman skall enligt stadgarna vara styrelsen tillhanda senast fyra (4) veckor före mötet. Motion skall vara skriftlig och sändas eller lämnas till föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö.

Dagordningen för årsstämman, styrelsens verksamhetsberättelse för 2018, resultat- och balansräkningar, budgetförslag för 2019 samt valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga vid årsstämman. Handlingarna finns även att hämta i föreningslokalen under öppettid senast en vecka före årsmötet. Handlingarna kommer också att finnas på föreningens webbplats, [www.spfvendelso-brandbergen.org](http://www.spfvendelso-brandbergen.org).

Hjärtligt välkommen till årets viktigaste möte!

**Styrelsen för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen**

### Månadsmöten vintern/våren 2019

#### Tisdagen den 15 januari



#### **Hans Kumlien och Krister Ulvenhoff**

Meny av olika sånger och visor med dryck i, komponerade av bla C-M Bellman, Povel Ramel, Thore Skogman, och Ulf Peder Olrog

#### Tisdagen den 12 februari **Årsstämma**

Efter årsstämman framför *Börje Romblad* och *Christin Brandhammar Romblad* sånger som gör oss friskare och mindre stressade. Att ta medicin är inte roligt, men att ha roligt, det är medicin

#### Tisdagen den 12 mars **Göran Svensson**

från Stadsbyggnadsförvaltningen i Haninge kommun tar oss med på en informationsresa om kommunens utveckling och framtida byggplaner i kommunen.

#### Tisdagen den 9 april

#### **Erik Linder och Fredrik Wide**



underhåller med blandat program från älskade låtar av *Ted Gärdestad* till klassiker av *Frank Sinatra*

#### Tisdagen den 14 maj

**Ulrika Zettersten** underhåller med "Sånger i maj månad". Piano: *Niclas Steeve*



## Studiecirklar och kulturaktiviteter vintern/våren 2019.

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

### Vi läser Hjalmar Söderberg

Ledare *Elisabeth Lindmark*  
Mobil 070-237 07 33  
E-post lindmarkelisabeth@gmail.com  
Dag Tisdagar (5 tillfällen)  
Tid 09.45-12.00  
Datum 22/1 Förvillelser  
19/2 Historietter  
19/3 Martin Bricks ungdom  
16/4 Doktor Glas  
21/5 Den allvarsamma leken  
Lokal Föreningslokalen,  
Albatrossvägen 76 nb

### 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 25/1 (10 tillfällen)  
Tid 10.00 - 11.30  
Lokal Föreningslokalen,  
Albatrossvägen 76 nb

**Efterlysning !!**  
**Någon eller några som vill leda en cirkel med tema: Nutidsfrågor/Samhällsfrågor.**  
Hör av Er till: *Berit Larsson*  
Mobil 070-736 36 60  
E-post bt.larsson@telia.com

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



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

### Målarcirkel

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

Ledare *Ingegerd Jonsson*  
Mobil 070-593 74 12  
E-post ingegerdjonsson3@gmail.com  
Datum Måndagar start den 14/1 (12 tillfällen)  
Tid 09.30-12.30  
Lokal Föreningslokalen,  
Albatrossvägen 76 nb

### Allsång

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

Ledare *Börje Romblad*  
*Christin Brandhammar*  
*Romblad.*  
Mobil 08-745 43 09  
Datum Tisdagar den 19/2, 19/3, samt 16/4.  
Tid 13.00 - ca 14.00  
Lokal Föreningslokalen,  
Albatrossvägen 76 nb



**Studiecirklar och kulturaktiviteter vintern/våren 2019.****Digital bildhantering - praktik Vi spelar sällskapsspel**

I vår förening har vi genomfört ett antal cirklar som givit grunder i digital bildhantering i dator, surfplatta, telefon, kamera, albumprogram och molntjänster. Nu samlas vi i en cirkel och tillämpar våra kunskaper i området på våra bildsamlingar och nytagna bilder, med stöd av cirkelledaren och i erfarenhetsutbyte med övriga deltagare. Vi förbättrar bilderna, samlar och ordnar dem och sätter på viktig information, tar säkerhetskopior och använder dem i dokument eller nättjänster. Deltagarna bör ha med egen dator eller surfplatta eller smarttelefon och digitala bilder.

Högst 10 deltagare.

Ledare *Gunnar Hellström*  
 Mobil 0708 20 42 88  
 E-post [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com)  
 Datum Måndagar 14/1, 21/1, 28/1, 4/2  
 Tid 13:00 – 16:15  
 Lokal Föreningslokalen,  
 Albatrossvägen 76 nb

**Estlands svenskbygder och öar**

Cirkeln behandlar och ger kunskaper om de områden i Estland som kommer att besökas under resan i juni med samma titel. Cirkeln tar upp gammal och modern historia, natur, folkliv och samhällsfrågor. Haninge kommuns vänort Haapsalu uppmärksammas i cirkeln och vänortsverksamheten berörs.

Högst 30 deltagare.

Ledare *Gunnar Hellström*  
 Mobil 0708 20 42 88  
 E-post [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com)  
 Datum Torsdag 25/4 samt  
 Onsdag 15/5, 22/5  
 Tid 13.30 – 16.00  
 Lokal Föreningslokalen  
 Albatrossvägen 76 nb

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

Det övergripande målet är att umgås och ha trevligt.

Ledare *Birgitta Brynnel*  
 Tel 070-538 81 19  
 Dag Onsdagar  
 Tid 13.15-ca 15.30  
 Datum 23/1, 6/2, 20/2, 6/3 samt 20/3.  
 Lokal Föreningslokalen,  
 Albatrossvägen 76 n.b.

**Musiklyssning - Jazz**

Hösten -18 är i skrivandets stund avklarad med 2 träffar av 3 där snitt närvaron var 18 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.

Efter lyssnandet har vi en frågestund om dagens musik och ev. önskemål för nästa träff.

Ledare *Pehr Wester*  
 Tel 070-660 72 81  
 Datum: Onsdagen den 20 februari  
 Onsdagen den 20 mars  
 Onsdagen den 17 april  
 (3 tillfällen)  
 Tid 17.00 - 19.00  
 Lokal Föreningslokalen,  
 Albatrossvägen 76 nb

**Studiecirklar****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 till tel 072 503 60 60 eller skicka mejl till: an.rhein@hotmail.com

Ledare: *Antoinette Rhein*  
e-post: an.rhein@hotmail.com

Mobil 072 503 60 60

Datum: Måndagar start den 28 januari till 1 april.  
(10 tillfällen)

Tid: 15.00-16.00

Lokal: Mårtensbergsskolan, gymnastiksalen

**Tisdagsföreläsningar**

Välkomna till 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

Kostnad 40 kronor per tillfälle (kaffe och kaka ingår)

Anmälan En vecka innan föreläsningen till:  
*Berit Larsson*

Mobil 070 736 36 60

E-post bt.larsson@telia.com



Tisdagen den 26 Februari  
kl 13.00 – 14.30

En föreläsning om friskvård/  
hälsa.

Vi får tips om hur vi håller oss friska längre  
och mår bättre både fysiskt och psykiskt.  
Föreläsare : *Jane Persson*, Hälsoutvecklare/  
Äldreförvaltningen.

Tisdagen den 26 Mars  
kl 13.00 – 14.00

Koll på läkemedel – ett projekt  
för förbättrad läkemedelsan-  
vändning.

Kan vi se att det händer?

En gruppdiskussion under ledning av *Kerstin  
Eltvik*.

Tisdagen den 23 April  
Under planering.

## Bostadstillägg till pensionärer

### Information om bostadstillägg till pensionärer

#### Vad är bostadstillägg för pensionärer?

Ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen som utgör en del av grundskyddet precis som garantipensionen. Det är inkomstprövat.

Tre steg för att ansöka

#### 1. Är din pension och andra inkomster lägre än 15 000 kr efter skatt?

Då bör du kontrollera om du har rätt till bostadstillägg

#### 2. Beräkna om du har rätt till bostadstillägg

För att få veta om du bör ansöka om bostadstillägg kan du göra en beräkning Gör din beräkning på:

[Pensionsmyndigheten.se/beraknabt](http://Pensionsmyndigheten.se/beraknabt)

Eller ring kundservice 0771-776 776

#### 3. Gör din ansökan

Enklast på:

[Pensionsmyndigheten.se/ansokbt](http://Pensionsmyndigheten.se/ansokbt)

Eller ring kundservice 0771-776 776

### Här hittar du mer information om bostadstillägg till pensionärer

[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

[Facebook.se/fragaompension](https://www.facebook.com/fragaompension)

Pensionsmyndighetens kundservice 0771-776 776

**Kan du Sveriges viktigaste nummer?**

<p style="font-size: 2em;"><b>112</b></p> <p>Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö</p>	<p style="font-size: 2em;"><b>113 13</b></p> <p>Informationsnummer vid olyckor och kriser</p>
<p style="font-size: 2em;"><b>114 14</b></p> <p>Polisens nummer vid icke-akuta ärenden</p>	<p style="font-size: 2em;"><b>1177</b></p> <p>Sjukvårdsrådgivning på telefon</p>

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

### Brandbergen Tandvård AB

Brandbergen Tandvård AB ger 10 % rabatt på den totala patientkostnaden.

#### 15% rabatt över 55 år

Det som ingår är; allmän tandvård, tex.

lagning, borttagning av tandsten,

undersökning, estetisk tandvård, tex.

tandsmycken, blekning, inplantat, kronor och bryggor etc.

Tel. 08-741 14 88. Lodjurets gata 226.

### Brandbergens låshörna AB

#### 10 % på nyckelkopiering och lås material.

Tel: 08-777 11 11, Träffgatan 1, Handen

### Office Depot

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

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

## Friskvård

### Kulturpromenader

Vi brukar ha gemensamma vandringar på måndagar under den varma delen av terminerna. Deltagarna har egen matsäck med sig. Oftast behövs ingen anmälan. Det är bara att komma. Ofta börjar vi med en resa med SL. Då går det bra att stiga på någonstans på vägen. Detaljer om den första kulturpromenaden finns här nedan. Vårens övriga kulturpromenadprogram kommer i senare medlemsbrev.

#### 8/4 Flatenbadet – Älta

Ledare: *Gunnar Hellström* 0708 20 42 88

e-post: [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com)

Buss 824 från Brandbergen C kl 9:51, byte till 816 vid Tyresö Centrum 10:30. Promenadstart 10:41 vid Flatenbadet.

Har vi tur så blommar blåsipporna rikligt i slänterna mot Flaten.

Kulturpromenaderna genomförs med stöd från



### Bowling i Bowlinghallen Brandbergens centrum

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

#### Torsdagar kl 14-15.

Jan 17-24-31

Feb 7-14-21-28

Mars 7-14-21-28

April 4-11-18-25

Ledare *Gösta Ekman*

Mobil 0730 30 05 98,

e-post [gosta.b.ekman@gmail.com](mailto:gosta.b.ekman@gmail.com)



### Stavgång från Svartbäcken till Tyresta by

#### Varje onsdag kl. 09.30

Vandringarna utgår från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan. Även om du aldrig tidigare gått med stavar, får du den information som du behöver och får aldrig gå ensam. Det finns alltid någon som går tillsammans med dig i den takt som passar just dig! Ingen anmälan bara kom med eller utan stavar. I Tyresta by fikar vi och har litet social samvaro innan vi går tillbaka.

#### Vi går hela året! Varmt välkommen!

Ledare: *Kristina Fröidh-Andersson*

Mobil 070-294 03 72

e-post: [kristinafandersson@gmail.com](mailto:kristinafandersson@gmail.com)

### 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.

**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 fibermatta och utan sopning. Dessutom är den tämligen populär bland seniorer och pensionärer.

Det roligaste är gemenskapen och glädjen!

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.

Tisdag, torsdag 10.10-ca 12.00

Ledare: *Kristina Fröidh-Andersson*

Mobil 070-294 03 72

e-post: [kristinafandersson@gmail.com](mailto:kristinafandersson@gmail.com)



## Friskvård

### Boule

Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, torsdagar och lördagar mellan kl. 10-12**. Plats korsningen i av Evertsbergsvägen och Mariebergsvägen.

Busshållplats: Tyrestavägen

Vi är allihop amatörer som spelar hellre än bra. Det enda som krävs är att du har ett glatt humör. Reglerna är enkla och man lär sig dem på 5 minuter. **Vid dåligt väder kan aktiviteten ställas in.** Frågor besvaras av: Arne Strandborg, tel. 08-777 81 13, mob. 070-412 06 69  
Bernt Austrell, tel. 08-777 33 86, mob. 070-265 58 35.

### 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 14 januari - 27 maj 2019  
Lokal Föreningslokalen  
Albatrossvägen 76 n.b.

### Tjejrträffar

Välkomna att vara med på vårens träffar 2019

Torsdagar: Klockan 12.30

10 januari  
7 februari  
7 mars  
4 april  
2 maj

Vi har blivit ett stort gäng från 7 st till 37 i nuläget. Under hösten hade vi 4 träffar i Lokalen 76:an och 4 aktiviteter ute på stan.

Mat på Rest Skanskvarn  
Bio på Filmstaden "Unga Astrid"  
Sopplunch med musik i Vendelsö Kyrka  
Lunch på "Matateljén" i Gamla Enske

Ledare *Mona Gustafsson*  
tel: 070 626 22 34  
e-post: leroy1@comhem.se  
Lokal Föreningslokalen  
Albatrossvägen 76 n.b.

Ser fram emot en fin och intressant vår.

### Gubbträffar

Lite om GUBBTRÄFFEN hösten 2018  
Träffarna rullar på, vi har haft 4 träffar i 76:an, ett besök på **Utö** och en **lunchkryssning med ångbåt i Stockholms Skärgård** samt ett besök på museet "**World of Classic**" (Gamla amerikanska bilar) med efterföljande lunch på **Sundby Gård**.

Vårens planering läggs på första mötet i januari, bl.a. med ett besök på Sveriges Järnvägsmuseum i Gävle som öppnar igen efter tre års ombyggnad.

Vårens datum blir följande:

Torsdagar kl. 12.30

17 januari,  
14 februari,  
14 mars,  
11 april

Vi är idag 14 medlemmar i gruppen.  
Ser fram emot en intressant vår!  
*Pehr Wester*

## Resor och utflykter 2019

### Estlands öar och svenskbygder



Haapsalu Foto: Jürgen Regel.

Den 12-17 Juni 2019 gör vi en resa med båt och buss till Estlands öar och svenskbygder. Vi besöker den mysiga småstaden Haapsalu och uppmärksammar att den är vänort till Haninge. Vi reser till Dagö, där en gång Jacob de la Gardie från Sverige skapade ett stort gods på 1600-talet. Vi far vidare till den största ön Ösel, med biskopsborg, meteoritkrater och intressant bebyggelse, natur och historia. Högbergs buss arrangerar resan och engagerar en svenskspråkig lokal guide. Mer information finns under resor i föreningens webbsida och på informationsblad i föreningslokalen eller månadsmöten. Pris: 7230 kr vid minst 30 deltagare. Anmäl senast 15/3 på anmälningslista eller till Gunnar Hellström, tel. eller SMS 0708 20 42 88 eller e-mail [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com) En studiecirkel kring resans mål kommer att arrangeras i april-maj. Se sidan 4 här i tidningen.

### Jokkmokks marknad.



#### 9-11 februari

Jokkmokks marknad är en obruten tradition sedan 400 år.

Vi flyger bekvämt till Luleå och bor på hotell i Jokkmokk.

Pris 10 150 kr.

Anmälan senast 15 november 2018.  
För ev restplatser kontakta reseombudet

Tel 070 259 01 65  
e-post [kerstin.eltvik@telia.com](mailto:kerstin.eltvik@telia.com)  
Arrangör ReseSkaparna

## Resor och utflykter 2019

### Hurtigruten 15 - 21 september



Vi flyger till Kirkenes och kryssar sydgående klassikern till Bergen med fartyget Kong Harald . Anmälan och bokning senast 29 oktober 2018. Ev senare intresserade kontakta reseombudet  
Pris 18000 kr.  
Arrangör Grönlandsresor  
Läs mer om resan på föreningens webbplats,  
[www.spfvendelso-brandbergen.org](http://www.spfvendelso-brandbergen.org)

### *Nerja, Spanien*



**Följande ingår:** Flygresor Arlanda-Malaga t o r och transfer Malaga flygplats-Nerja t o r. Del i lägenhet Nerjaluna, välkomstmiddag tre rätter med ½ flaska vin, frukostbuffé alla dagar, utflykt till Gibraltar ca 195 km. Bosse och Berit guidning av Nerja.

**Pris totalt: 880€**

Anmälan till Bosse Larsson så får du all information 070-742 29 10, 08-745 23 18  
Läs mer om resan på föreningens webbplats,  
[www.spfvendelso-brandbergen.org](http://www.spfvendelso-brandbergen.org)

Årets Seminarieresa  
är bokad till den  
1 oktober

Under våren planerar vi också några kortare resor. Närmare information om anmälan, pris och tider på månadsmöten och på hemsidan.

**Till Arboga**, en medeltidsstad med mycket historia. Vi åker en dag i april . På vägen besöker vi " Miniature Kingdom" ett bygge som beräknas bli Sveriges största modelljärnväg.

**"Åland grönskar"**, en dagsresa med buss och båt till Åland **fredag den 24 maj**. Vi har en buss på Åland med lokal guide som tar oss till Öppna Gårdar och kör genom ett landskap som står i blom.

**Nationalmuseum** Vi besöker den nyrenoverade byggnaden och har en guidad visning av lokalerna den 28 februari 2019 klockan 11.15 till 12.15 med samling klockan 11.00 i entrén.

Buss 807 från Brandbergen C klockan 9.33 till Gullmarsplan. T-bana till Slussen och därifrån buss 65 till Kungsträdgården och en kort promenad till museet.

Kostnad 80 kronor med 25 besökare . Anmälan tidigast från månadsmötet 15 januari och senast 12 februari och betalas efter bekräftelse om plats till föreningens pg 440 80 28 -1. Anmälan på månadsmöte 15 januari eller till Kerstin Eltvik [kerstin.eltvik@telia.se](mailto:kerstin.eltvik@telia.se) eller mobil 070 259 01 65, gärna sms!

**Resor under hösten 2018****26-29 juni**

Kryssning med M/S Birka till Höga Kusten och Vasa "Två länder - ett världsarv".

Ett 10-tal av våra medlemmar tillsammans med Nynäshamns och Handens seniorer.

**19-26 augusti.**

Militaty Tatroo, vaktparadernas vaktparad, på Edinburgh Castle blev en spektakulär avslutning på vår resa i Skottland. Bussresa i ett öppet, grönt landskap med trolska sjöar som ibland döljer hemligheter. Vid Loch Ness strand anade vi Nessie, odjuret, och firade med sprudlande vin och jordgubbar. Säckpipor, kiltar, whiskey, besök i slott och koja och möte med en herde och hans 30 vallhundar - många upplevelser.

**19-21 september.**

Musikalen CHESS sågs av 20 medlemmar på Svenska Teatern i Helsingfors. Kryssning med Silja Line tillsammans med Handen.

**25 september.**

Vår årliga konferensresa med Viking Line. Närmare 80 deltagare som umgicks och diskuterade föreningens verksamhet.

**3 oktober.**

Författarkryssning med Rosella. Herman Lindqvist kåserade om sin senaste bok "Bernadotterna för Sverige hela tiden"

**9-10 november.**

Med buss till en glad kväll i Brevens Bruk, till Peter Flacks revy "Nya Hyss med Hjalmar och Gänget". Resan gick genom dis, dimma och småregn. Vad gjorde det? Behaglig busstur i Viatoours nya buss, god mat och kul underhållning. Glada minnen och leenden vid tanken på föreställningen. Därtill en skön säng och god hotellfrukost gav gott humör och motståndskraft mot novembermörkret.

**23 november**

Till Taxinge julmarknad och Södertuna slott med buss. Gamla traditioner i vackra miljöer.

**Ett par festligheter från 2018**

**Surströmmingsfest**, den 27 september var det första gången som vi skulle försöka oss på att göra en surströmmingsfest. Vi var lite nyfikna på om vi skulle få några som ville komma. Vi fick snabbt några som antecknade sig på vår lista. "Äntligen fattar ni rätt beslut att ordna en surströmmingsfest." skrev en. När dagen för festen var inne så var det 32 st. som anmält sig.

Vi hade inköpt hela 16 burkar surströmming och var rädda för att vi skulle få många burkar kvar och vad vi skulle göra med dessa? Stämningen var hög och glad vi sjöng, skålade och rensade i en hög hastighet. All mandelpotatis, strömmingar och tillbehör försvann snabbt ner i våra magar. När alla var mätta så fanns det endast 4 st. strömmingar kvar. Dessa fick en medlem ta med sig hem. Det blev en härlig fest och det blir säkert en uppföljare nästa år.

**Höstlunchen** var detta år förlagd till

Tyresta by, så vi var på "vår mammas gata". Vädret var lite blåsigt och kyligt. Detta skrämde inte bort våra SPF-vänner. I år var vi 58 st. som anmält sig och det är rekord. Det blev en kortare naturpromenad med 12 st. tipsfrågor. Vi fick gå fram och tillbaka på en mindre grusväg. Lite backigt på några ställen, men med hjälp av stavar, käppar och i några fall rullatorer så gick det bra.

När alla hade kommit tillbaka så gick vi - lite frusna - med snabba steg in på Tyresta-kaffèet. Där tog Lena med sin personal emot oss och serverade en underbar Sötpotatissoppa med en god smörgås till. Efter att vi ätit vår soppa så fick vi kaffe och en stor kaka.

Så var det då dags att tala om vilka som hade lyckats svara rätt på frågorna. Det var inte någon som hade alla rätt men de tre som hade svarat flest rätt på frågorna fick pris. Denna gång så blev det inte någon vinflaska som pris utan de fick varsin fin tygkasse som var köpt i Tyresta. Därefter så fick alla de rätta svaren på frågorna. Vid 14.30 tiden så åkte vi hem mätta och nöjda.

## Festligheter

**Nyhet!**

### Pitepalt och kroppkakor

Dryck: Mjök, lingondricka eller vatten  
Kaffe och kaka

Datum Söndagen den 17 februari  
kl 16.00 - 18.00  
Plats Föreningslokalen,  
Albatrossvägen 76

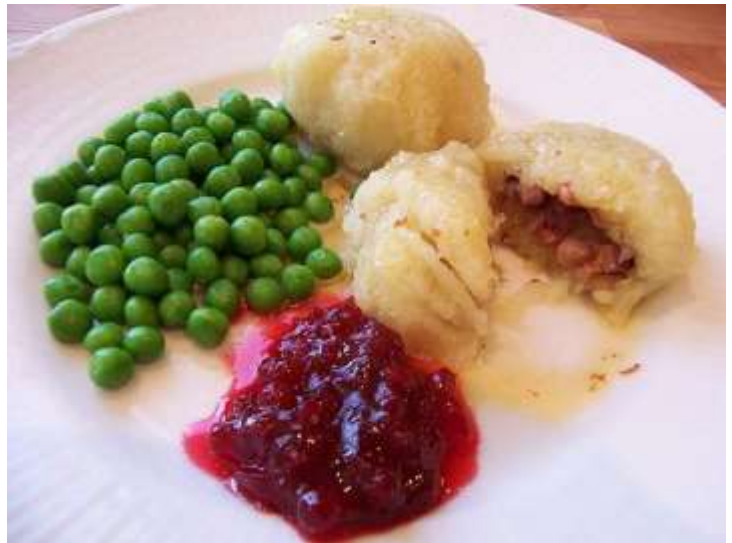
#### Anmälan senast den 1 februari till

*Ella Persson* tel 073 396 12 37  
e-post [ellampersson@hotmail.com](mailto:ellampersson@hotmail.com)  
eller *Lena Låwar Mattsson*  
tel 070 - 496 12 45  
e-post [lena.lawar-mattsson@telia.com](mailto:lena.lawar-mattsson@telia.com)

**Kostnad 75 kr.**

Insättes på pg 440 80 28-1 efter anmälan.

**Glöm inte ange avsändare samt vad betalningen avser.**



## Vi uppmärksammar...

### Fastlagssöndagen

Med nybakade semlor till nybryggt kaffe



Datum Söndagen den 3 mars kl 13.00  
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76  
Kostnad 25 kr som betalas på plats.  
Anmälan Ann-Mari Norberg tel 070 - 251 69 22

### Våffeldagen

Med nygräddade våfflor och nybryggt kaffe



Datum Söndagen den 24 mars kl 13.00  
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76  
Kostnad 25 kr som betalas på plats.  
Anmälan Birgitta Brynnel  
mobil 070 - 538 81 19 eller e-post  
[brynnel.birgitta@telia.com](mailto:brynnel.birgitta@telia.com)  
Ella Persson tel 073 - 396 12 37 eller  
e-post [ellampersson@hotmail.com](mailto:ellampersson@hotmail.com)

# Favorit i repris



Välkommen på lunch med sill- och strömmingstema.

Datum Söndagen den 5 maj kl 13.00  
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

Anmälan senast den 23 april till  
*Ella Persson* tel 073 - 396 12 37  
e-post [ellampersson@hotmail.com](mailto:ellampersson@hotmail.com)

eller

*Lena Låwar Mattsson*  
tel 070 496 12 45  
e-post [lana.lawar-mattsson@telia.com](mailto:lana.lawar-mattsson@telia.com)

Kostnad 125 kr som insättes på pg 440 80 28-1 efter anmälan. Ett glas öl eller vin ingår liksom kaffe och kaka. Annan dryck finns att köpa till självkostnadspris.

Glöm inte att ange avsändare och vad betalningen avser.

## Välkommen till Kafé 76-an

Varje torsdag, utom torsdag som infaller efter pubafton, har SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen's Kafé öppet på Albatrossvägen 76 nb mellan kl. 13.30– 15.30, från den 17 januari t o m den 23 maj.

### 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



## Vi firar på Pub 76:an

Allt fler upptäcker Pub 76an. Sista onsdagen i varje månad januari - maj träffas vi under publiknande förhållanden i föreningslokalen, mellan kl 17.00-19.00.

Våra värdinnor ordnar med små varma munsbitar, chips, nötter och annat trevligt att äta. Allt är naturligtvis till självkostnadspris.



## Föreningens teaterombud har ordet      Föreningens trafikombud har ordet

**Kulturhuset i Stockholm** står inför en stor totalrenovering med start i början på 2019 och den beräknas pågå i 1½ år. Det påverkar alla teaterkunder, vernissagebesökare, matgäster på de olika restaurangerna med mera.

Vi teaterombud har inte fått veta ännu, vart alla som arbetar i huset ska ta vägen. Kassan, som betjänar kunder, kommer att flytta ner på ”plattan” under Sergelfontänen. Det är en fördel att de finns centralt.

Soppteatern fortsätter som vanligt under 2019 och återfinns på nya spelplatsen under fontänen. Ny konstnärlig ledare: Sarah Jangfeldt.

Teaterscenerna kommer att finnas runt om i stan. Dansens hus (f.d. Stadsteatern vid Norra Bantorget) har en stor scen och där kommer Shakespeare in love ha nypremiär i april.

Teater Giljotin på Torsgatan 41 kommer att sätta upp Jungfruleken, Barnen, Tiggarna och Backstage. Mer information senare.

Årsta teater på Årsta torg (nås med både pendeltåg eller tvärbanan) sätter upp Min fantastiska väninna. Skandinavienpremiär 1 mars 2019.

Vällingbyscenen kommer att ha nypremiär på Leif den 29 januari 2019 och fortsätter med Äkta känner äkta med urpremiär den 16 mars.

Skärholmens scen sätter upp Sherlock Holmes – det vita hjärtat. Urpremiär den 22 februari 2019. Södra teatern sätter upp Män kan inte våldtas efter Märta Tikkanens roman.

Folkoperan på Hornsgatan sätter upp Skapelsen (deras egen produktion). Premiär 6 april.

Vid frågor ring Gunilla Ericson 0730 308 829 eller sänd e-post till [ericson.gunilla@telia.com](mailto:ericson.gunilla@telia.com)



## *Du Gående och Du Bilist!*

Tänk på att skapa ögonkontakt med varandra vid passage på övergångsställen. Alltför många olyckor inträffar på grund av att den gående inte inväntar att bilen hinner stanna – speciellt när det är halt.

Extra farligt är det när passagen är bred med två körbanor som den gående skall passera. En omkörning där är livsfarlig.

Och använd reflexer – då finns det chans att Du syns i vintermörkret!

Var rädd om Dig i trafiken!

*Dag*  
Trafikombud

## **HALKA !!!**



## **TÄNK PÅ:**

- \* Gå på skottade, saltade och sandade vägar i möjligaste mån
- \* Promenera i stället för att cykla
- \* Håll i räcket när du går i trappor
- \* Var försiktig där nysnö fallit över isfläckar
- \* Använd broddar
- \* Bilars längre bromssträcka

## Seminarieresan 2018

### Seminarieresan tisdagen 25 september 2018

Tema för årets resa var "Livskvalitet och glädje i vardagslivet".

77 medlemmar deltog på årets resa. På förmiddagen hade vi föreläsningar och på eftermiddagen diskussioner i smågrupper. En enkätutvärdering gjordes av förmiddagen och denna besvarades av 64 personer.

#### Tre frågor ställdes och svaren redovisas nedan

Fråga 1 Föreläsningarna

Fråga 2 Hela arrangemanget - hur väl motsvarade det dina förväntningar

Fråga 3 Service

Lodrat linje antal

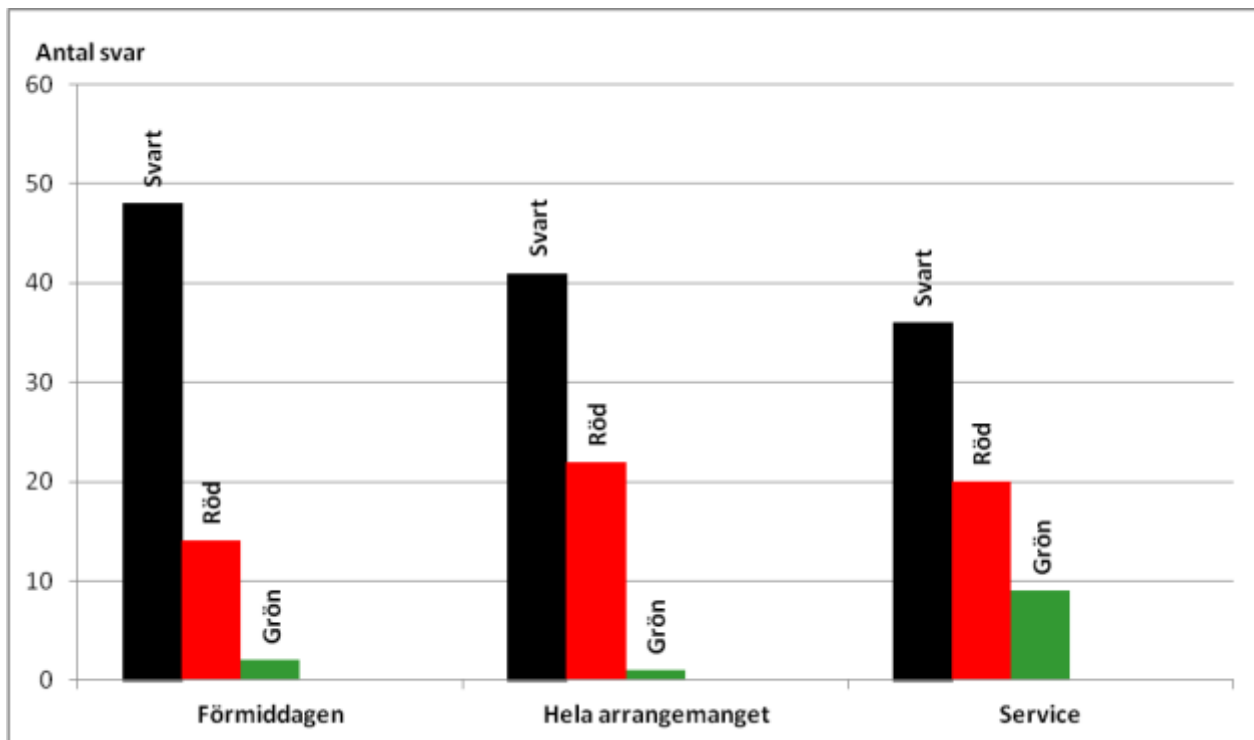
Svart = mycket nöjd

Rött = ganska nöjd

Grönt = nöjd

Lila = mindre nöjd

Ljuslätt = inte nöjd



#### Några kommentarer

- Detta seminarium var bra
- Jag är väldigt nöjd med resan
- Välplanerat och roligt med SPF-vänner
- Stor variation där även vi deltagare fick delta i allsång och övningar för kropp och knopp
- Första gången jag var med. Jag är väldigt nöjd med denna resa.



## En söt liten historia

### *En liten historia om hur MUSIKEN kan väcka gamla minnen till liv*

En vårkväll år 1956 fick jag följa med min mor på den lilla lokala bion i Nacka. Jag var då 11 år. Där visades filmen "High Society" (En Skön Historia) med Bing Crosby, Grace Kelly, Frank Sinatra, Louis Armstrong m.fl. I filmen fanns ett sångstycke som hette "True Love" med Crosby/Kelly som många gick och smågnolade på den våren. Den gjorde stort intryck även på mig.

Sommarens semestrar firades i vår familj i det lilla fiskeläget Fisketången (numera Kungshamn) i Bohuslän. Den här sommaren bildades ett kompisgäng i byn, där fanns, förutom jag själv, handlarens son (13 år), två sommargästande systrar från Blackeberg i Stockholm (12 o. 13), fotografens son (12) I gänget fanns också handlarens 11-åriga dotter. Hon hette Mary-Anne och blev min första stora kärlek, så som den bara kan bli när man är 11 år. Vi var tillsammans alla stunder vi kunde under de tre veckor vi vistades i Fisketången

Handlaren hade en vräkig radiogrammofon och "True Love" på stenkaka. Hela gänget satt ibland tillsammans och lyssnade på de skivor som fanns. Ofta satt bara Mary-Anne och jag själva tätt tillsammans, lyssnande på "True Love". Det blev för mig en speciell sommar med så mycket närkontakt med Mary-Anne.

När hemresan närmade sig kändes det inte roligt, jag som älskade att åka tåg och alltid såg fram emot de här sommarresorna. Jag kände bara att jag skulle sakna henne mycket och också gänget. Den hösten tänkte jag en hel del på Mary-Anne och våra stunder tillsammans.

När våren närmade sig sommar och semester så kände jag spänningen stiga. Väl på plats i Fisketången kunde jag bara konstatera att Mary-Anne avflyttat med sin familj till den stora staden Lysekil och jag såg henne aldrig mera.....

Naturligtvis blev saknaden stor och jag tänkte ofta på sommaren -56 som en fin och lyrisk liten saga. Men tiden gick och så småningom bleknade minnet av henne för att till slut försvinna tillsammans med "True Love"

C:a 60 år senare hände något egendomligt. Jag hade inte hört "True Love" sedan den lyckliga sommaren -56. Men då spelade man den på radion (jag är normalt inte någon flitig radiolyssnare) och bilderna från den sommaren framträdde tydligt, det kändes nästan lite kusligt. För första gången förstod jag vad *nostalgi* betydde och att det var en mycket fin känsla. Jag har fått tag i en CD med "True Love" som jag spelar ibland när jag vill känna mig nostalgisk.

Säkert är det många av er som har liknande minnen lagrat tillsammans med ett speciellt musikstycke.

*Så leta i era minnen, skaffa fram musiken, låt bilderna komma och bli lite nostalgiska!*

*Pehr Wester*

<b>Kalendariet januari och februari 2019</b>					
<b>Månad</b>	<b>Veckodag</b>	<b>Datum</b>	<b>Klockan</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Sidan</b>
<b>Januari</b>	Måndag	14, 21, 28	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	14, 21, 28	13.00-16.15	Digital bildhantering - praktik	5
	Måndag	14, 21, 28	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	9
	Måndag	28	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
	Tisdag	15	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	22	09.45-12.00	Vi läser Hjalmar Söderberg	4
	Onsdag	9, 16, 23, 30	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	8
	Onsdag	23	13.15-15.30	Vi spelar sällskapsspel	5
	Onsdag	30	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	14
	Torsdag	10	12.30-13.30	Tjejträff	9
	Torsdag	17, 24, 31	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	8
	Torsdag	17, 24	13.30-15.30	Torsdagscafé	14
	Torsdag	17	12.30	Gubbträff	9
	Fredag	25	10.00-11.30	Konversationsengelska	4
<b>Februari</b>	Måndag	4, 11, 18, 25	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	4, 11, 18, 25	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
	Måndag	4, 11, 18, 25	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	9
	Måndag	4	13.00-16.15	Digital bildhantering - praktik	5
	Tisdag	12	13.00	Årsstämma i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	19	09.45-12.00	Vi läser Hjalmar Söderberg	4
	Tisdag	19	13.00-14.00	Allsång	4
	Tisdag	26	13.00-14.30	Tisdagsföreläsning	6
	Onsdag	6, 13, 20, 27	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	8
	Onsdag	6, 20	13.15-15.30	Vi spelar sällskapsspel	5
	Onsdag	20	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	5
	Onsdag	27	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	14
	Torsdag	7	12.30-13.30	Tjejträff	9
	Torsdag	7, 14, 21	13.30-15.30	Torsdagscafé	14
	Torsdag	7, 14, 21, 28	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	8
	Torsdag	14	12.30	Gubbträff	9
	Torsdag	28	11.00-12.15	Besök på Nationalmuseum	11
	Fredag	1, 8, 15, 22	10.00-11.30	Konversationsengelska	4
	<b>Söndag</b>	<b>17</b>	<b>16.00-18.00</b>	<b>Pitepalt och krosskakor</b>	<b>13</b>

Unicurl - Mattcurling spelas alla tisdagar och torsdagar, kl 10.10-ca12.00. Läs mer på sidan 8.

Boule spelas tisdag, torsdag och lördag vid lämpliga förhållanden under vintern. Läs mer på sidan 9.

## Kalendariet mars och april 2019

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Sidan
Mars	Måndag	4, 11, 18, 25	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	4, 11, 18, 25	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	9
	Måndag	4, 11, 18, 25	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
	Tisdag	12	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	19	09.45-12.00	Vi läser Hjalmar Söderberg	4
	Tisdag	19	13.00-14.00	Allsång	4
	Tisdag	26	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	6
	Onsdag	6, 13, 20, 27	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	8
	Onsdag	6, 20	13.15-15.30	Vi spelar sällskapsspel	5
	Onsdag	20	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	5
	Onsdag	27	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	14
	Torsdag	7	12.30-13.30	Tjejträff	9
	Torsdag	7, 14, 21	13.30-15.30	Torsdagscafé	14
	Torsdag	7, 14, 21, 28	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	8
	Torsdag	14	12.30	Gubbträff	9
	Fredag	1, 8, 15, 22, 29	10.00-11.30	Konversationsengelska	4
	Söndag	3	13.00	Semlor och fika i 76:an	13
	Söndag	24	13.00	Nygräddade våfflor i 76:an	13
	April	Måndag	1	09.30-12.30	Målarcirkel
Måndag		1, 8, 15, 29	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	9
Måndag		1	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
Måndag		8	Se sidan 8	Kulturpromenad - Flatenbadet	8
Tisdag		9	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
Tisdag		16	09.45-12.00	Vi läser Hjalmar Söderberg	4
Tisdag		16	13.00-14.00	Allsång	4
Tisdag		23	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	6
Onsdag		3, 10, 17, 24	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	8
Onsdag		17	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	5
Onsdag		24	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	14
Torsdag		4	12.30-13.30	Tjejträff	9
Torsdag		4, 11	13.30-15.30	Torsdagscafé	14
Torsdag		4, 11, 25	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	8
Torsdag		11	12.30	Gubbträff	9
Torsdag	25	13.30-16.00	Estlands svenskbygder och öar	5	

Unicurl - Mattcurling spelas alla tisdagar och torsdagar, kl 10.10-ca12.00. Läs mer på sidan 8.

Boule spelas tisdag, torsdag och lördag vid lämpliga förhållanden under vintern. Läs mer på sidan 9.

# 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](mailto:haninge@husmanhagberg.se)  
[husmanhagberg.se/haninge](http://husmanhagberg.se/haninge)

 HusmanHagberg®

---

**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](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com)  
**Hemsida:** [www.spfvendelso-brandbergen.org](http://www.spfvendelso-brandbergen.org)  
**Facebook:** [facebook.se/spfvb](https://facebook.se/spfvb)  
**Ansvarig utgivare:** *Birgitta Brynnel*  
**Layout:** *Per-Erik Mattsson*  
Tel 076 815 04 22  
[per-erik.mattsson@telia.com](mailto:per-erik.mattsson@telia.com)

**Nästa nummer** utkommer vecka 14/2019