

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö - Brandbergen Nr 1:2021

**God Jul
och
Gott Nytt År
önskas
samtliga medlemmar**



Tyresta by februari 2019
Foto: Anders Dahlin

Ordförande har ordet

Välkomna till medlemsbrev 1:2021. 2020 har varit ett annorlunda år. Vi är nu inne i den mörkaste perioden på hela året. Jag ser fram mot att adventsljusen tänds och lyser upp. Jag ser också fram mot vintersolståndet 21 december - då dagarna börjar bli längre igen och ljuset så sakteliga återvänder.

I mitten av mars sattes föreningens verksamheter på paus. I maj lättades rekommendationerna och vi kunde

träffas utomhus med avstånd, men vi avråddes från att åka med kommunala färdmedel om det inte var nödvändigt. Utomhusaktiviteter har vi kunnat fortsätta med under hösten. Vi fortsätter med några tävlingar som vi hoppas lockar till deltagande
(Se sid 9 och 15)

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

Styrelsen har under året haft digitala styrelsemöten och två fysiska möten. Nu i oktober har vi haft en planeringsdag för planering av verksamheten 2021.

Prioriterade områden nästa år kommer att vara folkhälsa. Efter vår sociala isolering kommer vi att arbeta med ensamhet och utsatthet. Priset för den sociala isoleringen är högt. Säkerhet i vardagen för att motarbeta olyckor är ett angeläget område. Vi vill också skapa möjlighet att ge digital kompetens genom studiecirklar och föreläsningar i ämnet. Vi vill fortsätta vårt arbete med hållbar utveckling mot en renare värld.

Vi hoppas att 2021 ska bli ett år i hälsans tecken och att vi snart kan ses igen. Även denna pandemi har ett slut.

Ta hand om er och varandra!

God Jul och Gott Nytt År

Birgitta Brynnel

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Coronaviruset	3
Årsstämma	3
Folkhälsa	4, 5
Kulturpromenader	6
Kulturvandringar	7
Studiecirklar	7
Digital bildhantering	7
Klimatåtgärder	7, 13
Tisdagsföreläsningar	8
Textning av vardagssamtal	8
Boule	8
Stavgång	8
Promenadorientering	9 - 11
Information från HKP	13
Resor och utflykter	14
Festligheter	14
Månadsmöten och möteslokal	15
Tävlingar och resultat	15
Kalendarier	16
Folkbildning	16
Noterbart	17
Ord från och till våra medlemmar	17 - 19

Coronaviruset och SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Den ökade smittspridningen av coronaviruset i Sverige har gjort att restriktionerna har skärpts. Därför har styrelsen beslutat att pausa alla våra aktiviteter år 2020 ut. Undantag är aktiviteter som genomförs digitalt.

Planering för föreningens verksamheter under våren 2021 presenteras i detta medlemsbrev. Smittosituationen kan både försämrats och förbättras och förorsaka inskränkningar eller utökningar i programmet.

Följ därför information som kommer i Nyhetsbrevet och på webbsidan. Ring gärna till någon i styrelsen om du undrar över något.

Alla har vi ett ansvar och måste bidra till att få stopp på pandemin. Det kommer att bli bättre.

Tills vi ses igen – fortsatt att röra på dig och gå promenader (högst i grupper om 8 personer).

Får du inte Nyhetsbrevet, hör av dig till www.spfvendelso-brandbergen.org

Styrelsen

Detta är vad vi har att förhålla oss till

Alla inomhusaktiviteter är inställda tills vidare.

Utomhusaktiviteter måste tills vidare ske i begränsade grupper för närvarande max 8 personer.

Vilket betyder att vi fortsätter med promenader, boule och andra utomhusaktiviteter men i begränsade grupper.

I övrigt gäller som tidigare Folkhälsomyndighetens allmänna råd:

- Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld
- Tvätta händer ofta med tvål och vatten i minst 30 sekunder alt sprita händerna
- Nys och hosta i armvecket
- Undvik att röra ögon, näsa och mun
- Håll minst en armlängds avstånd till andra både inom- och utomhus
- Undvik att åka kollektivtrafik om det är möjligt
- Undvik att delta i större sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop



Äntligen lite goda nyheter i coronamörkret.

Effektiva vaccin mot Covid-19 kan vara inom räckhåll. Prioriterade grupper för vaccination är äldre 70+ samt patienter med kroniska sjukdomar. Hälso- och sjukvårdspersonal kommer också att prioriteras.

Vi har vårt eget immunförsvar som skyddar oss från virus, bakterier och andra främmande ämnen. Kan jag stärka mitt immunförsvar? Faktorn ålder är svårt att göra något åt.

Men hälsan går att påverka:

- Goda matvanor - ät varierat, hälsosamt, regelbundet och lagom mycket.
- Det är bra med rörelse i vardagen t ex gå promenader, dammsuga eller ta trappor i stället för hissen.
- Försök få tillräckligt med sömn och vila.
- Minska stress.
- Var sparsam eller undvik alkohol.
- D-vitamin är en skyddande effekt mot luftvägsinfektioner i allmänhet.



Årsstämman

Kallelse till Årsstämma för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Årsstämman äger rum tisdagen den 9 februari 2021 och medlemmarna deltar genom poströstning.

På grund av rådande pandemi har styrelsen beslutat att årsstämman 2021 genomförs genom poströstning.

Röstningen sker genom poströstning, med digital respektive fysisk insändning. Detta innebär att du som är medlem får dagordningen för årsstämman, styrelsens verksamhetsberättelsen, resultat- och balansräkningar avseende 2020 samt valberedningens förslag, via medlemsbrev 2:2021 som utkommer vecka 4 2021. Dessutom kommer handlingarna också att finnas på föreningens webbplats, www.spfvendelso-brandbergen.org.

Poströstningsformulär kommer att skickas till samtliga medlemmar med e-post, samt med vanlig post till de som saknar e-postadress, och vara medlemmarna tillhanda senast 29 januari 2021. Poströstningsformuläret kommer också att finnas på föreningens webbplats, www.spfvendelso-brandbergen.org. Röstningsformulären, digitala eller i pappersformat, skall vara föreningen tillhanda senast 8 februari 2021. Medlem som avgivit giltig poströst kommer att räknas som deltagande i årsstämman och upptas i röstlängden.

Motion till stämman ska ha kommit föreningsstyrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsstämman, d v s senast den 12 januari 2021.

Styrelsen för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Återblick på Folkhälsoaktiviteterna

Aktivitetsrekord i folkhälsa



Promenad till Villa Berglidens Äppelmusteri i Norrby - på Norrbyvägen

våra kommundelar med ny kunskap om promenadvägar och stigar. Varje gång har det inneburit nya upptäckter för några av deltagarna, och en inspiration för framtida egna promenader och vandringar.

Promenaderna och vandringarna har sträckt sig från järnåldern kring år 900 vid Torfastleden till visionerna om Haninge stad år 2030. Från Gudö å i norr till Nedre Rudan i söder och från Havtorsudd på Gålö i öster till Vega i väster.

Allt detta har varit möjligt tack vare att medlemmar villigt delat på ansvaret att planera vägen och leda gruppen och berätta om något vi passerar.

När man går med helt enkelt för att det är trevligt, så tänker man kanske inte på att promenaderna och vandringarna är en del i föreningens folkhälsoverksamhet. Rörelsen är viktig för fysiska hälsan, chansen att umgås på säkert sätt kan motverka ensamhet, och den sol som vi så ofta har fått på oss under höstens promenader och vandringar är nyttig för att den bygger upp det viktiga D-vitaminförrådet.

Rekordet i folkhälsoaktiviteter blir ännu större när man lägger till 200 stavgångspromenader mellan Svartbäcken och Tyresta By, 400 boulevardtaganden och alla de som lockades ut och leta kontroller i höstens promenadorientering i mittuppslaget i medlemsbrevet.

Nu ser vi framåt mot en ny nyttig och trevlig termin i folkhälsans tecken.

Några bilder från höstens aktiviteter:

Hösten 2020 har vi satt aktivitetsrekord i kulturpromenader och kulturvandringar. Vi har genomfört 22 promenader och vandringar med sammanlagt 624 deltagare och över 1500 aktiva timmar och 3000 km. Som en vandring från Vendelsö till Madrid. Eftersom vi har hållit oss i vår närmiljö har vi knutit ihop



Kulturvandring med rast vid Lycksjön



Värva en medlem och få en Sverigelott!

För varje ny medlem du lyckas värva så får du en Sverigelott och en chans att vinna miljoner. Kravet är att den nya medlem-

men har betalat medlemsavgift till SPF Seniorerna.

Meddela vilken medlem du värvat till:

Medlemssekreterare

Ella Persson

tel: 073 396 12 37

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

Folkhälsa

Rör på dig och må bra

Det behöver inte vara så krångligt

Alla sätt som gör att du rör på dig är bra för att du ska må bra och hålla dig frisk.



Det är bäst för kroppen om du rör på dig 30 minuter eller mer varje dag. Genom att du rör på dig blir du piggare, starkare och friskare. Din kropp mår bättre och du går inte så lätt upp i vikt. Du kan städa eller gå till affären när du ska handla. Du kan cykla, dansa eller sporta. Du kan promenera i naturen, göra gymna eller gå upp för traporna.

Varför inte börja med korta promenader 2021 *se sidan 6*



Bra mat och måltider

Mat behöver inte vara krångligt

Nästan all mat är bra mat. Genom att välja klokt mellan olika livsmedel kan vi få i oss de näringsämnen vi behöver.



I praktiken handlar det om att äta lagom portioner, ha bra proportioner mellan olika livsmedel i måltiden och att variera maten.

Genom att äta frukost, lunch, middag och 2-3 planerade mellanmål skapar man goda förutsättningar för att kroppen ska få i sig alla näringsämnen den behöver under en dag.

Genom att äta regelbundet är det också större chans att man har energi hela dagen. Blodsockernivån hålls jämnare och suget efter att småäta minskar, vilket i sin tur minskar risken för övervikt.



Kycklingben i ugn med vitlök (Anders Dahlin)

Sätt ugnen på 130 grader.

Fördela alla ingredienser utom kycklingklubborna i en eldfast form och ringla över olja. Salta och peppra.

Lägg på kycklingben, pensla dessa med smör, salta och peppra.

Tillaga mitt i ugnen ca 1:40. För krispigare yta på kycklingen, sätt plåten högre upp i ugnen, på grilleffekt, de sista 5 minuterna.

Servera med ett gott bröd som med fördel doppas i den goda skyn som bildas i formen.

- 4 kycklingklubbor
- 250 g körsbärstomater, delade
- 2 paprikor, i bitar (valfri färg)
- 1 dl kalamataoliver urkärnade
- 0,5 rödlök skuren som båtar
- 4 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 kruka färsk basilika
- 0,5 dl olivolja
- 0,5 msk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar



Kulturpromenader vintern 2021

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. Våra promenader är 3-4 km långa, någon gång lite längre. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med. Under första kvartalet tar vi inga matsäckspauser.



Det behövs ingen föransökan. Det är bara att komma med. Vi startar från olika delar av vår kommun så att du kan vara med några gånger utan att behöva resa kollektivt till startplatsen. Promenaderna slutar där eller nära där de började.

Undrar du något om en promenad eller vandring, kontakta i första hand den som är ledare. För allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel 0708 204 288 eller e-post gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel 0704 75 21 17.

Erbjudanden om att leda en promenad eller vandring är välkomna.

Måndag 11/1 kl 10:00

Promenadstart från SATS i början av Dalarövägen i Handen

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Måndag 18/1 kl 10:00

Promenadstart från Sågens torg, Sågenvägen 10

Ledare: Zenia Hellström, tel 0708 36 55 51

Måndag 25/1 kl 10:00

Promenadstart från Ramsdalsvägen vid Tyrestavägen

Ledare: Rita Sandstedt, tel 0739 84 46 50

Måndag 1/2 kl 10:00

Promenadstart från Mårtensbergs förskola Mårtensbergsvägen 64

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Måndag 8/2 kl 10:00

Promenadstart från Brandbergens Centrum, busstorget

Ledare: Siv Frölund, tel 0738 20 10 54

Måndag 15/2 kl 10:00

Promenadstart från Evabergsvägen

Ledare: Iréne Weibull, tel 0727 21 45 45

Måndag 22/2 kl 10:00

Promenadstart från Albatrossvägen 76

Ledare: Görel Andersson/Karin Söderlund
tel 0708 22 87 94

Måndag 1/3 kl 10:00

Promenadstart från Djurgårdsplan

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Måndag 8/3 kl 10:00

Promenadstart från Friskis&Svettis Kilowattvägen 9

Ledare: Marianne Backlund 0703 70 56 22

Måndag 15/3 kl 10:00

Promenadstart från Sågens torg, Sågenvägen 10

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Måndag 22/3 kl 10:00

Promenadstart från Ramsdalsvägen vid Tyrestavägen

Ledare: Anders och Kerstin Eltvik, tel 0702 59 01 65

Måndag 29/3 kl 10:00 Långsjön runt

Promenadstart från Gudö bro. Modevillan

Ledare: Berit Selleryd, tel 0736 00 47 71

(Måndag 5/4 Annandag påsk, ingen promenad)

Måndag 12/4 kl 10:00

Promenadstart från Evabergsvägen

Ledare: Iréne Weibull, tel 0727 21 45 45

Korta promenader

Varje onsdag kl 10:00 med början 13/1 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

Vi startar en ny promenadform för de som tycker våra måndagspromenader är för långa. Passar även för de med någon form av gångfordon.

Ingen bestämd ledare. De som samlas låter någon av deltagarna bestämma en promenadslänga, max 2 km, utan hinder och svåra backar, och håller sedan ihop under promenaden.

Eventuella ändringar annonseras i Nyhetsmailen.

Nyhet!!

Kulturvandringar vintern 2021

Vi genomför några vandringar liknande kulturpromenaderna, men mer strapatsrika. De kan gå i oländig mark, över smala spänger och i backar. Nu, under coronatider startar vi oftast vandringarna från våra delar av kommunen. Någon gång behövs biltransport, och då kan också viss samåkning ske. Men följ då gällande rekommendationer. Vid samåkning betalar medåkande 20:- till den som håller med bil.

Under första kvartalet tar vi inga långa matsäckspauser. Men om du vill ha något med för enkel och snabb energipåfyllning så hinner du det på någon rast.

För kontakter, se ovan om promenader *sidan 6*.

Kulturpromenader och -vandringarna genomförs med stöd från



Fredag 15/1 kl 10:00 Österut från Sågen

Start från Sågens torg, Sågenvägen 10.

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Fredag 19/2 kl 10:00 Svartbäcken – Tyresta by tor

På skogsväg och vandringsled om föret tillåter

Start från Brevlådan i Svartbäcken vid Tyrestavägen
mittemot scoutstugan

Ledare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88

Fredag 19/3 kl 10:00. Mål efter väder och före.

Start från. Djurgårdsplan

Ledare: Monica Andersson, tel 0704 75 21 17

Fredag 16/4 kl 10:00 Rudan – Trylen

Start från Rudans Gård

Ledare: Tobba Jansson, tel 0703 77 51 65

Studiecirklar och kulturaktiviteter våren 2021

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 deltaga i våra cirklar och kulturaktiviteter.

Anmälan till cirklarna görs till respektive ledare eller till

Berit Larsson tel: 08-745 23 18 mobil: 070-736 36 60 e-post: bt.larsson@telia.com

I nuläget kan vår förening inte genomföra några cirklar som innebär fysiska möten, verksamheten startas igen när förhållandena så tillåter.

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

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



Digital bildhantering

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

Ledare: Gunnar Hellström, Anders Dahlin

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

Datum: Måndagar 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 Tid: 13:30 – 16

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.

Tid: Måndagar 13:30 – 16:00 den 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2

Ledare: Gunnar Hellström, Anders Dahlin

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

Digitalt med dator, telefon eller surfplatta. Instruktioner och provtillfälle meddelas efter anmälan.



Studiecirklar och kulturaktiviteter våren 2021 *forts*

Tisdagsföreläsningar våren 2021

Våra tisdagsföreläsningar i föreningslokalen kan inte genomföras i nuläget, verksamheten återupptas när förhållandena tillåter.

En föreläsning över nätet är planerad ”Har du svårt att höra samtal hemma?”. *Se nedan.*

Har du svårt att höra samtal hemma?

Kom igång med automatisk textning av vardagssamtal

Distansföreläsning Tisdagen den 23 februari kl 13 – 13:55

Föreläsare: Gunnar Hellström, tel 0708 20 42 88, gunnarhm@gmail.com

Tekniken för att översätta tal till text automatiskt har nu kommit så långt att personer med hörselnedsättningar kan ha god hjälp av tekniken för att uppfatta samtal. I föreläsningen visas praktiskt hur man kommer igång och använder appen Google Transkribering i mobiltelefonen eller surfplattan för att underlätta samtal. Appen fungerar i Android-enheter. Låt t.ex. en surfplatta med Transkribering stå på köksbordet för att förenkla samtalen hemma.

Gå med i föreläsningen med denna länk <https://meet.google.com/kon-jnuh-xdo> helst på en dator, telefon eller surfplatta.

Prova med samma länk i provmöte tisdag 23 februari kl 10 att du kan delta.

Avsikten är att ha föreläsningen textad så långt det är möjligt.

Genomförda coronasäkra studiecirklar

Föreningen har genomfört två digitala cirklar under hösten. Ämnena var Seniorsurfarna och Digital bildhantering.

Det är tur att nästan alla har digitala prylar som gör att man kan träffas hemifrån på smittsäkert avstånd. Man ser varandra, hör varandra och kan visa text och bilder för varandra. På det sättet kan man både fortsätta förkovra sig och ha trevlig kontakt med cirkelmedlemmar.

Läs vad en deltagare tyckte *se sidan 18*



Cirkeln Digital bildhantering

Boule

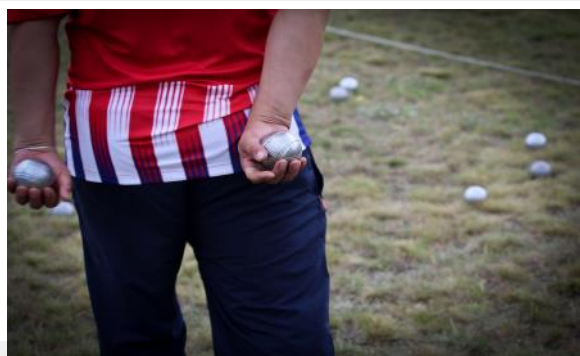
Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, torsdagar och lördagar kl. 10-12 från 5/1 2021**. Plats: parken vid korsningen av Evabergsvägen och Mariebergsvägen.

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

Frågor besvaras av:

Arne Strandborg tel: 08 777 81 13 tel:0704 12 06 69

Bernt Austrell tel: 08 777 33 86 tel:0702 65 58 35



Stavgång i ur och skur

Varje onsdag kl. 09.30 från 6/1 2021

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.

Allt genomförs corona-anpassat!

Varmt välkommen!

Ledare: Mona Gustafsson tel: 070 626 22 34



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

Promenadorientering 2021:1

Det finns kontroller inritade på kartan numrerade från 1 till 20. Sök dig fram till en kontroll och försök att lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och notera kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver.

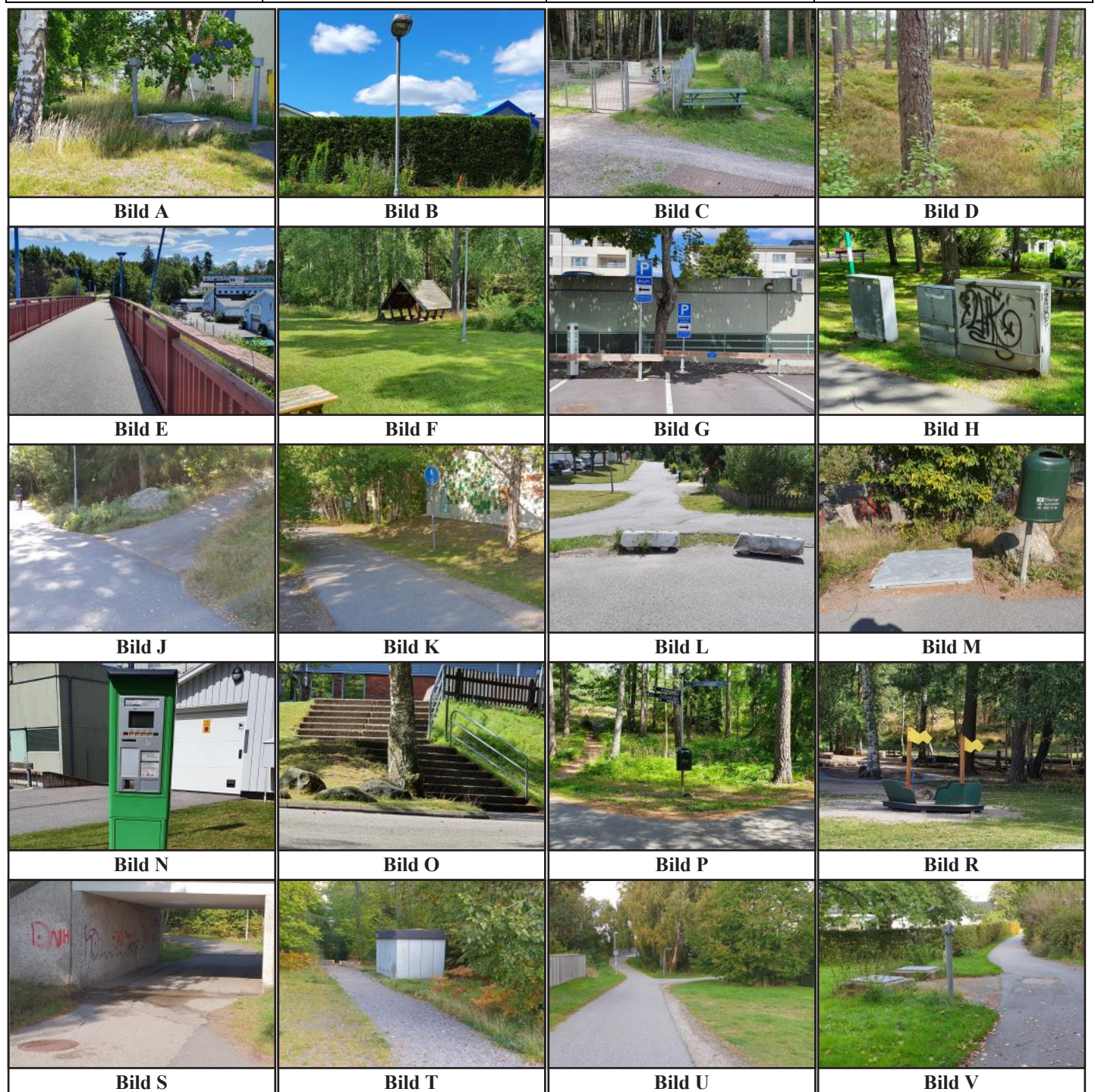
Skicka in resultatet senast 28 februari med e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com eller med brev till.

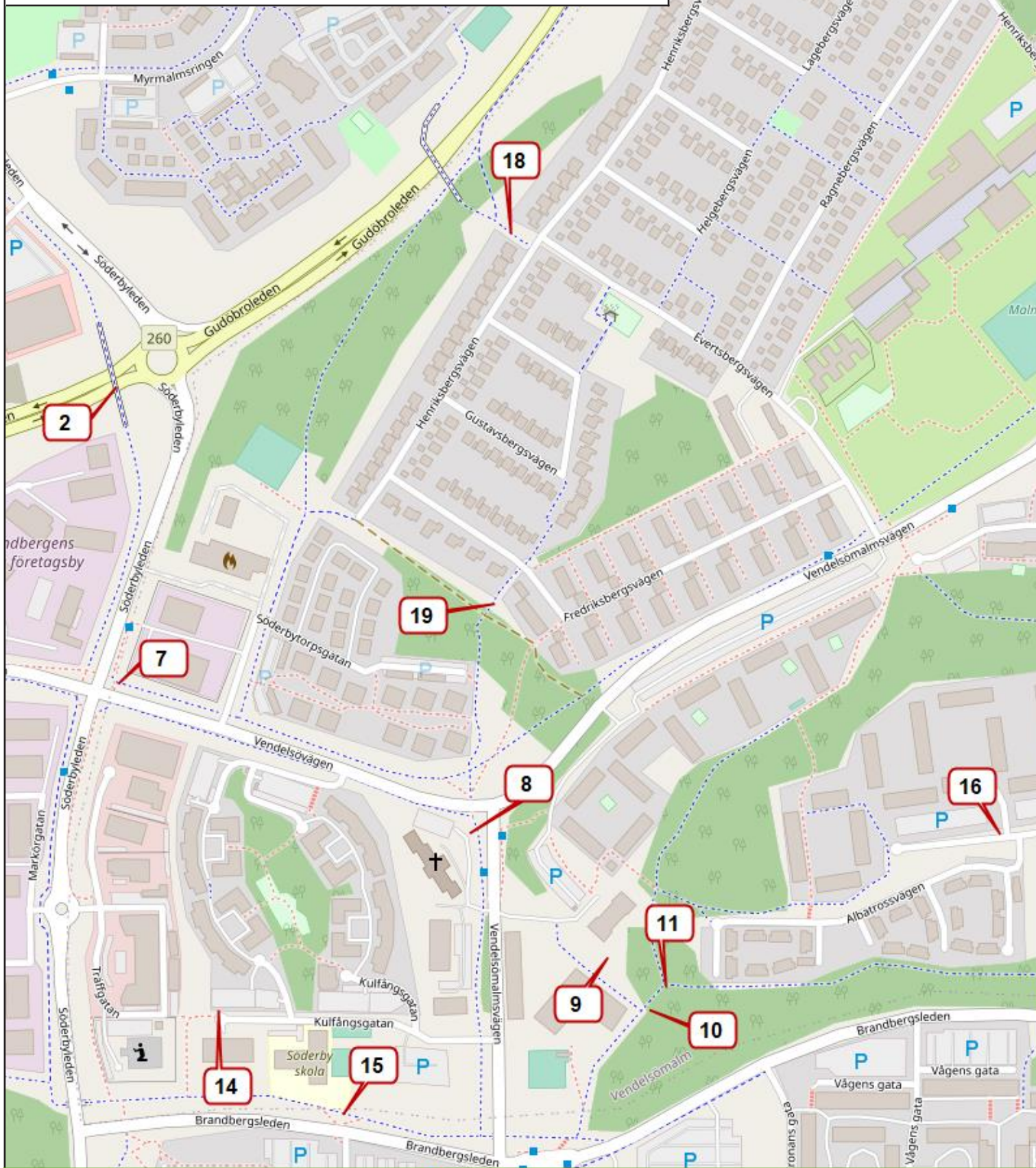
SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Albatrossvägen 78
136 66 Vendelsö

Du deltar då i en utlotning av ett "fint" pris. Glöm inte att skriva vem eller vilka som varit med och orienterat. Kontrollerna tas i den takt och ordning du önskar det är inget krav på att alla kontroller måste tas eller vara rätt för att delta i utlotningen.

OBS! Bilderna kanske inte överensstämmer exakt med verkligheten på grund av årstiden.

Kontroll nr 1 Bild:	Kontroll nr 6 Bild:	Kontroll nr 11 Bild:	Kontroll nr 16 Bild:
Kontroll nr 2 Bild:	Kontroll nr 7 Bild:	Kontroll nr 12 Bild:	Kontroll nr 17 Bild:
Kontroll nr 3 Bild:	Kontroll nr 8 Bild:	Kontroll nr 13 Bild:	Kontroll nr 18 Bild:
Kontroll nr 4 Bild:	Kontroll nr 9 Bild:	Kontroll nr 14 Bild:	Kontroll nr 19 Bild:
Kontroll nr 5 Bild:	Kontroll nr 10 Bild:	Kontroll nr 15 Bild:	Kontroll nr 20 Bild:





Företag i vårt närområde som ger förmåner till våra medlemmar, mot uppvisande av medlem

Brandbergen Tandvård AB

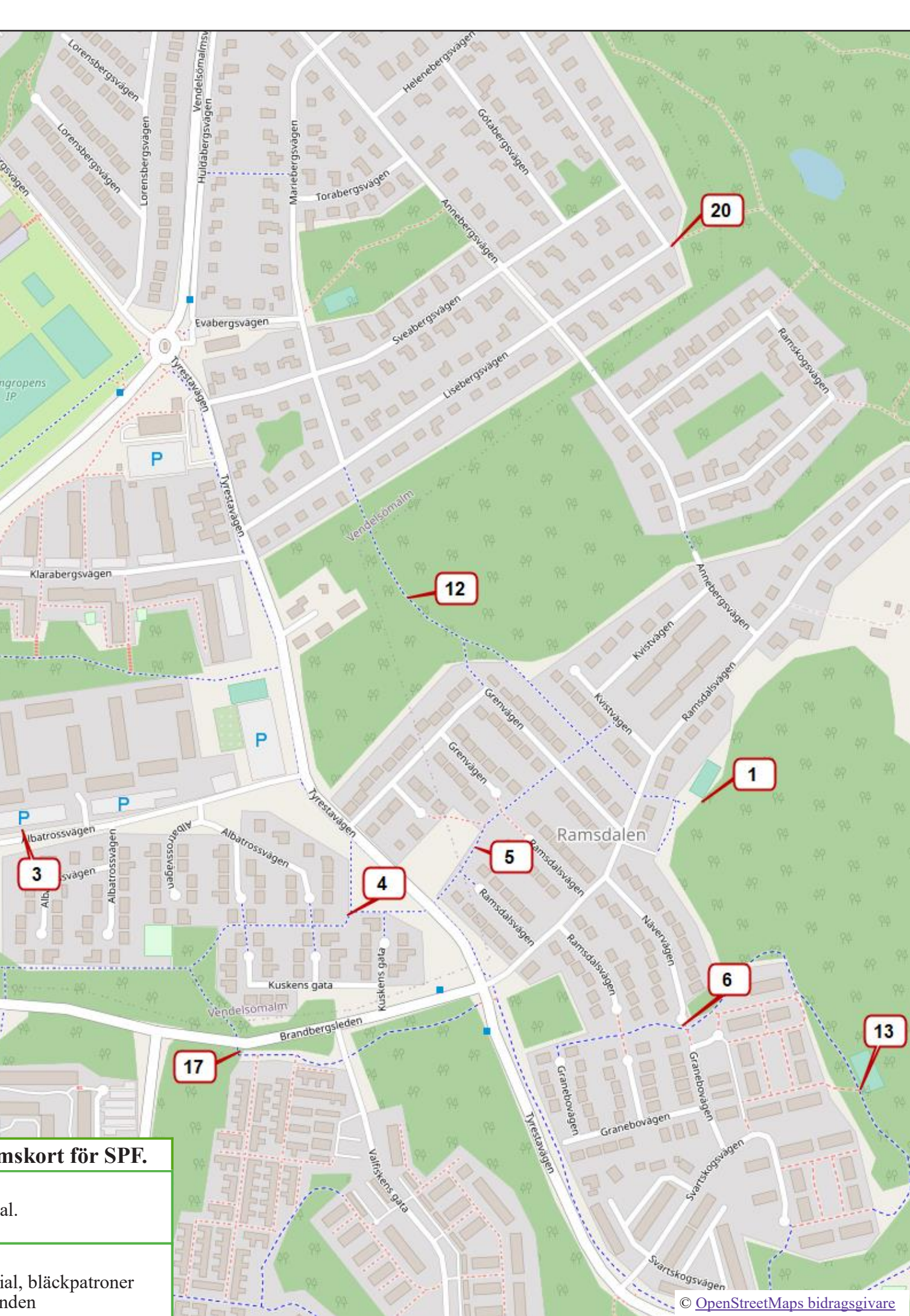
Brandbergen Tandvård AB ger 10 % rabatt på den totala patientkostnaden. 15% rabatt över 55 år. Det som ingår är; allmän tandvård, tex. lagning, borttagning av tandsten, undersökning, estetisk tandvård, tex. tandsmycken, blekning, inplantat, kronor och bryggor etc.
tel: 08 741 14 88. Lodjurets gata 226.

Brandbergens låshörna AB

10 % på nyckelkopiering och lås material
tel: 08 777 11 11, Träffgatan 1, Handen

Office Depot

Ger 10% på papper, pärmar, skrivmater
etc. tel: 08 741 31 70, Träffgatan 2, Ha



mskort för SPF.
 al.
 ial, bläckpatroner
 nden

Promenadorientering

Detta är ett försök att skapa en aktivitet utomhus där i princip alla kan delta, enskilt, i par eller i någon annan konstellation. Aktiviteten består av två steg.

Steg 1

Promenadorienteringen som består av ett antal kontroller, inritade på en karta, numrerade från 1 till 20. Du söker dig fram till en kontroll och försöker lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och noterar kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver. Resultatet skickas in med e-post eller vanlig post

Det finns olika sätt att delta i själva orienteringen:

- Alt 1. Använd sidorna i Medlemsbrevet och börja Promenadorientera!
- Alt 2. Har du en dator och skrivare kan du skriva ut kartan och bilderna från föreningens hemsida <http://www.spfvendelso-brandbergen.org>. På hemsidan klickar du på Aktiviteter/Folkhälsa/Promenadorientering och välj den Promenadorientering du tänker genomföra. Skriv ut kartan och bilderna och börja Promenadorientera!
- Alt 3. Har du en mobiltelefon laddar du ner Promenadorienteringen från föreningens hemsida. Med mobiltelefonen öppnar du föreningens hemsida <http://www.spfvendelso-brandbergen.org> och klickar på Aktiviteter/Folkhälsa/Promenadorientering. Välj den Promenadorientering du tänker genomföra genom att ladda ner filen med karta och bilder till din mobiltelefon. Öppna Promenadorienteringen i mobiltelefonen och klicka på den blå understrukna texten "Kontroll nr x" så visas en karta och en markering var kontrollen ligger, börja Promenadorientera!

Steg 2

Att vi tillsammans skapar nya kontroller inom föreningens huvudsakliga upptagningsområde Vendelsö, Vendelsömalm, Svartbäcken, Ramsdalen, Brandbergen, Handen.

Är du intresserad av att skapa kontroller till nästa Promenadorientering tar du en bild av något som finns inom föreningens upptagningsområde, det måste vara bild där motivet inte kommer att ändras inom den tid som orienteringen pågår. Beskriv så noggrant som möjligt var bilden är tagen eller markera på en karta och skicka in den med e-posten eller med brev till spf.vendelso-brandbergen@telia.com och märk med "Kontrollen".

Postadressen till föreningen är: SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Albatrossvägen 78
136 66 Vendelsö



CAFÉET I TYRESTA BY

tel: 0730-77 86 36 e-post: cafeetityrestaby@gmail.com
webb: <https://www.cafeetityrestaby.se>



Vi följer noga myndigheternas restriktioner och riktlinjer.

Vi önskar att så många som möjligt av våra underbara gäster väljer att köpa med sig sina godsaker och matigare alternativ hem istället för att fika på plats hos oss.

Ett tips är att ringa, 0730 77 86 36, och förbeställa så packar vi ihop er kasse tills att ni kommer.

Vi har hemleverans av fikabröd och luncher i vårt närområde på fredagar fram till 17 dec

Minimum order 100 kr bud 30 kr

Ta hand om er önskar
Lena med personal

Klimatet

Nya tag inom klimat och hållbarhet



Vår förening föreslog till SPF-seniorens kongress 2020 att klimatåtgärder och hållbarhet skulle få tydligare roll i verksamheten. Behandlingen av motionerna är uppskjuten, men förbundsstyrelsens yttrande är positivt. Här är en summering:

"Klimatförändringarna påverkar oss alla och de kommer att innebära stora förändringar för allt levande. Ingen enskild, företag eller organisation kan passera obemärkt igenom förändringarna. Vi kommer att behöva förändra vårt sätt att leva, oberoende av vilken ålder vi har. I den förändring som nu inletts är seniorer en nyckelgrupp. När vi var barn levde vi mer i samklang med naturen än i dag. Vi vet att det går att leva på ett annat sätt.

SPF Seniorerna har skäl att skärpa sin hållning i denna överlevnadsfråga. Även vi ska stå för hållbar utveckling, i dess alla dimensioner: det sociala, miljön och ekonomin. De globala målen som motionärerna hänvisar till innefattar alla dessa dimensioner."

Allt börjar med kunskap. Kom med i studiecirkeln: "Klimatåtgärder och annan hållbarhet"! Se sid 7
Gunnar

Information från HKP

HKP, Haninge kommuns pensionärsråd

Sammanträdet hölls i Haninge kommunhus, Skärgårdssalen den 21 september.

Information om äldreomsorgslyftet.

Som en följd av coronapandemin och dess effekter inom äldreomsorgen, har regeringen tagit fram en utbildningsåtgärdsplan kallad "Äldreomsorgslyftet". Haninge kommun har fått 2,7 milj kr i statligt bidrag.

Syftet är att

- stärka kompetensen inom kommunalt finansierad vård och omsorg
- attrahera fler att söka sig till omvårdnadsyrket
- att ny och befintlig personal ges möjlighet att genomgå utbildning till vårdbiträde eller undersköterska på betald arbetstid. Detta gäller för både kommunala och privata utförare.

Utbildningen kommer att ges på halvtid och man arbetar på halvtid.

Vård och omsorgsboende och tillgång på platser.

Det finns idag ingen kö i kommunen. I mars 2021 öppnar Terrassen, ett nytt vård och omsorgsboende i kommunal regi. 55 vårdplatser för både demens och somatisk vård och satsning på välfärdsteknik.

Uppföljning av äldrevården

IVO, Inspektionen för vård och omsorg, har genomfört inspektion om smitta bl a. Rapport följer våren 2021. 1 fall har anmälts till IVO från Haninge kommun. Enligt kommunen har inget fel begåtts. Det finns en säkrad tillgång till **skyddsutrustning**, och man har en god lagerhållning.

Måltidskoncept

Nämnden har gett förvaltningen i uppdrag att ta fram ett måltidskoncept vid kommunens vård och omsorgsboenden för att stärka måltidsupplevelsorna för de äldre. Det gäller allt från i vilken utsträckning personal sitter med vid måltider, hur man dukar och planerar måltider.

Man utreder också på om man kan införa att personer över 70 år kan beställa matkasserätter som det tar cirka 20 min att tillaga i bostaden.

Vattengymnastik i Torvalla.

Det finns inga tider idag för pensionärsverksamhet. Tiderna går åt till skolbarn som i små grupper får simundervisning.

Ensamhet

Kommunen har fått 3,4 miljoner i statligt bidrag för att motverka ensamhet och social isolering.

En hälsning från

Birgitta Brynnel och Marianne Backlund.

Resor och utflykter

Reseombudet resonerar

När pandemin slog till hade föreningen ett reseprogram med stor variation av resor och utflykter inplanerat under år 2020

Vi blev tvungna att avboka allt , men med förhoppning att flytta arrangemangen ett år framåt. Så är överenskommelsen tills vidare med reseföretagen.

Det vill jag fortfarande tro men i höst med ny stor smittspridning så innebär det kanske att vi måste stanna hemma och hålla ut långt in i år 2021.

Oavsett nya förhållanden så är det dags att förnya och fylla på underlag för vår planering av kommande utflykter och resor. Det finns redan en ganska lång förslagslista med resmål för både korta och längre resor men det är ändå angeläget att få ta vara på fler idéer och uppslag .

Vår nya tid kommer sannolikt kräva anpassning på olika sätt men låt oss först beskriva önskemålen så tar vi dem vidare!



- Vilka resor vill Du göra med föreningen SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen de närmaste åren?
- Vilka resor vill Du göra under ett år med föreningen SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen de närmaste åren?
- Önskar Du dagsresor, resor med övernattnig 1-2 nätter eller längre tid?
- Vad tycker Du om bussresor ? Hur långa?
- Vad tycker Du om båtresor ? Större kryssningsbåtar , mindre båtar typ färjor eller kanalbåtar?
- Hur förhåller Du dig till flygresor? tågresor?
- Exempel på resor: Sverigeresor, Norden-Baltikum, Europa rundresa, Europa storstad, Annan världsdel , Teater/Musikresor, Trädgårdsresor, Vandringsresor, Julresa.
- Beskriv resmål Du gärna vill komma till och vad du vill se och uppleva där!
- Hur mycket kan resan/resorna få kosta?

Det är fortfarande viktigt att önska och planera för upplevelser och samvaro! Då behövs just dina önskemål och idéer. Det kommer bättre tider!

Hör av dig till mig på min e-post eller sms:a eller ring eller berätta om vi träffas ute !

Kerstin Eltvik E-post kerstin.eltvik@telia.com Mobil 070 259 01 65

Festligheter

Inga festligheter i sikte just nu



Tyvärr ser det ut att dröja innan vi kan planera några festligheter. I och med de nya restriktionerna som började gälla 24 november är vi tvungna att ställa in det planerade Luciafirandet i Evabergsparken.

Vi hoppas att kunna anordna någon eller några trevliga sammankomster senare när restriktionerna så tillåter.

Månadsmöten och möteslokal

Lokal för månadsmöten 2021

Efter uppsägningen från Katolska kyrkan har vi nu hittat en ny lokal för våra månadsmöten.

SPF har skrivit avtal med Jesu Kristi Kyrka i Handen. Vi är noggranna med att använda kyrkans rätta namn, Jesu Kristi Kyrka, enligt önskemål från församlingen.



SPF kommer att få disponera samlingsalen som kan inrymma 150 personer under normala förhållanden. Stolar och bord finns liksom förstklassig ljud- och ljusanläggning. Kyrkan är nybyggd (4 år gammal) och tillgodoser våra behov väl, utom på en punkt, nämligen att vi måste koka kaffe och förbereda fika utanför kyrkans lokaler, eftersom köket är begränsat, men vi räknar med att ordna detta med transporter från lokalen på 76:an.

Detta betyder att såväl möbelgruppen som kaffegruppen åter kommer i tjänst (veldig trevligt)

så snart pandemin tillåter oss att återuppta verksamheten. Vi ser alla verkligen fram emot detta. Församlingen har varit mycket tillmötesgående mot vår förening i våra samtal och skapat möjligheter för oss att fortsätta med månadsmöten.

Till Kyrkan ansluter flera olika busslinjer och det finns en stor parkeringsplats på kyrkans adress som är Söderbymalmsvägen 1.

Åke Qvarfordt

Vad händer med våra Månadsmöten?

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

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

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

Tävlingar

Fototävling - Vinterbilden

Vi har inget tema utan låt fantasin flöda fritt. Bilden måste dock vara fotad under tiden december - februari i Vendelsö, Brandbergen eller Tyresta Nationalpark. En jury utser i mars en vinnare som får ett pris. Juryn består av Bosse Larsson, Per-Erik Mattsson och Anders Dahlin. I och med att du är med ger du tillstånd till föreningen att publicera bilderna.

Senast den 1 mars vill vi ha din bild. Skicka bilden via e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com Skriv "Månadsbild" i ämnesraden

Berätta kort om vad fotot föreställer och var det är taget samt bifoga kontaktuppgifter så vi kan nå dig om du vinner. Har du frågor kontakta Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Resultat Fototävling - September månadsbild Medlemsbrev nr 4:2020

Första pris
Gunnar Hellström

Andra pris
Maria Carensjö

Tredje pris
Kerstin Eltvik



Klicka på denna länk www.spfseniorerna.se/fototavling2020 och klicka på en bild för att se den i större skala.

Pristagarna tilldelades trisslotter i en fallande skala 3, 2 och 1.

Resultat Promenadororientering Medlemsbrev nr 4:2020

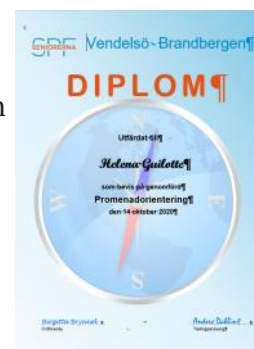
Första pris: Helena Guilotte

Andra pris: Ulla Jansson

Tredje pris: Inga-Lena Wiklund

Samtliga deltagare, 29 st, har tilldelats ett diplom

Pristagarna fick trisslotter i en fallande skala 3, 2 och 1.



Kalendariet januari - april 2021

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
jan	måndag	11, 18, 25	10:00 - ca 12	Kulturpromenad		6
jan	måndag	11,18, 25	13:30 - 16:00	Klimatåtgärder och annan hållbar		7
jan	onsdag	13, 20, 27	10:00 - ca 12	Korta promenader		6
jan	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - ca 12	Stavgång		8
jan	tis, tor, lör	5, 7, 9, 12, 14, 16	10:00 - 12:00	Boule		8
jan	tis, tor, lör	19, 21, 23, 26, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule		8
jan	fredag	15	start 10:00	Kulturvandring		7
feb	måndag	1, 8, 15, 22	10:00 - ca 12	Kulturpromenad		6
feb	måndag	1, 8	13:30 - 16:00	Klimatåtgärder och annan hållbar utveckling		7
feb	måndag	15, 22	13:30 - 16:00	Digital bildhantering		7
feb	tisdag	23	13:00 - 13:55	Har du svårt att höra samtal hemma		7
feb	onsdag	3, 10, 17, 24	10:00 - ca 12	Korta promenader		6
feb	onsdag	3, 10, 17, 24	09:30 - ca 12	Stavgång		8
feb	tis, tor, lör	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16	10:00 - 12:00	Boule		8
feb	tis, tor, lör	18 ,20, 23, 25, 27	10:00 - 12:00	Boule		8
feb	fredag	19	start 10:00	Kulturvandring		7
mar	måndag	1, 8, 15, 22, 29	10:00 - ca 12	Kulturpromenad		6
mar	måndag	1, 8, 15	13:30 - 16:00	Digital bildhantering		7
mar	onsdag	3, 10, 17, 24, 31	10:00 - ca 12	Korta promenader		6
mar	onsdag	3, 10, 17, 24, 31	09:30 - ca 12	Stavgång		8
mar	tis, tor, lör	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16	10:00 - 12:00	Boule		8
mar	tis, tor, lör	18 ,20, 23, 25, 27	10:00 - 12:00	Boule		8
mar	fredag	19	start 10:00	Kulturvandring		7
apr	måndag	12	10:00 - ca 12	Kulturpromenad		6
apr	onsdag	7, 14, 21, 28	10:00 - ca 12	Korta promenader		6
apr	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - ca 12	Stavgång		8
apr	tis, tor, lör	1, 3, 6, 8, 10, 13, 15	10:00 - 12:00	Boule		8
apr	tis, tor, lör	17, 20, 22, 24, 27, 29	10:00 - 12:00	Boule		8
apr	fredag	16	start 10:00	Kulturvandring		7

Folkbildning

Vi läser noveller

När det inte gick att börja den vanliga cirkeln igen nu till hösten har vi startat digitalt. Förut läste vi tre noveller varje månad. Nu läser vi en novell i veckan. Visst saknar vi de livliga samtalen och meningsutbytena, men en digital cirkel är bättre än ingen cirkel alls. Här kan ni läsa kommentarer om Åke Smedbergs novell Sjön.

Åke Smedberg Sjön

Jag tyckte om novellen, kände riktigt doften av höst. Jag upplevde också vemodet i den igenväxta sjön och den förfallna stugan. Minnen kom från då jag själv gått vilse i skogar, våta av regn och mulna så man inte kan orientera sig efter solen. Hur skönt det var att hitta ut till en väg till slut. (*Hélène Söder*)

Mycket bra beskrivning av skogen på hösten. "Skymningsljus" och han drog in doften av höst. Något jordfärgat. En blandning av jord och fukt." Tittar jag ut genom köksfönstret kan jag föreställa mig doften. Det är en helt annan doft på våren och sommaren. Det gå att njuta av båda dofterna. Det är underbart att promenera i skogen. (*Berit*)

Noterbart

Hjälp med vardagsärenden

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

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

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

Du kan betala din medlemsavgift för 2021 till SPF Seniorerna med e-faktura

Vill du betala 2021 års medlemsavgift med e-faktura anmäler du det till din bank. Anmälan behöver göras senast 2020-12-31. Exakt hur man går tillväga skiljer sig lite åt beroende på vilken bank man har. Enklast är att kontakta sin bank eller gå in på bankens hemsida.

E-faktura innebär att du slipper hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer vid betalning. Dessutom hjälper det till att spara pengar åt SPF Seniorerna, samtidigt som miljön mår bättre av att det skickas ut så få pappersfakturor som möjligt.

Medlemmar som redan har anmält sig till e-faktura behöver inte göra det igen.

Betr. Vänmedlemmar skickar Föreningen ut ett inbetalningskort under februari månad. Avgiften är fortfarande 100 kr och betalas in till SPF Vendelsö-Brandbergens Plusgirokonto.

Ella / Medlemssekreterare

Mötesförsäkring

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

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

Detta betyder att vi som förening inte kan sanktionera aktiviteter som strider mot förbundets eller myndigheternas rekommendationer. Gör vi det så kan vi inte räkna med att försäkringen gäller. Med olycksfallsskada menas inte skada på grund av smitta genom bakterier eller virus

Ord till och från våra medlemmar

Hej alla Vänner!



Här kommer några tankar om läget just nu samt d:o om det nya läget, för det kommer ju ett sådant även om det känns avlägset just nu!

Jag saknar SPF:s aktiviteter. Mest saknar jag våra Gubbträffar och allra mest våra Jazzträffar. Jag har funderat på om man skulle kunna genomföra en sådan i nuläget men konstaterar att det knappast är genomförbart förrän vi fått ett fungerande vaccin. Riskerna är för stora.

Som tur är finns det jazzmusik på CD. Om ni har sparat de utskrivna programmen som jag delat ut bakåt i tiden och där hittar någon favoritträff som ni vill uppleva igen så kan jag bränna CD-skiva som ni kan få.

Avslutningsvis måste jag bekänna en sak: Jag har börjat tränga in i POP och ROCKvärlden och hittat en del bra faktiskt. Dire Straits och Sting har jag haft på våra träffar vid något tillfälle men det finns mera:

Tom Petty är ett bra exempel, en fördel hos honom är att han förbjudit Donald Trump att använda Petty's musik på sina valturnéer.

Bryan Adams har likheter med Rod Stewart som jag också gillar

Alexander Rybak med sin EU-vinnande låt "Fairytale"

Woody & Arlo Guthrie och **Joan Baez** från Woodstockfestivalen-68 är helt OK.

Jag ser dock inte detta som en UTVECKLING hos mig utan det får väl tillskrivas det faktum att i likhet med åldern så har förfallet satt in!

Med förhoppningsfulla Hälsningar! Pehr



Ord till och från våra medlemmar *forts.*

En Seniorsurfares bekännelse

om en studiecirkel på distans i regi av SPF Vendelsö-Brandbergen

Jag anmälde mig direkt när jag såg informationen i föreningens utskick. Den verkade vara något för mig som bara kunde ringa och ta emot samtal i min telefon. Kurstekniken var ett konferenssystem där deltagarna och våra cirkelledare Gunnar och Anders, visade sig i små rutor på datorskärmen. Gunnar och Anders hade förberett utbildningen genom ett kompendium som kompletterades med aktuella tillägg efter hand som träffarna fortskred.

Det var främmande och okänd mark vi klev ut på men med hjälp av cirkelledarna förändrades den till hemvan och fast mark. Skämmande företeelser som QR-kod och Mobil BankID blev faktiskt ganska enkelt när de förklarades och man ganska lätt kunde klara av det själv.

Förutom Mobil BankID var poddarna på Sveriges radio det som jag direkt hade nytta av. Nu kan jag lyssna på vilket program som helst, när som helst.

Om cirkeln går i repris vill jag uppmana de som har möjlighet att anmäla sig. Själv ser jag gärna en fortsättningskurs.

Bo Örneryd 2020-11-15



Ett stort tack....

Under mer än 20 år har Burghardt Vollmer producerat gratulationskort till vår förening.

När någon medlem fyller 70, 75, 80 år och så vidare skickas födelsedagskort till hemadressen. Varje år uppvaktas cirka 100 personer. Detta innebär drygt 2000 kort. Nu slutar Burghardt med denna tillverkning.

Burghardt och Berit Vollmer har varit medlemmar i vår förening sedan 1993. När man gick i pension försvann många gamla kontakter och detta var ett sätt att få nya vänner.

1993 hyrde föreningen lokaler i Brandbergen på Jungfruns gata 415. I dessa lokaler startade Berit kafé. Man satt i kontorslokalen där endast 12 personer fick plats att sitta samtidigt. (2008 flyttade föreningen till nuvarande lokaler i Albatrossvägen 76)

På årsmötet 1995 valdes Burghardt in i styrelsen som vice ordförande. Berit Vollmer satt då i valberedningen. Under 4 år (åren 1997-2001) var Burghardt ordförande för vår förening.



Rosträdgården Wij - trädgårdar: "Peace" Foto: B. Vollmer

Några tillbakablickar.

Under åren 1995-2007 ägnade sig såväl Burghardt som Berit åt att anordna resor för våra medlemmar, ofta till kulturhuvudstäder. Man reste till Berlin, Prag, Köpenhamn, St Petersburg, Weimar, Warszawa-Krakow, Budapest, Barcelona, Irland, Wien-Salzburg under åren. Resombuden satt inte i styrelsen denna tid. Det var trevligt på resorna och man lärde känna många nya personer.

Berit anordnade även korta resor, teater och festligheter.

12-20 medlemmar gick "hälsopromenader" och hade med matsäck. Vi kunde promenera från Stallmästargården till Frösunda, från Frösunda runt Edsviken till Norrtull.

Burghardt deltog bl a i en cirkel som kallades "Mervetarna" där aktuella ämnen diskuterades tex Goethes Faust, islam mm.

Återigen ett stort tack för era insatser i vår förening!

Birgitta Brynnel

Ord till och från våra medlemmar forts.

Kaffets historia



De första kaffeplantorna växte vilt i Etiopien i ett område som heter Kaffa. Myten berättar att en herde på 1000-talet märkte att fåren blev livliga när de åt av kaffefrukterna. Han smakade själv några frukter och kände direkt att han blev piggare. Ryktet nådde munkarna som då började koka frukten och höll sig vakna under de nattliga bönerna.

Staden Mokka i Jemen blev det riktiga kaffecentrum. Därifrån fraktades kaffe på karavanvägar norrut utefter Röda havets kust. Men först under 1600-talet nådde kaffet Europa. Och det började i Frankrike och Storbritannien.

Första gången kaffet anlände till Sverige var när Karl den XII kom hem från sin femåriga vistelse hos den turkiske sultanen, som den svenska kaffedrickandet tog fart. Buset spred sig från hovet ut till folket sakta men säkert. Vid 1728 fanns det ett femtontal kaffehus i Stockholm. Det var bara de rikaste som kunde dricka denna ädla dryck och det första kaffeförbudet drevs fram av bönderna. Det var en hämndaktion mot adeln som nekade bönderna att bränna sitt brännvin själva och för bönderna var brännvinet viktigare än kaffet som de flesta ännu inte smakat. Sedan kom fem förbud vid olika tider och det sista var det staten som bestämde därför de tyckte att pengar gick ur landet. Det var alltså nationalekonomisk katastrof tyckte de. Det första kaffehuset i Stockholm öppnades i Normans paradgång i Torstenssonska palatset vid Gustav Adolfs torg där Utrikesdepartementet huserar idag. Kaffet blev så småningom var mans dryck och Napoleon insåg att hans trupper mårde bättre av kaffe, bacon och bröd vilket hjälpte dem att vinna kriget. I Sverige dricker vi ca 10 kg kaffe per /pers och år! Som kuriosa nämner jag att kaffesorten Mokka har en kryddig och syrlig smak och kommer från Jemen och Java är ett kraftfullt och fylligt arabicakaffe som odlas i Indonesien. Det är ett kaffe som fått mogna ordentligt innan det rostar! Vi får nu under pandemin i alla fall dricka kaffe och kanske sjunga den gamla "Kaffekaffetåren den är bra Kaffekaffetåren varje dag Kaffekaffetåren rätt och slätt kanske med en gräddeskvätt".

Inger Åkerberg

När snålheten bedrog visheten

En liten anekdot om när sparsamhet inte lönar sig.

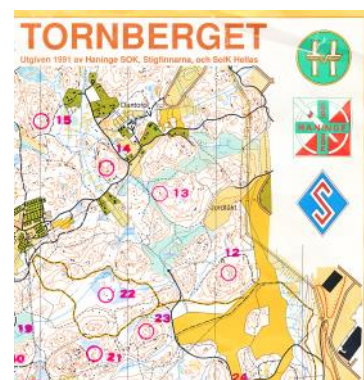
Detta utspelade sig i början på 1980-talet när det fanns något som kallades Trimorientering. Detta gick ut på att den lokala orienteringsklubben satt ut ett antal kontroller varje vecka i den närmaste omgivningen och anslog en karta med kontrollerna markerade på en informationstavla. Nu var tanken att allmänheten skulle köpa en orienteringskarta och sedan ta sig ner till närmaste informationstavla och kopiera kontrollernas läge till den egna kartan.

Jag och en kollega tyckte att detta kunde vara roligt att prova, sagt och gjort, kartor inköptes och kontrollerna markerades. Vi tog oss ut till det område där kontrollerna var utplacerade tog ut kompasskursen till närmaste kontroll och jagade glatt ut i skogen. Efter en hel del letande efter den första kontrollen utan att finna den kom vi efter ett tag fram till att kontrollen måste vara bortplockad eller felmarkerad. Tanken att vi inte kunde orientera slog oss aldrig. Vi fortsatte att leta upp nästa kontroll med samma usla resultat. När vi gjort fem försök och inte hittat någon av kontrollerna gav vi upp och åkte hem.

Dagen efter satt vi oss ner och funderade på vad orsaken kunde vara till att vi inte hittade några kontroller. Vi la upp kartan på bordet och vände och vred på den, kliade oss i huvudet och förstod ingenting. Vi tyckte fortfarande att vi visste hur man orienterar i skogen. Som av en slump upptäckte vi att kartan rörde sig i plastfodralet. Vi ville ju inte förstöra den nya fina kartan med att rita på den så vi hade placerat kartan i ett stort plastfodral och på plastfodralet markerat kontrollerna. När kartan rörde sig i plastfodralet hamnade kontroller på en annan plats. Orienteringskartan hade skalan 1:10 000 vilket betyder att 1 cm på kartan motsvarar 100 m i verkligheten. Vår karta rörde sig med lätthet minst 2 cm i plastfodralet.

Nästa Trimorientering gjordes med karta och plastfodral hoppligt med häftklammer i alla hörn. Självförtroendet som fått sig en rejäl törn blev till viss del återställt.

Anders Dahlin



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

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

B



Erbjudande!



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

God jul & Gott nytt år!

Vendelsö

08-776 36 98

Kök  Bar

Vi gör vårt yttersta för att uppfylla Folkhälso-
myndighetens rekommendationer

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

Webb: www.vendelsokokbar.se

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