

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Nr 3:2020

*Nu vaknar alla vårens fåglar små
men först av alla den Tagghalsade Spetsnäbben*



Foto: Anders Dahlin

Ordförande har ordet

Vi har haft tidernas kortaste vinter. Vid två tillfällen i februari (8-9 samt 28) var det snö och minusgrader. Vi hoppas att våren är här! Vi har passerat vårdagjämningen och dagarna blir längre och längre. Vårljuset påverkar oss fysiskt och i förlängningen även psykiskt.

Vår årsstämma har ägt rum. Tack alla medlemmar för förtroendet att bli vald till ordförande ytterligare ett år. Det känns roligt och ansvarsfullt.

Styrelsen har fått tre nya ledamöter, Inger Åkerberg, Anders Dahlin samt Tomas Broberg som vi hälsar varmt välkomna.

Ingrid Knutson och Marianne Backlund lämnade styrelsen och vi tackar för värdefulla insatser.

Ett stort tack även till valberedningen som har gjort ett gott arbete.

Den nya styrelsen med ansvarsområden presenteras på sidan 6.

Coronavirusets framfart har förändrat vårt levnadssätt. Social distans gäller för att minska smittspridningen. Vi som är över 70 år är riskgrupp och ska undvika nära kontakt med andra personer så långt det är möjligt. Vi fogar oss i myndigheternas rekommendationer.

Vi har planerat vårens aktiviteter. Mycket kommer att bli inställt eller uppskjutet till senare tillfälle. Vi har ändå valt att ge ut Medlemsbrevet.

Hur coronaviruset påverkar vår förenings verksamhet försöker vi berätta om på sidan 3.

Jag hoppas att vi snart kan ses igen Gemenskap och omtanke är också friskvård.

Glad Påsk, skön vår och fin sommar!

Birgitta Brynnel

"Iskallt huvud, varmt hjärta och rena händer"

Citat Anna Ekström, utbildningsminister.

I detta nummer**Sida**

Allsång	11
Automatisk textning	15
Boule	18
Bowling	18
Coronavirusets påverkan	3
Festligheter	17
Folkhälsa	18
Funktionärer och ombud	7-9
Företag som ger förmåner	19
HKP-ombud	6
Hållbarhet	15
Kalendarium	19
Kortnotiser	9
Kulturpromenader	13-14
Kulturvandringar	14-15
Lilla Grillfesten	17
Månadsmöten	4
Nationaldagsfirande	17
Ordförande har ordet	2
PUB 76:an	19
Resor 2020	10
Revisorer	7
Seminarie dag 2020	10
Seniorsurfarna	19
Sommaraktiviteter	16
Stavgång	18
Studiecirklar	11
Styrelsen 2020	6
Tillsammans mot ensamhet	12
Tisdagsföreläsningar	12
Tävlingsbridge	18
Unicurl	18
Valberedning	7
Vårlunch	17
Årsstämma 2020	5

Coronavirusets påverkan på SPF Vendelsö - Brandbergen

Folkhälsomyndighetens rekommendation

Den 16 mars kom Folkhälsomyndigheten med en rekommendation att äldre (över 70 år) inte ska lämna hemmet i onödan.

För att undvika att bli smittad

Folkhälsomyndigheten uppmanar dig som är 70 år och äldre att stanna hemma. Du bör låta bli att åka buss och tunnelbana, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta istället hjälp av anhöriga eller grannar för att t. ex. handla mat. Men gå gärna ut och promenera på egen hand och glöm inte att tvätta händerna noga och ofta.



Verksamhet ställs in och skjuts upp

På grund av detta har styrelsen i SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen beslutat att:

alla aktiviteter i föreningen tills vidare ställs in eller skjuts upp.

Detta beslut togs just i pressläggningen av detta Medlemsbrev därför finns hela den planerade verksamheten med i Medlemsbrevet. Alla eventuella förändring kommer att meddelas medlemmarna via e-post och föreningens hemsida. www.spfvendelso-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 6).

Glöm inte att vara rädd om dig själv och din omgivning!

ÄNDRINGAR I RESEPROGRAMMET

Med anledning av den uppkomna situationen med coronaviruset (covid-19) kommer våra planerade resor att påverkas!

- Dagsresan till Söderköping den 7 maj ställs in tills vidare
- Landskapsresan 1-4 juni ställs in och planeras till nästa vår
- Resan till Svalbard ställs in och planeras till nästa år
- Resan till Albanien i oktober står kvar på programmet och var och en avgör själv om deltagande. Albanien kan vi sannolikt boka även nästa år

Håll kontakt med den som arrangerar din resa eller utflykt.

Kontrollera med ditt försäkringsbolag vad som gäller i din försäkring i den här speciella situationen.

Nedan några tips från Konsumentverkets upplysningstjänst nedan.

Tips från Konsumentverkets upplysningstjänst ”Hallå konsument”.

- Kontrollera med flygbolaget eller paketresearrangören innan du bokar så att din resa är ombokningsbar eller återbetalningsbar.
- Det kan vara bra att köpa till ett avbeställningsskydd. Kontrollera i så fall också avbeställningsskyddets villkor för att se under vilka omständigheter du kan avbeställa.
- Betala gärna med ett kreditkort. På så sätt kan du ha rätt att rikta krav mot kreditgivaren (banken) vid exempelvis en konkurs.
- Om du väljer att boka en paketresa trots att du redan känner till att coronaviruset finns på resmålet kommer du inte kunna avbeställa resan och få tillbaka några pengar med stöd av paketreselagen.

Länk till Hallå konsument: <https://www.hallakonsument.se/>

Månadsmöten

Våra månadsmöten

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 resor, utflykter, fester och andra begivenheter 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 15.00.**

Föreningens egna lokaler är inte så stora att alla som vill gå på månadsmötet får plats. Därför sker månadsmötet i lokaler hyrda för detta speciella tillfälle. För närvarande hyr vi församlingsalen i Kattolska Kyrkan, i Vendelsöalm. Adressen är Vendelsömalmsvägen 200.

Tisdagen den 14 april

Siw Lidestål, social- och äldredirektör och *Martin Strömvall*, äldrenämndens ordförande, kommer till oss och informerar om kommunens äldrearbete, organisation m m.



Efter kaffet

Lasse Svärd

Fd. sjömanspastor underhåller med historier på temat "I främmande hamn".

Tisdagen den 12 maj

Mats Hedén

OrdSvenskaOrd tar oss med på en musikalisk resa genom Hasseå Tage's värld.



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:..... facebook.se/spfvb
Ansvarig utgivare: *Birgitta Brynnel*
Layout:..... *Anders Dahlin*
 Tel 070 557 57 28
 1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer utkommer vecka 34/2020

Årsstämman 2020



Bild från Årsstämman 2020.

Gunilla Swenson och *Anders Eltvik* valdes att justera protokollet tillsammans med ordförande.

Birgitta Karlfeldt ledde oss proffsigt genom alla beslut och val och snart var det dags för gott kaffe och ännu godare smula.

Birgitta Brynnel omvaldes på ett år som föreningens ordförande och tre (3) nya ledamöter valdes in i styrelsen. Se också sid 2 under "Ordförande har ordet". *Ingrid Knutson* och *Marianne Backlund* hade valt att inte ställa upp för omval och avtackades. Likaså avtackades ett antal funktionärer som hade valt att lämna sina uppgifter till andra intresserade medlemmar. Årsstämman avslutades med det alltid lika populära och efterlängta lotteriet.



Bild från Årsstämman 2020.

Årsstämman den 11 februari bjöd på trevlig samvaro med gott fika och med tillhörande semlor. Vid årsstämman är det av tradition gratis fika så deltagarna kunde ta sig direkt till sina platser efter att ha försett sig med lotter.

Vår ordförande ***Birgitta Brynnel*** hälsade ca hundratalet medlemmar välkomna och började med parentation för de 14 medlemmar som lämnat oss under 2019. Efter dikt och psalmsång till ackompanjering av *Matz Halvarez* öppnades årsstämman.

Till ordförande för mötet valdes ***Birgitta Karlfeldt*** och till sekreterare *Ingrid Knutson*.

Några medlemmar förtjänar en egen liten ruta som tack för lång och trogen tjänst. *Ulrika Ljunglöf*, *Siv Törnqvist*, *Elsy Digreus* och *Margit Svensson* efter att ha tillhört "pubgänget" i ca 12 år och vidare *Kristina F Andersson* som lett stavgången och unicurlen i mer än 10 år.

Styrelsen 2020



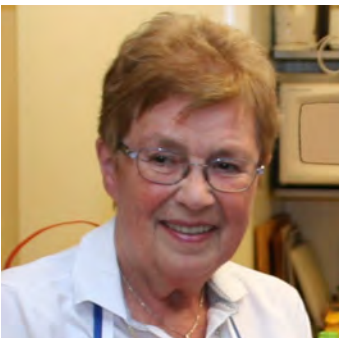
Birgitta Brynnel
Ordförande, HKP-ombud
Tel: 08-776 19 08 | 070 538 81 19
E-post: brynnel.birgitta@telia.com



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 om-
bud
Tel: 08-776 03 86 | 070 820 42 88
E-post: gunnarhm@gmail.com



Åke Qvarfordt
Månadsmöten
Tel: 070 572 44 60
E-post: 087777570@telia.com



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

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

Revisorsuppleant*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

Funktionärer och ombud 2020 *forts***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

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: 087777570@telia.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

Funktionärer och ombud 2020 forts**Kaffekommitté månadsmöten***Karin Söderlund*

Tel: 08-745 01 69, mob. 0708-22 87 94

Inga-Lena Wiklund

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

Irene Weibull

Tel: 072 721 45 45

Görel Andersson

Tel: 070 60146 60

Barbro Nilsson

Tel: 073 254 59 01

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 Halvarex

Tel: 073 805 42 55

Börje Romblad

Tel: 08-745 43 09

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* (sammanställande.)

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

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

Funktionärer och ombud 2020 *forts***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*Gunnar Hellström*

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

E-post: gunnarhm@gmail.com

Kulturvandringar*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

Bowling*Gösta Ekman*

Tel: 08-776 35 10 mob. 073 030 05 98

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

Kortnotiser

Från och med den 1 april 2020 gäller nya premier för förbundets grupp försäkring hos Skandia.

Gruppolycksfall

Premien varierar något beroende på om medlemmen valt att höja ersättningsbeloppet eller inte. Det som erbjuds medlemmarna är alltid 10 prisbasbelopp (pbb). Den som vill kan höja detta till 15 eller 20 pbb. Kontakta Skandia om det finns intresse av att höja beloppet.

Ny premie olycksfall

- 10 pbb: 23 kr/månad
- 15 pbb: 27 kr/månad
- 20 pbb: 31 kr/månad

Gruppliv

Medlemmar som inträtt i förbundet och tecknat livförsäkringen **före** 1 april 2019 har sin livförsäkring livsvarigt.

Medlemmar som inträtt i förbundet och tecknat livförsäkringen **efter** 1 april 2019 har en livförsäkring med slutålder 85 år.

Ny premie livförsäkring livsvarig:

- 0,5 pbb: 103 kr/månad
- 1,0 pbb: 206 kr/månad

Ny premie livförsäkring slutålder 85 år:

- 0,5 pbb: 82 kr/månad
- 1,0 pbb: 164 kr/månad

Den som vill kan byta från livsvarig till åldersbestämd. Kontakta i så fall Skandia.

För 2020 är prisbasbeloppet (pbb) 47 300 kr.

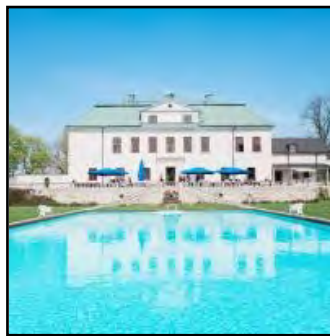
Efterlysning!

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

Resor och utflykter**INBJUDAN****Seminariedag tisdag 29 september 2020****på****Häringe slott****Tema för dagen är****Ett bra liv som senior**

Du är välkommen till en utbildningsdag på Häringe slott.

Dagen är subventionerad och kostnaden blir 200 kr för funktionär och ombud. För övriga är kostnaden 300 kr per person.

Anmälan med namn och telefonnummer kan göras senast den 15 augusti

- via föreningens hemsida www.spfvendelso-brandbergen.org
- till Kerstin Eltvik på telefon 070 259 01 65 (gärna SMS)
- via e-mail kerstin.eltvik@telia-com

Inbetalning görs senast 31 augusti till föreningens Plusgiro 440 80 28-1. Glöm ej ange avsändare samt seminariedag.

Varmt välkomna!

Studiecirklar och kulturaktiviteter våren 2020.

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

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



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

Vi läser Svenska noveller från Almqvist till Stoor

Ledare *Elisabeth Lindmark*

Mobil 070-237 07 33

E-post lindmarkelisabeth@gmail.com

Dag Tisdagar (5 tillfällen)

Tid kl 09.45-12.00

Datum 21/1 sid 13-56 / 686-691

18/2 sid 57-72 / 678-685

17/3 sid 73-82 / 671-677

07/4 sid 83-97 / 665-670

19/5 sid 98-114/ 656-664

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

Tel 08 745 43 09

Datum Tisdag 25/2, 24/3 samt 28/4.

Tid 13.00 - ca 14.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen. 76 nb

Målarcirkel

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

OBS! detta är sista cirkeln

Ledare *Ingegerd Jonsson*

Mobil 070-593 74 12

E-post ingegerdjonsson3@gmail.com

Datum Måndagar start den 20/1 (12 tillfällen)

Tid 09.30-12.30

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Musiklyssning - Jazz

Vi fortsätter resan i 50-60-70-talsjazzen med den för tiden olika stilarter. Cirkelledaren har med sig 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*

Mobil 070-660 72 81

E-post pehr@dissing.se

Datum Onsd 5/2, 18/3 och 15/4

Tid 17.00 - 19.00
(15/4 17.00-20.30) OBS!

Lokal Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 nb

Släktforskning 2

Fortsättningscirkel för deltagare från första omgången som vill lära mer och utnyttja sitt pågående abonnemang i Arkiv digital.

Innehåll: bouppteckningar, olika yrken, soldater, oäkta barn och kyrktagning, skiften och fastighetsbeteckning, Frejd och andra källor, cd-skivor, databaser, internet m m.

Ledare *Helena Guilotte*

Mobil 0708 - 35 48 74

E-post Helena.guilotte@gmail.com

Datum Torsdagar 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, och 23/4

Tid 9,45 – 12,00

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Studiecirklar och kulturaktiviteter våren 2020 *forts*



Tillsammans mot ensamhet

Hösten 2018 genomfördes ett projekt för att minska ensamhet och isolering bland äldre. Studieförbundet Vuxenskolan och ABF fick på uppdrag av pensionärsorganisationerna att producera ett studie-cirkelmateriale som nu är klart. Projektet har finansierats med pengar från regeringen/Socialdepartementet.

Med utgångspunkt från studiematerialet startar vi en cirkel med följande innehåll
 Träff 1 Om ensamhet och isolering
 Träff 2 Olika sätt att bryta isolering
 Träff 3 Om olika sätt att mötas
 Träff 4 Vad kan vi göra i vår förening?

Ledare *Birgitta Brynnel*
 Mobil 070 538 81 19
 E-post brynnel.birgitta@telia.com
 Dag Onsdagar
 Tid 11.30 - 14.00
 Datum 29/4, 6, 13 samt 20/5
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 nb

Tisdagsföreläsningar våren 2020

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 På lista vid månadsmöten eller ring någon dag innan.

Berit Larsson
 Mobil: 070 736 36 60
 E-post: bt.larsson@telia.com



OBS! Utgår tills vidare på grund av coronaviruset.

Kom igång med automatisk textning av vardagssamtal

Tisdagen den 21 april kl 13.00 – 14.00

Tekniken för att direkt översätta tal till text genom artificiell intelligens har nu kommit så långt att personer med hörselnedsättningar kan ha god hjälp av tekniken för att uppfatta samtal.

I föreläsningen visas exempel på hur en app i mobiltelefonen eller surfplattan kan användas för att underlätta samtal, och deltagare som har Android-utrustning (Tex Samsung) får hjälp att komma igång med användningen.

Föreläsare : *Gunnar Hellström.*

”Litterär salong” - texter om våren

Tisdagen den 19 maj kl 13.00 – 14.00

På vår sista Tisdagsföreläsning för vårterminen får vi lyssna till Elisabeth som läser olika författares texter om våren, en årstid om aldrig slutar att fascinera och inspirera oss människor.

Föreläsare : *Elisabeth Lindmark*

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.

När vi gått ungefär halva vägen gör vi en paus och fikar. **Tag med egen matsäck, t.ex. smörgås och dryck!**

Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med. När vi åker med SL till målet kan du kliva på där det passar dig utmed vägen. Vanligen är det inga andra kostnader än SL-resan. Undantag står i programmet.

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

Kulturpromenaderna genomförs med stöd från



Måndag 6/4 Själs-värmande konst och annat i Västerhaninge

Ledare: Gunnar Hellström, Tel: 0708 20 42 88
Buss 832 från Brandbergen C 10:03, byte vid Handen C till Pendeltåg 10:28 till Västerhaninge. Promenadstart kl 10:35 från Västerhaninge station norra utgång.

Tillgänglighet: Gångvägar.

Måndag 20/4, Tyresö slott med lite historik.

Ledare: Åke Qvarfordt, Tel: 0705 72 44 60
Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C. Byte vid Norra Sköndal till 875 österut kl 10:43 till Tyresö Kyrka. Promenadstart 11:10.

Tillgänglighet: Gångvägar.

Måndag 27/4, Vendelsömalm och Norra Söderby.

Ledare: Eivor Dissing-Wester, Tel: 0733 62 91 10
Promenadstart kl 10:05 från Coop vid Tyrestavägen.
(Anslut t.ex. med buss 807 10:03 från Brandbergen)

Avslutas vid korsningen Torfastleden/Söderbyleden.

Tillgänglighet: Gångvägar.

Toalett endast avses hos Lidl och ICA Maxi.

Måndag 4/5 Skarpnäck.

Ledare: Ingalill Hansson, Tel: 0703 05 30 93
Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03, byte vid Norra Sköndal till 181 österut kl 10:37.

Promenadstart 10:50 från hållplats Skarpa By.

Tillgänglighet: Gångvägar.

Måndag 11/5, Bernadottepromenaden på Djurgården

Ledare: Zenia Hellström, Tel 0708 36 55 51
Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03, Byte till T-bana och därefter spårvagn 7 från T-centralen 11:08.

Promenadstart 11:15 från Djurgårdsbron.

Vi följer den nyinrättade Bernadottepromenaden och avslutar med att uppleva den nya Folke Bernadottebron.

Tillgänglighet: Gångvägar

Måndag 18/5, Sandemar

Naturresevat med Orkideer, liljor, vivor, rastande vadarfåglar m.m.

Ledare: Marianne Backlund, Tel: 0703 70 56 22

Buss 807 från Brandbergen C 10:05 till Klockarleden. byte till 839 10:13 till

Svärdsnäsviken. Promenadstart 10:35.

Tillgänglighet: Något knölig och mjuk mark. En stätta och ett par korta träbroar passerar. Risk för fuktig och lerig mark beroende på hur vädret varit. Toalett saknas. Tag gärna med kikare om du har.

Kulturpromenader forts

Måndag 25/5, Mariaberget och Skinnarviksberget på Södermalm

Ledare: Monica Svedberg, Tel: 0705 95 53 32

Buss 807 från Brandbergen 10.03, byte till T-bana till Slussen, där vi utgår från plattan framför T-baneutgången 10:50.

Tillgänglighet: Gator och gångvägar med omväxlande branta backar och vacker utsikt. Ha gärna stavar med.

Måndag 8/6, Vega gamla samhälle.

Ledare: Torbjörn Jansson, tel 070 377 51 65

Samling vid Vega station. Promenadstart kl. 10:20.

Buss 832 kl. 9:52 från Brandbergen C, eller pendeltåg från Handen kl. 10:12.

Vi kommer huvudsakligen att hålla till i gamla Vega, väster om järnvägen.

Tillgänglighet: Lugna gator och gångvägar. Matsäcken intar vi i Kolartorps naturreservat. Kom ihåg sittunderlag. Toalett saknas.

Måndag 31/8, Maxingeslingan runt Nedre Rudan

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Buss 838 kl 10:02 från Brandbergen C till Handenterminalen.

Promenadstart 10:15 från 838 hållplats vid Handenterminalen.

Tillgänglighet: Gångvägar i natur. Hiss finns vid järnvägsövergång.

Kulturvandringar

Kulturvandringar våren 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. Resorna till vandringsområdet kan behöva göras med bil, och då försöker vi ordna samåkning. Kom i sådana fall till samlingsplatsen med eller utan bil så fyller vi tillgängliga bilar. Vid samåkning bidrar varje medföljande med 20 kr till bilägaren. Tag med matsäck. Kulturvandringarna genomförs med stöd från



Fredag 15/5 Tyresö-Flaten runt från Nyfors.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

Sträcka 5 km

Vi börjar vid Nyfors och sedan vandrar vi i härlig skogsmiljö med fågelkvitter runt Tyresö-Flaten och avslutar vid Lill-Sjön,

Samåkning i bil från Evabergsvägen kl 10.00

Ingen toa

Tillgänglighet; Stenig backe ca 20 m, sedan lättgången väg

Fredag 22/5 Gökotta vid Tyresta by.

Ledare :Gunnar Hellström 0708 20 42 88

Samåkning från Evabergsvägen kl 6:50.

Promenadstart 7:00 från Nationalparksentréen.

Kort promenad bland försommarens blommor och fåglar till fågeltornet. Tag med matsäck och gärna kikare.

Fredag 29/5, Svartsjön runt.

Ledare: Torbjörn Jansson, tel 070 377 51 65

Samling kl. 10:20 vid Grenvägen 36 i Ramsdalen. Några P-platser finns.

Buss 834 kl. 9:59 från Handenterminalen (10:07 från Brandbergens C) till Ramsdalsvägen.

Buss 807 kl. 9:57 från Djurgårdsvägen till Ramsdalsvägen.

Från busshållplatsen går man drygt 200 m i riktning från Tyresta, därefter till höger in på Grenvägen.

Tillgänglighet: Stigar med rötter och stenar. Ungefär halvvägs kommer en rejäl uppförsbacke.

Cirka 4,5 km vandring. Den medhavda matsäcken intas med utsikt över Svartsjön. Glöm inte sittunderlag.

Toalettbehoven får klaras av i skogen.

Kulturvandringar forts

Torsdag 3/9 Vandring på hemmaplan till Café 76an.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Sträcka ca 4 km.

Start från busshållplats Klenavägen norrut vid grustaget kl 11.00.

Vandringen går kulvertvägen genom skogen ner till Ramsjön och fortsätter skogsvägen fram till Albatrossen och avslutar vid SPF-Lokalen 76-an för medhavd lunch. Sedan kan man fortsätta med kafé-fika i lokalen kl 13.30.

Toa i lokalen

Tillgänglighet: Stig med rötter, berghällar, stenar och bräder.

Fredag 4/9. Äventyrsvandring på Gälö för hurtiga

Ledare: Monica Andersson 0704 75 21 17

Vandring vid Gälö Havsbad och Havtornsudd efter Skälåkersviken med underbar utsikt över Mysingen.

Samåkning i bil från Evabergsvägen kl 10.00

Tillgänglighet: Sten, rötter, höga trappor. Toa vid övre delen.



Höstens övriga vandringar annonseras i nästa nummer av Medlemsbrevet

Hållbarhet

Klimatåtgärder och annan hållbar utveckling

I SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen har vi nu aktiviteter igång kring klimatåtgärder och annan hållbar utveckling. Det är ett så viktigt område för vår och kommande generationers välmående att det behöver genomsyra all vår verksamhet. Det har vi också uttryckt i en motion till riksförbundet.

Det är en hel del vi kan göra som privatpersoner för att hejda klimatförändringarna och miljöstörningarna. Men mycket mer görs och mer behöver göras av regeringar och myndigheter globalt, av EU, av Sverige och av industrin. Många aspekter på detta har vi studerat i en studiecirkel.

Nu vet vi i studiegruppen vad de 17 globala målen är, hur växthusgaserna fungerar, hur utsläppsrätter och klimatkompensation är tänkta att bidra mot klimatförändringarna, hur läget är med vågkraft, vindkraft, solkraft och algodlingar mot utsläpp, och hur viktigt det är att vi alla bidrar med det vi kan för att motverka de negativa förändringarna i klimat och miljö.

Trots det allvarliga temat för studiecirkeln har vi kunnat balansera negativa och positiva fakta och kunnat öka vår kunskap under trivsamma former.

Det är en hel del vi kan göra som privatpersoner för att hejda klimatförändringarna och miljöstörningarna. Det kan till exempel vara att göra färre flygresor, äta mindre rött kött och mer grönsaker, sätta fondsparandet i fonder med inriktning mot klimatåtgärder, sortera matavfall, minska klädköp och påverka politiker.

Verksamheten fortsätter med studiecirklar och information.

Gunnar Hellström, hållbarhetsombud

Automatisk textning av månadsmöten och privata samtal

I månadsmötet i februari gjordes ett lyckat försök med automatisk textning av det som sades i mötet. Texten visades på en projektionsskärm bredvid scenen. Textningen är avsedd att underlätta för medlemmar med nedsatt hörsel att följa med i mötet. Fullständig korrekthet kan inte garanteras, och resultatet kan variera för olika talare och variationer i de tekniska förutsättningarna.

I februarimötet blev mycket rätt. Det lyckade resultatet gör att försöken med textning av månadsmöten planeras fortsätta vid varje månadsmöte. Det är appen "Transkribering" från Google som är kärnan i tekniken.

I tisdagsföreläsningen 21/4 kommer vi att få höra hur privata samtal också kan underlättas av samma teknik.

Gunnar Hellström

Sommaraktiviteter

Sommarcafé

Välkommen till sommarcafé. i vår lokal i Albatrossen.

Är det vackert väder sitter vi ute.

Onsdagen den 1 juli kl 13.30

Onsdagen den 22 juli kl 13.30

Bangolf

Frisk luft, rolig sysselsättning i sommar, fika och glass! Välkommen att spela bangolf fredagarna den 26 juni, 17 juli och 14 augusti kl 11. Pris 40 kr varje gång. Bussen stannar både vid Brandbergens Centrum och vid Kulfångsgatan och därifrån är det enkelt att ta sig till banorna som ligger nedanför Brandbergens Centrum. Birgitta Karlfeldt kommer vara med och visa hur spelet går till.



Sommarresa 8 juli

Vi har sökt ett bidrag från Haninge kommun för att göra en sommarresa enligt följande kriterier; *"Idag minskar aktiviteter i pensionärs-föreningarna under sommarperioden samtidigt som pensionärernas behov av sociala och hälsofrämjande aktiviteter består till stor del. Detta kan leda till att pensionärer kan känna sig mer ensamma under sommarperioden än under andra perioder under året. Äldrenämnden vill därför stimulera till nya aktiviteter för äldre under sommarmånaderna 2020."*

Vi vänder oss i första hand till dem, som inte har möjlighet att delta i föreningens resor. När vi får besked att vår förening tilldelats bidrag kommer kontakt att tas med information om resmål och pris.

Picknick i Tyresta

Tag med din egen matsäck och kom till Tyresta by. Vi träffas vid Naturum och går en liten promenad och umgås. Fredagen den 31 juli kl 13.00

Har du frågor ring eller maila till Birgitta Brynnel mobil 070 538 81 19 E-mail brynnel.birgitta@telia.com

God handhygien

Undvik att bli smittad och att smitta andra



Tvätta händerna ofta!

Smittämnen fastnar lätt på händer och andra ytor som till exempel dörrhandtag. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten.

Tvätta alltid händerna före måltid, mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



Hosta och nys i armvecket!

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer.



Stanna hemma när du är sjuk!

Stanna hemma när du är sjuk. På så sätt undviker du att smitta människor på bussen, ditt arbete eller där du är nära andra.

Smittsamma mikroorganismer finns överallt i vår omgivning.

Den vanligaste spridningen sker via våra händer.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och din omgivning.




Festligheter

Välkommen på fest!

VÅRLUNCH



Fredagen den 8 maj kl. 12:30 vid Tyresta by.

Vi börjar med en tipspromenad som vanligt. Klockan 13 äter vi en god lunch, soppa, smörgås och kaffe med kaka i Caféet vid Tyresta by.

Buss 834 från Brandbergens Centrum kl. 11:45, framme i Tyresta By kl. 11:58.

Kostnad 110 kr.

Insättes på PG 440 80 28-1 efter anmälan.

Anmälan till Inger Åkerberg, tel. 076 866 92 77 eller e-post inger.akerberg@hotmail.com

LILLA GRILLFESTEN



Denna trevliga tradition äger rum fredagen den 29 maj på gården utanför vår lokal på Albatrossvägen 76. Grillen är varm från kl. 17. Man tar med sig det man vill äta och dricka. Efter grillningen går vi ner till vår lokal där föreningen bjuder på kaffe och kaka. Där kan vi fortsätta umgås. Det behövs ingen föranmälan, det är bara att komma.

NATIONALDAGSFIRANDE



Den 6 juni kl. 13 vid Evabergsparken.

Vi startar med en tipspromenad som vi brukar.

Det blir tal och sång till fosterlandet.

Grillen är tänd, så medtag det Du vill äta/grilla samt dryck.

Det finns möjlighet att spela boule.

Vi hoppas på sedvanligt fint väder.

Spansk afton lördagen den 25 april kl. 17.00

Ställs in. Återkommer om ny tid i höst.
Nuvarande anmälningslista gäller.

Folkhälsa

Boule

Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, torsdagar och lördagar kl. 10-12**. Plats, parken vid korsningen av Evabergsvägen och Mariebergsvägen.

Busshållplats: Tyrestavägen

Vi är allihop amatörer som spelar hellre än bra. Det enda som krävs är att du har ett glatt humör. Reglerna är enkla och man lär sig dem på 5 minuter. Vid dåligt väder kan aktiviteten ställas in.

Frågor besvaras av: Arne Strandborg,
tel. 08 777 81 13, mob. 0704 12 06 69

Bernt Austrell, tel. 08 777 33 86
mob. 0702 65 58 5

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 13/1 – 25/5 2020

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 n.b.

Unicurl- Mattcurling

Under vinterhalvåret, då några av oss tycker att vi inte kan vara ute och spela boule, träffas vi i stället i Träffpunkten på Djurgårdsplan för att spela mattcurling (=Unicurl)

OBS! Unicurl på Träffpunkten vid Djurgårdsplan utgår då Träffpunkterna är stängda fr o m 16 mars och tillsvidare på grund av coronaviruset.

Kristina Fröidh-Andersson har efter 13 år som samordnare av unicurl-verksamheten lämnat över till Bengt Löf. Tack Kristina för din långvariga insats!

Tid: **Tisdag och torsdag 10.00-ca 12** t.o.m. 15/4 eller enligt annonsering i föreningens webbsida.

Plats: Träffpunkten vid Djurgårdsplan, Vendelsö Skolväg 124. Ledare: Bengt Löf

Telefon: 0703 75 92 39

e-post: bengtlof@spray.se

Stavgång från Svartbäcken till Tyresta by

Varje onsdag kl. 09.30

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

Stavgången har under 13 år letts av Kristina Fröijd-Andersson. Nu har Kristina lämnat över till Mona Gustafsson. Stort tack Kristina för alla promenader och lycka till Mona!

Ledare: Mona Gustafsson

Mobil 0706 26 22 34

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

Bowling i Bowlinghallen Brandbergens centrum

Bowlingen är avslutad.

Hur det blir till hösten är oklart, bowlinghallen skall stängas.

Ansvarig: Gösta Ekman, Mobil 0730 30 05 98,
E-post: gosta.b.ekman@gmail.com



Noterbart

Seniorsurfarna

Vi gör en mjukstart med Seniorsurfbarverksamhet i vår. Bli vän med digitala verktyg och tjänster i din telefon, surfplatta eller dator. Vi går denna gång gemensamt igenom hur man hanterar nätsurfning, SMS och e-mail, och sedan är ledarna tillgängliga för individuell hjälp i alla områden av den digitala världen.

Anmälan senast 14/4 till *Gunnar Hellström*, tel/SMS 0708 20 42 88 eller på lista i månadsmöte.

Lokal: Föreningslokalen Albatrossvägen 76

Dag: Torsdag 16/4

Börja gärna med kaffe i Café76 från 13:30 till ordinarie cafékostnad.

Seniorsurfbarverksamheten startar kl 14:30 och pågår till kl 17:00.

Tag med egen utrustning du vill öva på: Telefon, surfplatta eller dator.

Avgift: 20:-

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

Om denna träff slår väl ut så kan det bli mer kontinuerlig fortsättning i höst

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.



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 Office Depot

10 % på nyckelkopiering och lås material.

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

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

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

Kalendariet juni 2020

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
juni	måndag	8	10:00 - 14:00	Kulturpromenad, Vega gamla samhälle		14
	onsdag	3, 10, 17, 24	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta		18
	lördag	6	13:00 - 14:30	Nationaldagsfirande		17

Sommarerbudande!



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

Vendelsö Kök och Bar 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.