


MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Nr 1:2020

God Jul
och
Gott Nytt År!



Ordförande har ordet	I detta nummer	Sida
 <p>Välkommen till ett nytt nummer av Medlemsbrevet med aktiviteter för våren 2020. När jag skriver detta är det mörkt och blött ute, men alltfler julbelysningar lyser upp i mörkret.</p>	Boule	15
	Bowling	15
<p>Snart vänder det och dagarna blir längre igen. I februari har vi vårt årsmöte. Kallelse till årsstämman hittar du på sidan 4. Vill du skriva en motion ska den vara styrelsen tillhanda fyra veckor innan årsmötet. Våra valberedare är i full gång med att bemanna alla poster i föreningen.</p>	Tillsammans mot ensamhet	8
	Festligheter	12-13
<p>2020 är kongressår för SPF Seniorerna. Vår förening har till denna kongress skrivit en motion om "Låt hållbar utveckling bli ett genomgående tema i SPF Seniorernas verksamhet". Vi kommer att diskutera i vår förening hur vi kan bidra till ett hållbart samhälle i en hållbar värld (sid 5).</p>	Folkhälsoaktiviteter	14-15
	Företag som ger förmåner	20
<p>Ofrivillig ensamhet är ett annat prioriterat ämne under våren. Hur kan vi förebygga och förhindra detta i vår förening?</p>	Grillfesten - lilla	12
	Gubbträffen	16
<p>Jag vill tacka alla för året som varit. Vi har fått många nya medlemmar som vi välkomnar och i skrivandets stund är vi 621. Det är roligt att möta gamla och nya medlemmar i vår förening och att umgås har stor betydelse för hälsan.</p>	Gymbidrag	16
	Haninge kommun	4
<p>Varför inte starta det nya året med att gå promenader i naturen. Det gör också hälsan och kroppen gott. Glöm inte halkskydd nu när snön och halkan kommer!</p>	Kafé 76:an	12
	Kalendarium	18-19
<p>Alla medlemmar önskas med detta en riktigt</p>	Kallelse till årsstämma	4
	Kulturpromenader	14
<p>GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR</p> <p><i>Birgitta Brynnel</i></p>	Lilla Grillfesten	12
	Medlemsavgiftsändring	16
	Månadsmöten	3
	Nyårslöfte?	17
	Ordförande har ordet	2
	PUB 76:an	12
	Resor och utflykter	10-11
	Seminarieresan 2019	9
	Stavgång	15
	Spansk afton	12
	Studiecirklar	5-7
	Tisdagsföreläsningar	8
	Tjejträffen	16
	Trafikrutan	8
	Tävlingsbridge	15
	Unicurl	15
	Utgivarinformation	17
	Vårdcentralspatrullen	17
	Vårlunch	12

Månadsmöten

Våra månadsmöten

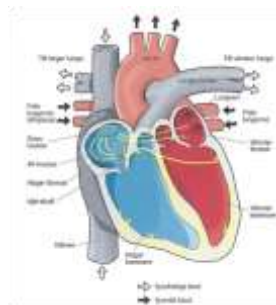
Vi har alltid underhållning eller aktuell information på programmet, och så kaffe och lotterier förstås. Vid månadsmötena har vi också tillfälle att ta del av och anmäla oss till de resor, utflykter, fester och andra begivenheter som erbjuds. Våra månadsmöten är förlagda till den andra tisdagen i alla månader utom juni, juli och augusti. **Vi börjar kl 13.00 och håller på till ca 15.00.** Vi hyr församlingssalen i Katolska Kyrkan för våra månadsmöten. Adressen är: Vendelsömalmsvägen 200.

Tisdagen den 14 januari

Erik Kadesjö

Doktorand vid Karolinska Institutet föreläser om hjärtflimmer, hjärtinfarkt, symtom, behandling och vård efter behandlingen.

Arrangör **Hjärt-Lungfonden**



Tisdagen den 11 februari

Årsstämma

Redovisning av det gångna året med årsredovisning inkl förvaltningsberättelse, förslag till budget för 2020 samt val av styrelse och övriga funktionärer m m. Se kallelse på nästa sida.

Tisdagen den 10 mars

Björn Hemstad

Björns enmansorkester tar oss med på en resa då rock'n roll förändrade världen med artister som Bill Haley Tommy Steele och Elvis Priesley.



Tisdagen den 14 april

Lasse Svärd

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



Siw Lidestål och *Martin Strömvall*

informerar om kommunens äldrearbete.

Tisdagen den 12 maj

Mats Hedén

OrdSvenskaOrd tar oss med på en musikalisk resa genom Hasseåtagé's värld med anekdoter från revyer, filmer och sketcher.



Årsstämman 2020 m m

Kallelse till Årsstämma för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Årsstämman äger rum tisdagen den 11 februari 2020, 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 lämnas till föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb eller sändas till SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen, Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö.

Dagordningen för årsstämman, styrelsens verksamhetsberättelse för 2019, resultat- och balansräkningar, budgetförslag för 2020 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.

Hjärtligt välkommen till årets stämma!

Styrelsen för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Haninge kommun



Social- och äldreförvaltningen i Haninge kommun slås samman.

Den 9 oktober skickade *Eva Ingemarsdotri*, förvaltningschef för äldreförvaltningen, ut information om att kommundirektören tagit initiativ till att socialförvaltningen och äldreförvaltningen går samman i en gemensam förvaltning. Beslut fattades på kommunfullmäktige den 4 november.

Sammanläggningen äger rum redan från 1 januari 2020. Den nya förvaltningen kommer att kallas Social- och äldreförvaltning och chef blir *Siw Lidestål*, Social- och äldredirektör.

Äldrenämnden och socialnämnden kommer att finnas kvar oförändrade under ledning av *Martin Strömwall* resp *Annett Haaf*.

Pensionärsföreningarna i Haninge har träffats och gjort en gemensam skrivelse till Haninge kommun. med vädjan om att senarelägga beslutet. Det är 20 år sedan som äldreomsorgen bröts ut och bildade en egen äldreförvaltning, och det har lett till att Haninge blivit uppmärksammas som en av landets bästa kommuner för äldre.

HKP, Haninge kommuns pensionärsråd. (tidigare KPR) ger vår förening möjlighet att via våra representanter ha regelbundna kontakter med förvaltningen och äldrenämnden. Där kan vi även i fortsättningen driva våra frågor om äldrevård och förebyggande verksamhet. Syftet är att vi pensionärer ska beredas möjlighet att lämna synpunkter på kommunala frågor som berör oss äldre.

Birgitta Brynnel

Studiecirklar och kulturaktiviteter vintern/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 cirklar görs till respektive ledare eller på lista vid månadsmöte.

Sammanhållande för våra studiecirklar är:

Berit Larsson Tel 08-745 23 18

Mobil 070-736 36 60

E-post bt.larsson@telia.com

Konversationsengelska

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

Ledare *Yvonne Dovrén-Österberg*

Mobil 070 692 36 59

Datum Fredagar med start 24/1 t o m 27/3
(10 tillfällen)

Tid 10.00 - 11.30

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen. 76 nb

Klimatåtgärder och annan hållbar utveckling

Hållbar utveckling är möjligheten för både oss och kommande generationer att kunna leva ett gott liv. Det har blivit en brännande aktuell fråga särskilt på grund av de tydliga klimatförändringarna. I en studiecirkel sätter vi oss in i läget i de mest aktuella områdena för hållbar utveckling. Vi studerar läget lokalt och globalt, och sätter oss in i vad som görs och kan göras av oss som individer, av SPF, Sverige och världen.

5 - 12 deltagare.

Ledare *Gunnar Hellström*

Tel 0708 20 42 88

E-post gunnarhm@gmail.com

Datum Måndagar 20/1, 3/2, 17/2, 2/3
samt 16/3.

Tid 13:30 – 16:00

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

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



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

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,
Albatrossv. 76 nb

Studiecirklar och kulturaktiviteter vintern/våren 2020

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

Svenska landskap

Vi läser om Bohuslän och gör en resa dit 1-4 juni. Vi bor tre nätter i Uddevalla och gör utflykter därifrån.

Två cirklar med max 15 deltagare i varje. De har förtur till resan. Resan kostar ca 5200 kr, tillägg för enkelrum 930 kr. Anmälan till en cirkel eller om du bara vill följa med på resan fr o m 13 jan t o m 31 jan.

Ledare: *Ulrika Ljunglöf*
 Tel 070-996 24 07.
 Mail: ulla_ljunglof@hotmail.com
 Datum: Onsd 19 feb, 4 och 18 mars, 1 april
 Tid: 10.00-12.15 eller 13.15-15.30
 Lokal: Föreningslokalen 76:an

Hjärt- lunggräddning

I Sverige drabbas årligen mer än 10.000 personer av plötsligt hjärtstopp. Det finns möjlighet att överleva ett hjärtstopp om någon larmar och startar hjärt-lunggräddning. Man behöver inte vara sjukvårdsutbildad för att lära sig hjärt-lunggräddning. Det räcker att gå en kort kurs för att lära sig hur man gör.

Max 10 personer per gång

Ledare: Anders Eltvik, tel 070 552 23 11

Välj något av följande alternativ:

Datum Onsdagen den 11 mars kl 14.00 – 15.30
 Onsdagen den 25 mars kl 13.00 – 14.30

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

Hjärt- lunggräddningen är avgiftsfri.

Linedance

Det är ingen dans på rosor men det är en dans som sprider både glädje och hälsa. Musiken som vi dansar till är oftast countrymusik och som bekant har den musiken en historia. Texten är ibland sorglig men vi dansar ändå. Vi har koll på varje steg. Koncentrationen är hörbar. Minnet jobbar på högtryck och just då är man sig helt själv. Dagens samhälle har hittat på ett namn "självtid". En timmes koncentration ger oss självtid, minnes och balansträning, glädje och hälsan. Observera att det inte är för nybörjare men alla är naturligtvis välkomna. Du måste vara envis och tycka om den sortens dans, för så började vi en gång i tiden och då kan även du!

Anmälan är nödvändig till:

Ledare: *Antoinette Rhein*
 e-post: an.rhein@hotmail.com
 Mobil: 072 503 60 60
 Datum: Måndagar start 20 januari till 6 april
 (12 tillfällen)
 Tid: 15.00 – 16.00
 Lokal Mårtensbergsskolan. gymnastiksal.



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 ingegerdjansson3@gmail.com
 Datum Måndagar start den 20/1
 (12 tillfällen)
 Tid 09.30-12.30
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 nb

Studiecirklar och kulturaktiviteter vintern/våren 2020

Digital bildhantering-fortsättning

Bildhantering i och mellan kamera, telefon, iPad, surfplatta, dator och nät. Cirkeln ger möjlighet att arbeta med att hantera digitala bilder, flytta, förändra färgställning och utsnitt, bestämma lämplig storlek, kvalitet och filtyp, och att använda bilderna i olika miljöer som album, dokument och Facebook med mera. I cirkeln finns tid för både lärarledda avsnitt och eget arbete med bilder och bildsamlingar. Deltagarna bör ha med egen dator eller surfplatta eller smart-telefon. Cirkeln är en fortsättning för de som gått vår cirkel i Digital bildhantering eller på annat sätt fått grundläggande färdigheter i området.

Högst 10 deltagare.

Ledare *Gunnar Hellström*
 Tel 0708 20 42 88
 E-post gunnarhm@gmail.com
 Datum Måndagar 13/1, 27/1, 10/2, 24/2,
 9/3 samt 23/3
 Tid 13:30 – 16:15
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 n.b.



Vi spelar sällskapsspel

Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Alfapet, Fiaspel, Monopol samt nya spel som När då då?

Ledare *Birgitta Brynnel*
 Tel 070 538 81 19
 Dag Onsdagar
 Tid 13.00 - ca 15.30
 Datum 29/1, 12/2, 26/2, 11/3 samt 25/3
 Lokal Föreningslokalen,
 Albatrossvägen 76 nb

Släktforskning

En studiecirkel som vänder sig till nybörjare och andra på amatöرنivå. Helena Guilotte med mångårig erfarenhet av släktforskning är vår handledare.

Cirkeln innehåller 6 omgångar och går igenom bland annat: Hur man börjar släktforska, Arkiv digital, De olika kyrkböckerna, Lysnings och vigselbok, In och utflyttningslängder, Vanliga ord, Olika slags gårdar, Andra arkiv och källor tex cd skivor, Sammanfattning, tips och råd.

Deltagarna arbetar med egna datorer och behöver ett Allt-i-ett Abonnemang från Arkiv Digital som gäller i 13 veckor och beställs av cirkelledaren innan start.

Antal deltagare: 8 personer (kursen ställs in om mindre än 8 anmälda)
 Kostnad per deltagare: cirkelavgift 100 kr + cirkelledare 360 kr = 460 kr
 Studiematerial tillkommer: Arkiv digital enligt ovan 395 kr.

Anmälan till Helena Guilotte senast den 22 jan 2020.

Ledare Helena Guilotte
 Mobil 0708-35 48 74
 E-post helena.guilotte@gmail.com
 Datum Torsdag 30/1 6/2 13/2 20/2 27/2 och 5/3
 Tid 9.45 – 12.00
 Lokal Föreningslokalen
 Albatrossvägen 76 nb



Tisdagsföreläsningar m m**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

**Tisdagen den 18 februari
kl 13.00 – 14.00****Så här arbetar vi mot ofrivillig
ensamhet**

Ordförande i SPF seniorerna Huddinge gästar oss och ska berätta om hur den föreningen arbetar mot ofrivillig ensamhet.

Föreläsare *Berit Westergren*

ordf SPF seniorerna Huddinge

Tisdagen den 17 mars kl 13.00 – 14.00**Må bra med eller utan läkemedel**

Vi får besök av *Helèn Lieberman-Ram* från Nestor som ska föreläsa på temat äldre och läkemedel, och även prata om risk för fallolyckor i samband med läkemedelsanvändning.

Föreläsare *Helèn Lieberman-Ram*

leg apotekare, projektledare Nestor FoU.

Tisdagen den 21 april kl 13.00 – 14.00

Under planering.



Tillsammans mot ensamhet så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet.

Vill du vara med och motverka ensamhet hos äldre? Vi har ett framtaget studiematerial att utgå ifrån.

Huddinge SPF m fl har startat sitt arbete och på tisdagsföreläsningen den 18 februari får vi höra om arbetet i Huddinge kommun.

Inom vår förening träffas vi därefter Torsdagen den 27 februari kl 14.00 i föreningslokalen.

Är du intresserad att delta anmäl dig till Birgitta Brynnel, mobil 070 538 81 19 eller e-mail brynnel.birgitta@telia.com.



Seminarieresan 2019

Seminarieresan tisdagen 1 oktober 2019

Tema för årets resa var "Åldrandet och minnet".

Cirka 90 medlemmar deltog på årets resa. På förmiddagen hade vi bl a föreläsning av leg psykolog Vasilis Bakolas. Minnet är en av hjärnans absolut viktigaste och mest centrala funktioner. Fysisk och mental aktivitet ger bättre minne, skarpare hjärna och bättre reaktionsförmåga. "Håll hjärnan i form för att hålla minnet i form". Dagen blev lyckad fränsett tekniska problem med båtens högtalaranläggning. En enkätutvärdering gjordes av förmiddagen och denna besvarades av 69 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

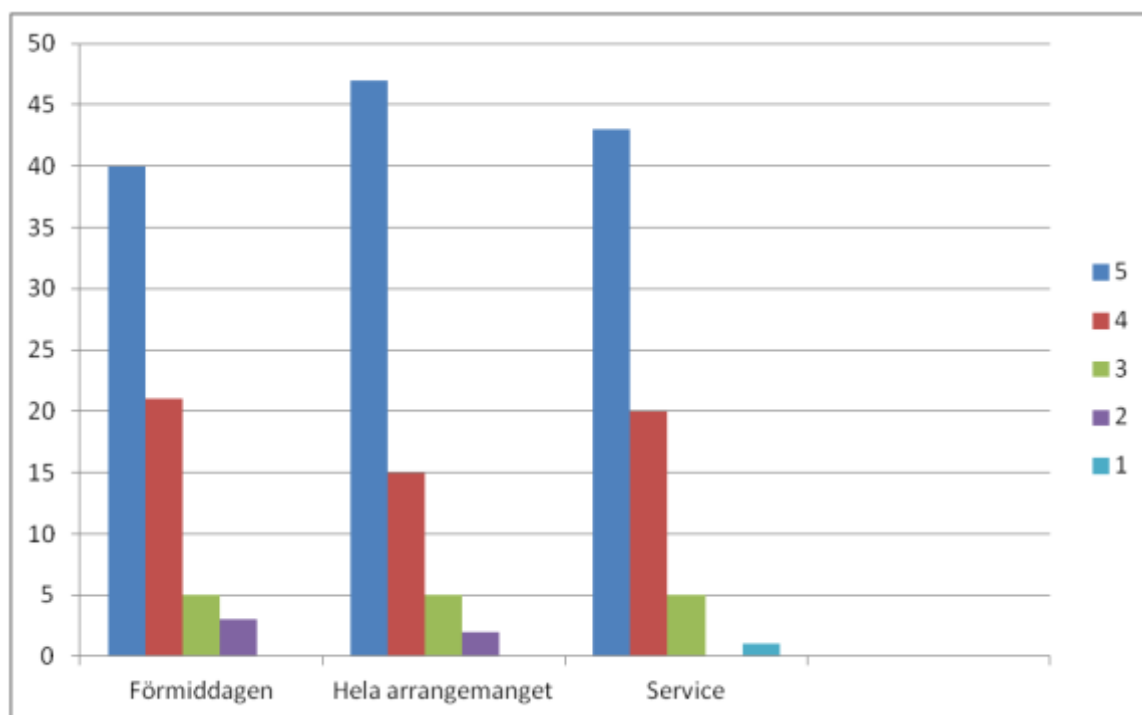
Blått (5) mycket nöjd

Rött (4) ganska nöjd

Grönt (3) nöjd

Lila (2) mindre nöjd

Ljuslång (1) inte nöjd



Eftermiddagen varvades med fri tid och gruppdiskussioner.

Några kommentarer om dagen

- Mycket nöjd med en bra föreläsare
- Insikt om hur man kan använda minnet på ett bra sätt
- Bra gruppdiskussioner med olika förslag
- Jag bekantade mig med nya och gamla SPF-medlemmar

Resor och utflykter

Planerade resor våren 2020

Kryssning på Rosella 9 mars.

Ragnar Dahlberg är cafévärd och intervjuar journalisten Ingalill Mosander.

Med tillräckligt många intresserade reser vi med egen buss.

Dagsresa till Söderköping den 7 maj

En dagstur till Östergötlands charmiga småstadsidyll med avtryck från en lång och spännande historia. Omgiven av en levande landsbygd och vackra Sankt Annas skärgård.

Vår researrangör är Lionga Travel och vi reser med buss från Brandbergen klockan 7.30. Det blir en innehållsrik dag med guidning i bussen, förmiddagsfika, lokalguide i Söderköping och lunch. Vidare mot kusten och Sankt Annas skärgård, båttur bland kobbar och skär, eftermiddagsfika på båten, till Arkösunds hamn där bussen möter upp och tar oss hem och åter Brandbergen runt klockan 20.

Landskapsresa - Bohuslän 1-4 juni 2020

Se också studiecirkel "Svenska landskap" på sidan 6.

Planerade utlandsresor 2020

Holland med Amsterdam och Blomstertåget

23-28 april 2020



grönlandsresor

Följ med till Svalbard 3-7 juli 2020

Reseledare från vår förening: Anders Eltvik, 070 552 23 11



Nobelmuseet, Nobel Prize Museum



Torsdag 30 januari och **onsdag den 5 februari** klockan 11.30 - 12.30 har vi bokad en visning av temautställningen *Mänsklighetens största nytta*.

Kostnaden blir 150 kronor för visning och entré.

På museet finns en restaurang, Bistro, som serverar fika mm och om man vill äta dagens lunch så går det bra, men ska bokas om vi blir många som väljer det.

Bistron serverar dagens lunch mellan 11.00 och 14.00, såväl som smörgåsar, fika och kaffe. Priset för en lunch är 120 kr, då ingår soppa/sallad (beroende på årstid), smör, bröd och kaffe/te.

Anmälan på månadsmöte eller via telefon och sms till *Kerstin Eltvik* 070 259 01 65 och betalning 150 kr till föreningens plusgiro 440 80 28 -1 senast 20 januari .

Resor och utflykter



Måndag den 20 januari träff i lokalen med information om en resa till Albanien 7-14 oktober.

Under våren var vi reseombud på en träff hos reseföretaget ReseSkaparna som presenterade sina resmål för 2020 och deras respektive reseledare och guider. Albanien har omtalats och synts i pressen som ett nytt intressant turistmål och när *Josif Papparisto*, själv alban, presenterade sitt land och sina reseförslag kändes det som ett bra erbjudande att

välja en sådan resa till vår förening. Ett vackert litet land, stort som Småland, lång kustremsa men mest berglandskap det fick vi se på Josifs bilder. Hur många och långa backar kan det finnas där? Hur bor man, vad äter man, hur är vägarna? Nyfikenheten fick mig att göra en resa nu i oktober.

Det vill jag gärna berätta om för er och jag har Josifs presentationsbilder och en del fakta. Om du är intresserad så kom gärna vare sig du skulle vilja resa eller inte.

Välkomna måndag den 20 januari klockan 15.00 (fikadags) till lokalen Albatrossen 76.
Kerstin Eltvik

Anmälan via lista på månadsmötet eller sms till *Kerstin* 070 259 01 65

Ny resa till härliga Italien!

Nu har du ny chans att följa med på den uppskattade resan till Haninges vänort **Formia i Italien**. Formia ligger mellan Rom och Neapel, i hjärtat av en mycket intressant plats med möjlighet till givande utflykter i området. Resan är fullmatad med kultur, historia, badliv, god mat, goda viner och trevlig samvaro. Preliminärt datum **1-7 september 2020** Resan arrangeras likt tidigare år av *Margaretha* och *Bruno Picano*.

Välkommen att kontakta oss om du vill veta mera.

Margaretha, margaretha@picano.se
070-606 71 82

Bruno, bruno@picano.se
070-761 77 51



Formia Italien

Festligheter

Vårlunch fredag den 8 maj 2020



Årets vårlunch äger rum i Tyresta by.

Samling kl. 12.30 vid grillplatsen nära Lanthandeln för sedvanlig tipspromenad.

Kl. 13.30 går vi till kaféet och äter en god soppa, smörgås och kaffe och kaka som Lena och hennes medarbetare har tillagat.

Buss 834 från Brandbergens Centrum kl.11.45, framme i Tyresta By kl.11 58. Anmälningslista kommer att finnas på våra månadsmöten från januari. Glöm inte att ange ev. matallergi.

Du kan också anmäla dig till *Marianne Backlund*, tel. 070 370 56 22 eller e-post Mariannebacklund7@gmail.com

Sista anmälningsdag är den 29/4, kostnad 100 kr, som betalas till föreningens plusgirokonto nr 440 80 28-1 senast den 29/4. GLÖM INTE att skriva ditt namn samt ange vårlunch när Du betalar.

Vi firar på PUB 76an



Många kommer till Pub 76an sista onsdagen i varje månad. Våra värdar och värdinnor serverar små varma munsbitar, ost, chips och nötter. Hög stämning o trevliga samtal. Allt är naturligtvis till självkostnadspris.

Datum 29 jan, 26 feb, 25 mars, 29 april och 27 maj, kl 17.00 - 19.00

Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Välkomna!



Varje torsdag, utom torsdag som infaller efter pubafton. Albatrossvägen 76 nb, kl. 13.30– 15.30.



Lilla Grillfesten

Denna trevliga tradition äger rum fredagen den 29 maj på gården utanför vår lokal på Albatrossvägen76. 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 föransmälan, det är bara att komma.

Festligheter

Afternoon tea

Vi dukar upp med rykande hett te och några bröd till.
Vi umgås och avnjuter det som serveras under eftermiddagen.
Söndagen den 26 januari kl. 14 -16
Plats, föreningslokalen Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 100 kr per person, betalas in till plusgiro 440 80 28-1 efter anmälan.
Anmälan till *Birgitta Brynnel* tel 070 538 81 19,
e-post brynnel.birgitta@telia.com



Alla Hjärtans dag

Vi går tillsammans och firar "Alla hjärtans dag".
Vi bokar ett gemensamt bord, var och en beställer och betalar för sig.
Fredagen den 14 februari kl. 15 -17
Lokal, Vendelsö Kök och Bar, Klenavägen 2 Vendelsö.
Anmälan senast den 11/2 på månadsmötet, eller till *Marianne Backlund*. tel 070 370 56 22, mariannebacklund7@gmail.com



Fastlagssöndagen

Med nybakade semlor till nybryggt kaffe.
Söndagen den 23 februari kl. 14 -16
Plats, Föreningslokalen Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 25 kr som betalas på plats.
Anmälan vid månadsmöte januari - februari eller till *Marianne Backlund* tel 070 370 56 22, mariannebacklund7@gmail.com



Våffeldagen

Med nygräddade våfflor och nybryggt kaffe.
Söndagen 22 mars kl. 14 -16
Plats, Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 25 kr. som betalas på plats.
Anmälan till *Birgitta Brynnel* tel.070 538 81 19
e-post brynnel.birgitta@telia.com



Spansk afton

Smaka på Spanien
Lördagen den 25 april kl. 17
Plats, Föreningslokalen Albatrossvägen 76 n.b.
Kostnad 200 kr.
Måltiden består av en välkomstdrink (Sangria), spanskinspirerad buffé samt 2 glas vin, kaffe och kaka.
Anmälan fr.o.m. årsmötet den 11 februari och senast den 15 april till *Berit Larsson* tel 070 735 36 60,
e-post bt.larsson@telia.com eller till *Ella Persson* tel. 073 396 12 37, e-post ellampersson@hotmail.com
Betala till plusgiro 440 80 28 – 1 **EFTER ANMÄLAN**



Folkhälsa

Kulturpromenader

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. 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. 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. Möjlighet till innefika i Västerhaninge Centrum.

Tillgänglighet: Gångvägar.

Fler kulturpromenader och kulturvandringar annonseras i senare Medlemsbrev.



Bowling i Bowlinghallen Brandbergens centrum

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

Torsdagar kl 14-15. 16/1 - 30/4

Kostnad enligt Brandbergens Bowlingcenters prislista (f.n. 40:- per serie (eller 35:- för medlem i Brandbergens Bowlingklubb)

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

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 35.

Unicurl- Mattcurling

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

Efter 1 timmes spel dricker vi kaffe och har 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.

Tisdag, torsdag 10-ca 12 från 7/1 t.o.m. 15/4 eller enligt annonsering i föreningens webbsida.

Ledare: *Kristina Fröidh-Andersson*

Telefon: 070-294 03 72

e-post: kristinafandersson@gmail.com

Tävlingsbridge i par

Tävlingsbridgen spelas på måndagar med 24 – 26 spelare varje gång. Man spelar parvis, två par per bord. Tävlingstiden 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.

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!**

Ledare: *Kristina Fröidh-Andersson*

Mobil 070 294 03 72

e-post: kristinafandersson@gmail.com

Träffar m m

Tjejträffen

Vi har haft 4 träffar under hösten och 11 aktiviteter (3 st under sommarmånaderna) Bl.a en fin resa med båten Freja från Nynäshamn till Trosa samt en trevlig middag i Hammarbysjöstad på Restaurang Göteborg och en avslutning på Restaurang Skanskvarn.

Vi hade också en guidad konstvisning i Tunnelbanan (Sthlm City och Odenplan) samt en guidad visning i Gustav Vasa kyrkan.

Tjejträffarna Våren 2020

Vi träffas som vanligt på 76:an under våren på följande dagar kl 12,30:

9 januari, 6 februari, 19 mars, 16 april och 14 maj

Mona Gustafsson

Mob. 070 626 22 34

Gubbträffen

Gubbarna har haft fyra planeringsmöten under hösten. Vi har också gjort intressanta och trevliga utflykter.

Vårens planeringsmöten i 76:an blir:

Torsdagar kl. 12.30 med datum 16 januari, 13 februari, 12 mars och 23 april.

Då bestämmer vi externa aktiviteter tillsammans.

Vill du vara med i Gubbgänget?

Kontakta då

Pehr Wester

Mob. 070-660 72 81

E-post: pehr@dissing.se



Gymbidrag

Jag är stolt över att tillhöra en kommun som satsar så mycket på **förebyggande verksamhet**. Nu har Haninge fått pris som bästa förebyggande kommun för att bekämpa kriminalitet bland unga. Priset har delats ut av CAN, centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Flera år har vi pensionärer kunnat förebygga halkolyckor genom gratis broddar och nu kommer att man att kunna få hjälp för att förebygga ohälsa genom träning. Från det man har fyllt 85 år kan man få gymbidrag på högst 300 kr per månad.

Jag har just ansökt och fått ansökan beviljad. Det skedde blixtnabbt Man tar kontakt med *Marika Birgersson* 08 606 82 92 eller e-post marika.birgersson@haninge.se. Det som behövs är intyg om medlemskap på det gym man vill höra till och uppgift om vilken avgift man betalar. Ta kontakt med Marika först!

En mycket glad

Elisabeth Lindmark

Ändrad medlemsavgift fr o m 2020

Som minnesgoda medlemmar säkert minns så beslutade senaste årsstämman, efter förslag från styrelsen, att höja den årliga medlemsavgiften från nuvarande 275 kr till 300 kr. Avgiftshöjningen är föranledd av att förbundets andel av avgiften höjdes redan 2019 med 30 kr till 160 kr och distriktets andel höjs för 2020 med 10 kr till 40 kr. Kvar av de 300 blir således 100 kr till vår lokala förening. Senast vi höjde medlemavgiften i föreningen var 2015. Avgiften för vänmedlemmar blir oförändrad, 100 kr.

Per-Erik Mattsson

Blandat



Vårdcentralpatrullen

Pensionärsorganisationerna SPF Seniorerna, PRO, SKPF Pensionärerna och RPG har undersökt länets vårdcentraler med fokus på äldrevårdsmottagningarna.

Nästan alla vårdcentraler har en äldrevårdsmottagning. Det som fungerar är direktnummer utan knappval till en sjuksköterska. De som fyllt 75 år ska få ett erbjudande att lista sig på äldremottagningen.

Telefonnummer till äldremottagningarna är:

Brandbergens vårdcentral	08 123 450 61	kl 13.30 - 14.30
Vendelsö vårdcentral	08 123 388 40	kl 11.00 - 12.00
Handens vårdcentral	08 123 368 34	kl 10.15 - 11.15
Rudans vårdcentral	08 606 40 50	kl 08.00 - 17.00

Rapporten finns nu sammanställd och heter Vårdcentralspatrullen i Stockholms län 2019. Den finns att ladda ner från spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet.

Nyårslöfte? ...att röra på sig mer?

VÄLKOMNA på ett roligt seniorpass med Friskis&Svettis!

Vi rör oss till medryckande musik, blir smidiga, bättrar på balansen och blir -OJ-, så starka.

Alla får tillgång till var sin stol, som moraliskt stöd.

Så inga undanflykter, för ALLA KAN VARA MED!

Och om jag vet hur många som kommer så blir det, under trivsam samvaro, kaffe och kaka till alla efteråt.

Ledare: *Judith Gador* med ledargrupp

E-mail: judithgador48@gmail.com

Tel: 08-777 76 96

Datum: torsdag 16/1

Tid: 9.30 - 10.30, och fikastund

Lokal: Friskis&Svettis, Kilowattvägen 9

Kostnad: Gratis



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:	<i>Birgitta Brynnel</i>
Layout:	<i>Per-Erik Mattsson</i> Tel 076 815 04 22 per-erik.mattsson@telia.com
Nästa nummer	utkommer vecka 13/2020

Kalendarium för januari och februari 2020

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Sidan
Jan.	Måndag	13, 27	13.30-16.15	Digital bildhantering	7
	Måndag	20, 27	09.30-12.30	Målarcirkel	6
	Måndag	13, 20, 27	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
	Måndag	20, 27	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
	Måndag	20	13.30-16.00	Hållbarhetscirkel	5
	Måndag	20	15.00	Träff om Albanien	11
	Tisdag	7, 14, 21, 28	10.00-12.00	Uni curl	15
	Tisdag	14	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	21	09.45-12.00	Vi läser Svenska noveller	5
	Onsdag	8, 15, 22, 29	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	15
	Onsdag	29	13.00-15.30	Vi spelar sällskapsspel	7
	Onsdag	29	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	12
	Torsdag	9, 16, 23, 30	10.00-12.00	Uni curl	15
	Torsdag	16	12.30-13.30	Gubbräff	16
	Torsdag	9, 16, 23	13.30-15.30	Torsdagscafé	12
	Torsdag	16, 23, 30	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	14
	Torsdag	9	12.30-13.30	Tjejträff	16
	Torsdag	30	09.45-12.00	Släktforskning	7
	Torsdag	30	11.30-12.30	Nobelmuséet	10
	Fredag	24, 31	10.00-11.30	Konversationsengelska	5
Febr.	Söndag	26	14.00-16.00	Afternoon tea	13
	Måndag	3, 10, 17, 24	09.30-12.30	Målarcirkel	6
	Måndag	3, 10, 17, 24	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
	Måndag	3, 10, 17, 24	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
	Måndag	3, 17	13.30-16.00	Hållbarhetscirkel	5
	Måndag	10, 24	13.30-16.15	Digital bildhantering	7
	Tisdag	4, 11, 18, 25	10.00-12.00	Uni curl	15
	Tisdag	11	13.00-ca 15.00	Årsstämma i Katolska kyrkan	3, 4
	Tisdag	18	09.45-12.00	Vi läser Svenska noveller	5
	Tisdag	18	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	8
	Tisdag	25	13.00-14.00	Allsång	5
	Onsdag	5, 12, 19, 26	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by Hela året	15
	Onsdag	5	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	6
	Onsdag	5	11.30-12.30	Nobelmuséet	10
	Onsdag	12, 26	13.00-15.30	Vi spelar sällskapsspel	7
	Onsdag	19	10.00-12.15	Landskapscirkel	6
	Onsdag	19	13.15-15.30	Landskapscirkel	6
	Onsdag	26	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	12
	Torsdag	13	12.30-13.30	Gubbräff	16
	Torsdag	6, 13, 20, 27	10.00-12.00	Uni curl	15
Torsdag	6	12.30-13.30	Tjejträff	16	
Torsdag	6, 13, 20	13.30-15.30	Torsdagscafé	12	
Torsdag	6, 13, 20, 27	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	14	
Torsdag	6, 13, 20, 27	09.45-12.00	Släktforskning	7	
Torsdag	27	14.00-16.00	Tillsammans mot ensamhet	8	
Fredag	7, 14, 21, 28	10.00-11.30	Konversationsengelska	5	
Fredag	14	15.00-17.00	Alla Hjärtans dag	13	
Söndag	23	14.00-16.00	Fastlagssöndag kaffe med semlor	13	

Boule spelar vi tisd., torsd. och lörd. kl 10.00-12.00 på Evabergsparkens Boulebana. Läs mer på sidan 15.

Kalendarium för mars och april 2020

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Sidan	
Mars	Måndag	2, 9, 16, 23, 30	09.30-12.30	Målarcirkel	6	
	Måndag	2, 9, 16, 23, 30	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15	
	Måndag	2, 9, 16, 23, 30	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6	
	Måndag	9, 23	13.30-16.15	Digital bildhantering	7	
	Måndag	2, 16	13.30-16.00	Hållbarhetscirkel	5	
	Måndag	9	Se sid 10	Författarkryssning	10	
	Tisdag	3, 10, 17, 24, 31	10.00-12.00	Unicurl	15	
	Tisdag	10	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3	
	Tisdag	17	09.45-12.00	Vi läser Svenska noveller	5	
	Tisdag	17	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	8	
	Tisdag	24	13.00-14.00	Allsång	5	
	Onsdag	11, 25	13.00-15.30	Vi spelar sällskapsspel	7	
	Onsdag	4, 11, 18, 25	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	15	
	Onsdag	4, 18	10.00-12.15	Landskapscirkel	6	
	Onsdag	4, 18	13.15-15.30	Landskapscirkel	6	
	Onsdag	11	14.00-15.30	Hjärt- lungräddning	6	
	Onsdag	25	13.00-14.30	Hjärt- lungräddning	6	
	Onsdag	18	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	6	
	Onsdag	25	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	12	
	Torsdag	19	12.30-13.30	Tjejträff	16	
	Torsdag	5, 12, 19	13.30-15.30	Torsdagscafé	12	
	Torsdag	5	09.45-12.00	Släktforskning	7	
	Torsdag	5, 12, 19, 26	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	15	
	Torsdag	5, 12, 19, 26	10.00-12.00	Unicurl	15	
	Torsdag	12	12.30	Gubbräff	16	
	Fredag	6, 13, 20, 27	10.00-11.30	Konversationsengelska	5	
	Söndag	22	14.00-16.00	Våffeldag i 76an	13	
	April	Måndag	6	09.30-12.30	Målarcirkel	6
		Måndag	6	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	6
		Måndag	6, 20, 27	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
		Måndag	6	Se sidan 14.	Kulturpromenad	14
Tisdag		7, 14, 21, 28	10.00-12.00	Unicurl	15	
Tisdag		14	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3	
Tisdag		7	09.45-12.00	Vi läser Svenska noveller	5	
Tisdag		21	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	8	
Tisdag		28	13.00-14.00	Allsång	5	
Onsdag		1, 8, 15, 22, 29	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by Hela året	15	
Onsdag		1	10.00-12.15	Landskapscirkel	6	
Onsdag		1	13.15-15.30	Landskapscirkel	6	
Onsdag		15	17.00-20.30	Musiklyssning - Jazz	6	
Onsdag		29	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	12	
Torsdag		2, 9, 16, 23, 30	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	14	
Torsdag		16	12.30-13.30	Tjejträff	16	
Torsdag		2, 16, 23	13.30-15.30	Torsdagscafé	12	
Torsdag		2, 9, 16, 23, 30	10.00-12.00	Unicurl	15	
Torsdag		23	12.30-13.30	Gubbräff	16	
Lördag		25	17.00	Spansk afton	13	

Boule spelar vi tisd., torsd. och lörd. kl 10.00-12.00 på Evabergsparkens Boulebana. Läs mer på sidan 15.

God jul & Gott nytt år!
Vendelsö
08-776 36 98
Kök  Bar

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

Vendelsö Kök & Bar *Ny!*

10% dras på ala carte menyn, gäller måndag till fredag efter kl 15.00 för Spf medlemmar fram till 30 juni 2020.

Ingen rabatt lämnas på alkohol.

Vendelsö Kök & Bar AB

Klenavägen 2,
136 69 Vendelsö
Tel: 08-776 36 98

Webb: www.vendelsokokbar.se
E-post: info@vendelsokokbar.se

Brandbergens Glasögon

10 % Rabatt på bågar.

Synundersökning ingår utan kostnad.

Nu finner du även LINSER hos oss.

10% rabatt på olika typer av batteribyten.

Brandbergens Centrum
Tel. 08-777 25 40

Brandbergen Tandvård AB

15% rabatt för patienter 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.

Lodjurets gata 226
Tel. 08-741 14 88

Office Depot

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

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

Brandbergens låshörna AB

10 % på nyckelkopiering och låsmaterial.

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