

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö - Brandbergen Nr 4:2021

Det är ingen slump att Påfågelögans teckning påminner om stirrande ögon. Det använder nämligen fjärilen som ett skydd mot rovdjur. När fjärilen fäller ut sina vingor kan rovdjuren bli skrämda av de stirrande ögonen.



Påfågelöga
Foto Anders Dahlin

Ordförande har ordet**Välkomna till medlemsbrev 4:2021!**

Hoppas sommaren varit bra nu när vi går in i den sista sommarmånaden och hösten närmar sig.

En sommar som haft både värmerekord och regnrekord, men nu när hösten närmar sig så hoppas och tror vi att vi ska komma igång igen med våra aktiviteter och att inte smittan sprider sig och att inga fler restriktioner uppstår. Ser verkligen fram mot att träffa

medlemmarna fysiskt då min period som ordförande endast har bestått av pandemi, restriktioner och digitala möten.

Så njut av den sommar som är kvar så ses vi till hösten

Tomas Broberg

Utgivare:	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nrnummer:	812401-0755
Plusgiro:	440 80 28 - 1
Swish:	123 157 57 37
Adress:	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon:	073-022 18 57 torsdagar 13.30 - 15.30 (Ingen telefontid juni - augusti)
Besökstid:	torsdagar 13.30 - 15.30 (fr.o.m 9 sep)
Besöksadress:	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
E-postadress:	spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida:	www.spfvendelso-brandbergen.org
Ansvarig utgivare:	<i>Tomas Broberg</i>
Layout:	<i>Anders Dahlin</i> tel: 070-557 57 28 1.andersdahlin@gmail.com
Nummer 1:2022:	utkommer vecka 51/2021
Facebook:	www.facebook.com/spfvb
Facebookgrupp:	www.facebook.com/groups/212504097111955

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Månadsmöten och	3
Seminariedag	3
Kulturpromenader	4, 5, 6
Kulturvandringar	4, 5, 6
Studiecirklar och utbildning	7, 8
Tisdagsföreläsningar	9
Stavgång	9
Boule	9
Unicurl	9
Promenadorientering	10, 11
Resor och utflykter	12
Festligheter	13
Tävlingar och resultat	14
Ord till och från våra medlemmar	15
Seniorsurfarna	15
Information från HKP	16
Kalendarier	16, 17, 18

Coronaviruset och SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Tyvärr så kan vi inte bortse från Coronan helt, utan måst göra ett förbehåll gällande våra aktiviteter om spridningen ökar och nya restriktioner införs.

Planering för föreningens verksamheter under hösten 2021 presenteras i detta medlemsbrev men smittsituationen kan försämrars och förorsaka inskränkningar 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 eller begränsa pandemin. Det kommer att bli bättre.

Får du inte Nyhetsbrevet, hör av dig till spf.vendelso-brandbergen@telia.com

Styrelsen

Månadsmöten och möteslokal

Månadsmöten återupptas till hösten med start tisdagen den 14 september mellan kl: 13:00 - ca 15:00.

Vår värd, Biskop Simon Olsson, inviger då också vår fina nya möteslokal i Jesu Kristi Kyrka i Handen därefter Parentation över de medlemmar som avlidit under 2020.

Vi kommer att servera kaffe och ha lotteri i vanlig ordning. Betalning sker med kon-tanter eller swish.

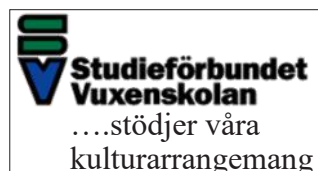
Kyrkan ligger mitt emot bussgaraget och adressen är Söderbymalmsvägen 1.

Närmaste hållplats är bussgaraget på Dalarövägen (c:a 100 m) och där stannar bus-sarna 824 Tyresö, 830 Farsta, 835 Länna, 837 Vega, 840 Nacka

En alternativ busshållplats är Söderbymalmsskolan på Eskilsvägen (c:a 500 m) där dessutom bussarna 832, 834, 838, 839 och 842 stannar.

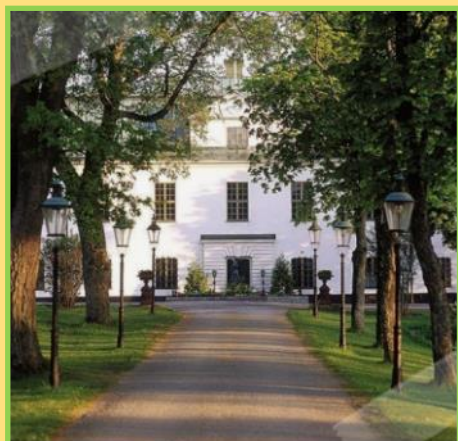
Parkeringsplats för 36 bilar finns omedelbart utanför entrén.

Äntligen!



Seminariedag tisdag den 26 oktober

INBJUDAN



Tema för dagen är Ett bra liv som senior

Du är välkommen till en utbildningsdag på **Häringe slott**. Buss avgår från Brandbergen kl 08.00 och hemfärden sker från Häringe kl 16.00.

Dagen är subventionerad och kostnaden blir 200 kr för funktionärer och ombud.

För övriga medlemmar är kostnaden 300 kr per person.

Anmälan med namn och telefonnummer kan göras senast den 5 oktober via föreningens hemsida

www.spfvendelso-brandbergen.org

eller till Inger Åkerberg på tel 076-866 92 77 eller via e-mail inger.akerberg@hotmail.com

Inbetalning görs senast 5 oktober till föreningens Plusgiro 440 80 28-1.

Ange avsändare samt seminariedag.

Varmt välkomna

Höstens artister på månadsmöten

Tisdagen den 14 september *Mats Hedén*

Guidar med visor genom Hasse & Tages värld i Svenska Ord.



Tisdagen den 12 oktober *New Orleans Trio*

Gerhard Johansson gitarr
Olle Nilsson trumpet
Hans Hultman-Boye piano

Trio med tradjazz som framför svängiga toner i klassisk stil.



Tisdagen den 9 november *Mikael Edfelt*

Visartist och yrkestrubadur som med musik och berättelser illustrerar 1800-talets dramatiska kärlekspar Siri och August Strindberg: Förälskelsen, familjen, galenskaperna, hatet och skilsmässan.



Tisdagen den 14 december *Julsånger med Ulrika Zettersten och Niclas Steeve*

Senast vi träffade Ulrika och Niclas fick vi njuta av sköna vårsånger.

Nu får vi återknyta kontakten med Ulrika och Niclas som framför stämmningsfulla julvisor.



Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2021

Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2021

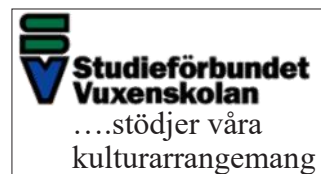
Vi brukar ha gemensamma kulturpromenader på måndagar. Våra promenadledare väljer alltid vägar som har något intressant att visa upp. Det kan vara t.ex. byggnader, konst, historia, vacker natur. Promenadledarna berättar om det man ser under promenaden. Våra promenader är 3-5 km långa, någon gång lite längre. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med.

Kulturvandringarna liknar kulturpromenaderna, men är mer strapatsrika då de kan gå i mer oländig mark och brantare backar. De kan också vara något längre.

Fram till 15/10 tar vi matsäckspaus under promenader och vandringar. Senare stannar vi bara till en kort stund mitt på turen, så att de som vill kan fylla på energin med något medhavt.

Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med.

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, eller Monica Andersson, tel 0704 75 21 17.



Kulturpromenaderna och vandringarna genomförs med stöd från

Fredag 20/8 Vandring till utsiktsberget vid Lycksjön.

Start från Djurgårdsplan kl 10:00

Mål: Utsiktsberget på Lycksjöns västra sida. 4,5 km

Tillgänglighet. Smala stigar i skog och berg.

Ledare: Monica Andersson, tel 070-475 21 17

Måndag 23/8 Promenad i Lötkärr, Gudö och vid Långsjön.

Start kl 10:00 från parkeringen Vidjestigen/Fläderstigen i Lötkärr

Fikapaus tar vi vid en av Långsjöns badplatser.

Småvägar 5,5 km.

Ledare: Lisbeth Nylund, tel 070-716 78 71.

Fredag 27/8, Vandring. Tornberget.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00

Vandringsstart från Tornbergets naturreservats entré på Ådravägen. kl 10:40

Mål: Tornbergets utsiktstorn. Vandring 4,5 km.

Ledare: Gunnar Hellström, tel 070-820 42 88

Måndag 30/8 Promenad Tyresö slott och park.

Buss 807 kl 10:10 från Brandbergen C, byte till 875 österut i Norra Sköndal.

Promenadstart från busshållplats Tyresö kyrka 11:10

Mål: Tyresö slott och park och dess historia

Ledare: Åke Qvarfordt, tel 070-572 44 60

Fredag 3/9 Vandring Morarna på Gålö

ca 4 km skogsstig med några trixiga ställen.

Samåkning kl 10.00 från Evabergsvägen för de som vill.

Parkering på vänster sida vid Morarnas Museum. Vandringsstart kl 10:25.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

Måndag 6/9 Promenad på Långholmen

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C och buss 4 till Högalidsgatan.

Promenadstart vid Högalidsgatan kl 11:00. Promenad på gångvägar 4 km.

Ledare; Matz Halvarez och Ulrika Ljunglöf 073-805 42 55 eller 070-996 24 07

Fredag 10/9 Vandring till Havtornsudd på Gålö.

Samåkning för de som vill från Evabergsvägen kl 10:00.

Vandringsstart från parkeringen i Skälåker kl 10:30

Vandring på delvis oländiga stigar med stenar, rötter och branta stigningar. 4 km.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2021 *forts*

Måndag 13/9 Promenad. Stug-nostalgi i Lötkärr - Gudö

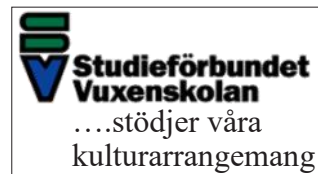
Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C till Grindstugan.

Promenadstart kl 10:30 från Vidjestigen/Fläderstigen, där det finns parkering.

Promenad på småvägar och gångvägar 5,5 km.

Vi tittar på gamla sportstugor som berättar om en annan tid.

Ledare: Lisbeth Nylund 070-716 78 71



Fredag 17/9 Vandring från Fårdala Ridskola på Sörmlandsleden.

Ca 5 km. Samåkning från Evabergsvägen kl 10,00.

Parkering vid Fårdala ridskola, Ridskolevägen 2, Tyresö. Vandringsstart kl 10:20.

Ledare: Birgitta Andersson (Tyresö) 070-598 71 73

Måndag 20/9 Promenad i Sköndal

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C till Norra Sköndal.

Promenadstart från Norra Sköndal kl 10:30

Promenad ca 3,5 km gångvägar och gator och utmed Drevvikens strand.

Åter med buss 181 från Sköndalsbro till Norra Sköndal och 807 till Brandbergen C

Ledare: Rita Sandstedt 073-984 46 50

Fredag 24/9 Vandring med svampspaning och om möjligt plockning.

Start från Ramsdalsvägen/Tyrestavägen kl 10:00

Tag med att bära ev. svampskörd i.

Vandring ca 4 km i kuperad skog, mest utanför stigarna.

Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88

Måndag 27/9 Promenad i Gamla Vega samhälle.

Samling vid Vega station. Promenadstart kl 10:20

Buss 832 kl 9:52 från Brandbergen C

eller pendeltåg från Handen 10:12. (OBS! ta INTE tidigare tåg som INTE stannar i Vega!)

Lugna gator och gångvägar. Matsäckspaus i Kolartorps naturreservat vid jättegrytorna.

Ledare: Tobba Jansson 070-377 51 65

Fredag 1/10 Vandring från Evabergsvägen.

Start kl 10:00. Skogsstigar och gångvägar ca 5 km.

Ledare Iréne Weibull 072-721 45 45

Måndag 4/10 Promenad Bernadottepromenaden på Djurgården

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. Byte till T-bana och därefter spårvagn 7 från

T-centralen kl 11:08 Promenadstart från Djurgårdsbron kl 11:15.

Vi följer den nyinrättade Bernadottepromenaden och avslutar med att

uppleva den nya Folke Bernadottebron. Återfärd med buss 69 från Museiparken.

Ledare: Zenia Hellström 070-836 55 51

Fredag 8/10 Vandring: Sjön Flaten runt, 6 km

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00

Vandringsstart från Flatenbadet kl 10:15.

Bekväma gångvägar och skogsstigar.

Ledare Gunnar Hellström 070-820 42 88

Måndag 11/10 Promenad till Musteriet i Norrby.

Promenadstart från Djurgårdsplan kl 10:00

Småvägar. 5 km.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

Fredag 15/10 Vandring Lövhagen, Nynäshamn, 4,5 km.

Samåkning kl 10:00 från Evabergsvägen.

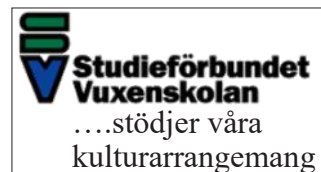
Vandringsstart från Lövhagen, Nynäshamn, kl 10:40.

Ledare: Anders Dahlin, 070-557 57 28

Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2021 *forts*

Måndag 18/10 Promenad Mälarens södra strand från Sätra till café Lyran

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. Byte till tvärbanan till Liljeholmen och T-bana 13 till Sätra
Promenadstart kl 11:15. Innefika vid Café Lyran. Återfärd med T-bana från Bredäng.
4,2 km gator och gångvägar. En lång trappa upp till Lyran.
Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88



Måndag 25/10 Promenad Alvik till Nockeby, 5,3 km

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. Byte till Tvärbanan. 10:43.
Promenadstart från Alvik kl 11:10.
Ledare Tobba Jansson 070-377 51 65

Måndag 1/11 Promenad: Guldbron och statyer på söder

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. Byte till T-bana till Gamla stan.
Promenadstart från Mälartorget vid T-banan kl 10:55.
Smågator och gångvägar några låg trappor. Ca 3,5 km.
Ledare: Rita Sandstedt 073-984 46 50

Måndag 8/11 Promenad: Konstslinga i Handen

Start kl 10:00 från Kulturhusets entré vid Poseidons torg.
Ledare; Raija Ceccarello, Eva-Lotta Öhman, 073-667 90 17

Fredag 12/11 Vandring. Istidsminnen kring Lyckeby mosse.

Vandringsstart vid Ramsdalsvägen/Annebergsvägen kl 10:00.
Skogsstigar och bitvis stiglöst. 6 km.
Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88

Måndag 15/11 Promenad Årsta slott och fornstigen, södra delen

Samåkning kl 10:00 från Evabergsvägen.
Promenadstart från runstenen vid Årsta slotts infartsväg kl 10:20.
Gångvägar 3 km.
Ledare: Åke Qvarfordt 070-572 44 60

Måndag 22/11 Promenad: Minnesbilder från Sågen, Dalen och Vendelsö Gård.

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C. Promenadstart från Sågens torg, Sågenvägen 10. kl 10:10.
Ledare Ingrid Franzén 076-645 77 80

Fredag 26/11 Vandring: genom Lyckeby skogen.

Promenadstart från Djurgårdsplan kl 10.00. Esplanaden ner till skogen på stigar med rötter och eventuell lera.
Förbi Lycksjön och Viltammarna och avslut vid Djurgårdsplan. Ca 5 km.
Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

Måndag 29/11 Promenad.

Startpunkt och mål annonseras i nyhetsbrevet och Webb-sidan.
Ledare: Marianne Backlund 070-370 56 22

Måndag 6/12 Promenad: Sthlm 01 med omgivningar.

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. Promenadstart från 807-ans ändhållplats vid Gullmarsplan. kl 10:52.
Återfärden börjar med Tvärbanan från Luma. Gångvägar och gator, 3 km.
Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88

Korta promenaden

varje onsdag kl 10:00 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

Vi har en 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 promenadslinga, max 2 km, utan hinder och svåra backar, och håller sedan ihop under promenaden.
Sällskap kan inte garanteras.

Studiecirklar och utbildningar – hösten 2021

För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per termin. Cirkelledare betalar ingen avgift. Man ska vara medlem eller vänmedlem i SPF Seniorerna Vendelsö Brandbergen för att delta i våra cirklar och kulturaktiviteter.

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till våra studiecirkelombud
Studieombud

Birgitta Brynnel

Mobil 070-538 81 19

E-post brynnel.birgitta@telia.com

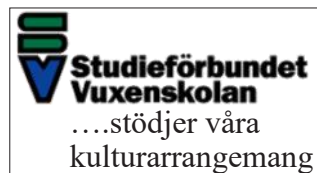
Irene Weibull

Mobil 072-721 45 45

E-post irene.weibull45@gmail.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

Svenska noveller från Almqvist till Stoor under redaktion av Ingrid Elam och Jerker Virdborg.

NYHET man kan delta i cirkeln utan att komma till mötena. Man blir då uppringd på eftermiddagen för litteratursamtal per telefon. Blir det fler som deltar hemifrån kan gruppsamtal per telefon anordnas.

Ledare *Elisabeth Lindmark*

Mobil 070-237 07 33

E-mail lindmarkelisabeth@gmail.com

Dag Tisdagar (5 tillfällen)

Tid kl 09.45-12.00

Datum 21/9 sid 258-274, 611-617

19/10 sid 275-295, 601-610

2/11 sid 296-311, 595-600

23/11 sid 312-331, 589-594

7/12 sid 332-342, 574-588

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Linedance

Linedance fick sitt uppsving i slutet av 80-talet i USA och är sedan 90-talet etablerat i Europa. I Sverige finns det ett hundratal föreningar. Som motionsform är den utmärkt och svettig blir man. Vi dansar på en linje utan partner. Vi är alltså hänvisade till oss själva och vårt minne. Man kan känna koncentrationen i varje hjärnhalva. Tyvärr finns det ingen nybörjarkurs så man måste ha en portion gott mod, vara envis och tycka att det är roligt och många skratt blir det. Det är bara att hoppa in i gruppen!

Linedance förebygger benskörhet och är bra för minnet.

Ledare *Antoinette Rhein*

Mobil 072-503 60 60

Datum Måndagar från 27/9 till 13/12 (12 tillfällen)

Tid Kl 15.00-16.00

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

Försök inte lura mig

En utbildning om hur äldre kan skydda sig mot bedrägerier. Vi använder oss av ett mötespaket framtaget för medlemmar inom pensionärsorganisationer. "Paketet" innehåller bakgrundsfakta gällande brott mot äldre och filmer som visar olika situationer som kan uppkomma och hur man kan undvika att bli utsatt. OBS max 15 deltagare!

Ledare *Ulrika Ljunglöf*

Mobil 070-996 24 07

E-post ulla_ljunglof@hotmail.com

Ledare *Margaretha Ekström*

Tel 073-184 23 99

Datum Onsdag 13/10 och 27/10

Tid Kl 10.00-12.00

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Tillsammans mot ensamhet

Med utgångspunkt från ett studiematerial 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 6/10, 3/11, 17/11, 1/12

Tid 13.00 - 15.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Levnadsberättelse

Som utgångspunkt har vi ett material som Nestor FoU-Center har tagit fram. Häftets omfattning är 12 sidor med ledfrågor samt ytterligare 3 sidor för fria anteckningar. Vi träffas under en förmiddag och går igenom materialet och var och en bestämmer sedan hur man vill arbeta vidare med detta. Häftet kostar ca 50 kronor.

Ledare *Elisabeth Lindmark*

Mobil 070-237 07 33

Datum Efter överenskommelse

Studiecirklar och utbildningar – hösten 2021 forts

Avgifta hemmet

En studiecirkel om hur man ”avgiftar” hemmet, där fokus ligger på att inventera sitt hem och identifiera vilka kemikalier/gifter som döljer sig i de produkter du hittar i ditt hem. Cirkeln är uppdelad på fyra gånger och är tänkt som en diskussion om vad som finns i hemmet och vad vi bör undvika.

Maten: Bekämpnings- och växtskyddsmedel etc.

Plaster: Förvaring mm.

Textilier: Kemikalier i nya kläder mm.

Kemikalier: Rengöring, Mediciner mm.

Ledare *Anders Dahlin*

Mobil 070-557 57 28

E-post 1.andersdahlin@gmail.com

Datum Tisdag 19/10, 16/11, 23/11 och 30/11

Tid 14.00 – 16.15

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb.

Allsång

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

Ledare *Börje Romblad*

Christin Brandhammar Romblad

Mobil 070-240 47 33

Datum Tisdag 19/10, 23/11 och 21/12

Tid 13.00 – ca 14.00

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb.

Dansa loss

Mera dans föreslogs när vi dansade Jerusalema challenge ute i somras. Här kommer möjligheten att dansa fritt till medryckande musik inomhus!

Obs! Inte pardans! Irene och Bernt turas om att ladda musiken.

Ledare *Irene Weibull*

Mobil 072-721 45 45

E-post irene.weibull45@gmail.com

Ledare *Bernt Austrell*

Mobil 070-265 58 25

E-post bernt.austrell@telia.com

Datum Måndag 27/9, 11/10, 25/10, 8/11 och 22/11

Tid 14.30 – 15.30

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb.

Konversationsengelska

Vi vänder oss till dig som vill bli bättre på att tala engelska0

Ledare *Yvonne Österberg*

Tel 08-745 43 25

Mobil 070-692 36 59

Datum Fredagar start 24 september
(10 tillfällen)

Tid kl 10.00 – 11.30

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Jazzlyssning

Äntligen! Nu kan vi träffas igen kring Jazzmusiken i det trevliga umgänget vi har i gruppen.

Vi fortsätter resan i 50-60-70-talsjazzen med för tiden olika stilarter. Jag har med mig fakta och musik på CD och vi lyssnar tillsammans i bästa Jazzklubbsanda.

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

Intresseanmälan till Pehr senast 14 september.

Ledare *Pehr Wester*

Mobil 070-660 72 81

E-post pehr@dissing.se

Datum Onsdagen den 15 september

Onsdagen den 13 oktober

Onsdagen den 17 november

Tid 17.00 – 19.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Hjärt-lungräddning

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-lungräddning.

Man behöver inte vara sjukvårdsutbildad för att lära sig hjärt-lungräddning. Det räcker att gå en kort kurs på några timmar för att lära sig hur man gör.

Samma utbildning upprepas vid två tillfällen.

Ledare *Anders Eltvik*

Tel 08-776 23 11

Mobil 070 - 552 23 11

Datum Torsdagen den 7 oktober

Torsdagen den 21 oktober

Tid kl 09.00 – 11.00

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Vi spelar sällskapsspel

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

Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Alfapet, Fiaspel. Monopol mm.

Ledare *Birgitta Brynnel*

Mobil 070-538 81 19

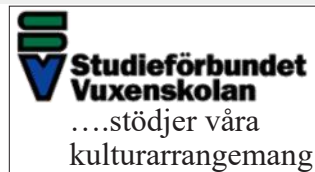
Eivor Dissing Wester

Mobil 073-362 91 10

Datum Onsdagar 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11,
8/12.

Tid 13.00 – ca 15.30

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb



Tisdagsföreläsningar hösten 2021

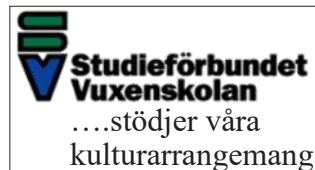
Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller alla föreläsningarna. Vi startar kl 13.00 och håller på ca en timma.

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Kostnad 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår)

Anmälan på lista vid månadsmöten eller ring någon dag innan

Irene Weibull Mobil 072-721 45 45 E-post irene.weibull45@gmail.com



Att bli utsatt för brott

Tisdagen den 28 september kl 13.00-14.00

Hur ser det ut i Vendelsö och Brandbergen där du bor?

Vad är viktigt att tänka på?

Information om Brottsofferjourens verksamhet och erfarenheter därifrån.

Föreläsare: *Carin Flemström*

Ordförande för Brottsoffersjouren

Haninge Nynäshamn

Kom igång med automatisk textning av vardagsdagssamtal.

Tisdagen den 16 november kl 13.00-14.00

Tekniken för att direktöversätta 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 (t ex Samsung) får se hur man kommer igång med användningen.

Föreläsare: *Gunnar Hellström*

Stavgång från Svartbäcken till Tyresta by

Varje onsdag kl. 09.30

Vandringarna utgår från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan. 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: Mona Gustafsson

Mobil 070-626 22 34 e-post: mona.m.gustafsson@gmail.com



Boule



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

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

Frågor besvaras av: Arne Strandborg, tel. 08-777 81 13, mob. 070-412 06 69

Bernt Austrell, tel. 08-777 33 86, mob. 070-265 58 35.

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)

Träffpunkten är åter öppen efter den långa pandemistängningen.

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. Träffpunkten är en kommunal verksamhet som är kostnadsfri.

Tisdag, torsdag 10- ca 12 från november eller enligt annonsering i föreningens nyhetsbrev och webbsida.

Ledare: Bengt Löf

Telefon: 070-375 92 39



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

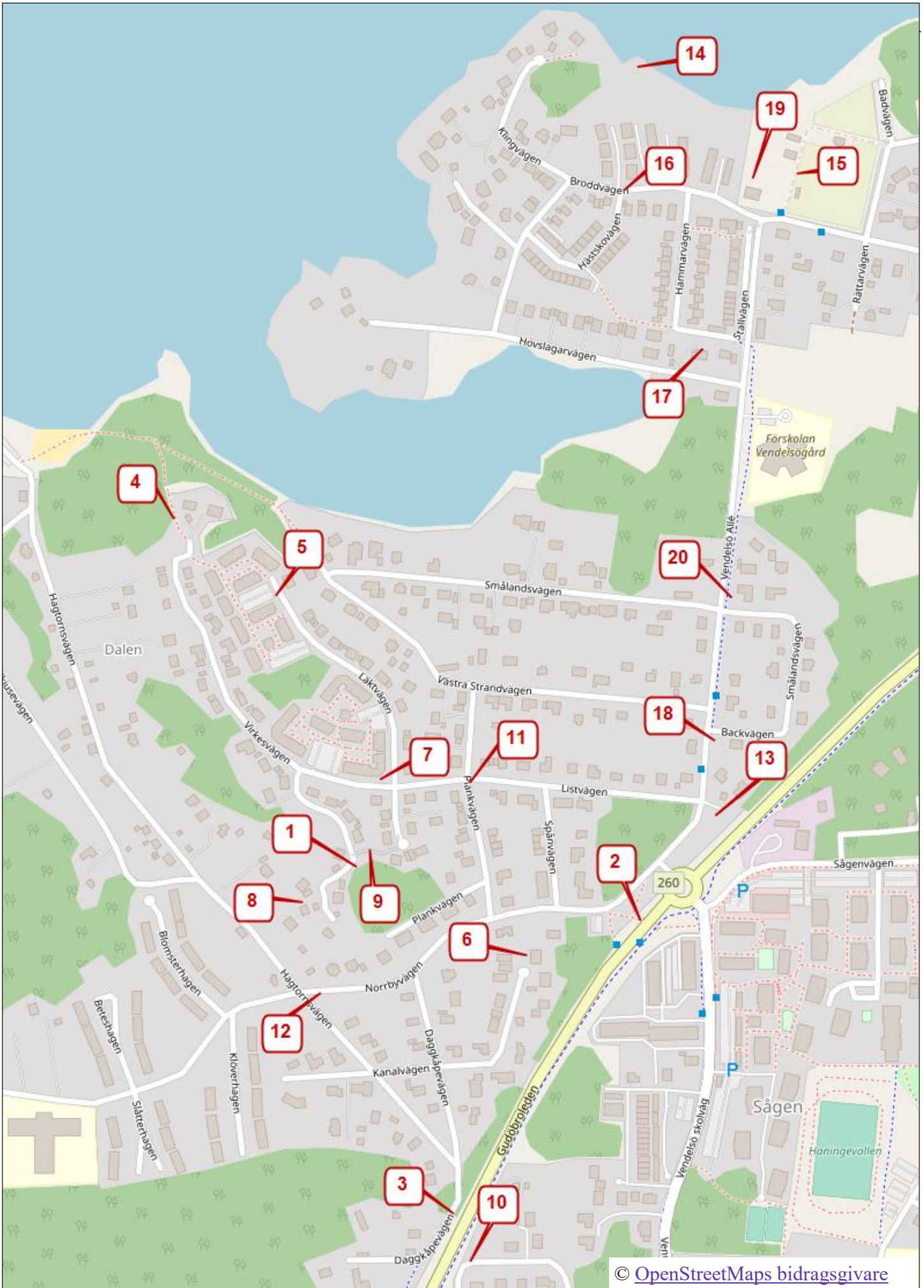
Skicka gärna in resultatet senast 31 oktober med e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com eller med brev till. **SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö** och märk med Promenadorientering 2021:4 så får du ett fint diplom om det är första gången du Promenadorienterar.

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 utlottningen.

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:

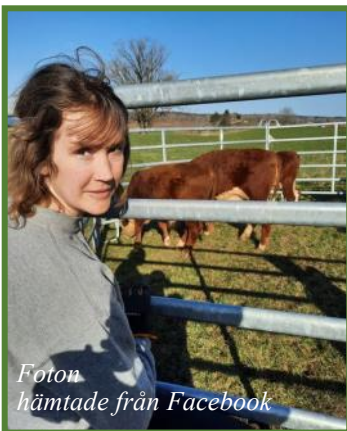




Resor och utflykter

Utflykt till bondgårdar i trakten kring Trosa, torsdag 16 september.

Bussresan med Kerstins taxi, startar i Brandbergen och vi styr kosan mot Trosatrakten.



Foton hämtade från Facebook

På **Sörtuna gård** fikar vi och träffar Sandra Gustavsson veterinär och Linus Nilsson lantbruks-ekonom. De driver gården med hög djurvälstånd och med inspiration av det regenerativa lantbruket. Linus och Sandra visar oss runt och berättar. Vi möter de 200 hönsen, som bor i ett mobilt hönsbarn och flyttas till nya betesmarker flera gånger i veckan. På gården bor också Linderödgrisar och Herefordkossor. Se <https://www.facebook.com/SortunaGard/>.



Foto Lisbeth Nylund

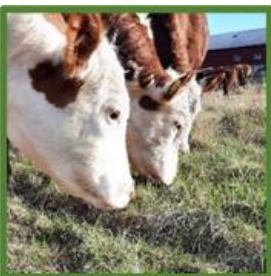
Inför lunchen flyttar vi oss några km till **Bergs gård** där det serveras läckra rätter lagade på gårdens köttprodukter, fisk från havet och ekologiskt odlade grönsaker.

Meny: Pannbiffar med gräddig löksky, rostad gourmetpotatis och rårörda lingon / Gravad lax med dillstuvad potatis och citron / Bakad spetskål med gotlandslinser och kantareller. Måltidsdryck/ramlösa. Vi kan se oss omkring på anläggningen och göra ett besök i gårdsbutiken. <https://www.bergsgard.se/>

Nästa anhalt är **Nynäs slott** och en guidad visning inne på slottet. Eftermiddagsfika serveras på slotts-kaféet och vi kan promenera i slottsträdgården, innan vår chaufför rattar hemåt igen. Se www.nynasslott.se

Avresa klockan 8.15 från Brandbergens C och hemkomst ca kl 17.30.

Resan genomförs med stöd av Studieförbundet Vuxenskolan.



Anmälan med namn och telefonnummer senast 26 aug till reseombudet Inger Åkerberg 076-866 92 77 (gärna sms) eller e-post till inger.akerberg@hotmail.com.

Vill du förhandsboka ägg att ta med hem från Sörtuna?

Det finns 12-, 18- och 30-pack. Skriv t ex 12 ägg eller 2 x 30 ägg (kostar 5 kr/st). Betalas med swish eller kontant, på gården.

Välj lunchrätt. Skriv om du vill ha kött, fisk eller veg. **Pris för hela resan: 550 kr** som betalas senast 26 aug till föreningens plusgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37.

Viktigt att ange TROSA och VEM betalningen avser. OBS! Betala inte förrän du fått besked om att resan blir av och att du kommit med. Det kan bli både för få eller för många anmälda och det kan bli nya restriktioner.

*** Packa ev med en liten kylväska för ev inköpta matvaror.***

Väl mött på resan önskar reseombud Inger Åkerberg, tillsammans med Lisbeth Nylund, Monica Andersson och Gunnar Hellström.

Studieförbundet Vuxenskolan
...stödjer våra kulturarrangemang

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

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. tandsmücken, blekning, implantat, kronor och bryggor etc.
tel: 08 741 14 88. Lodjurets gata 226.

Brandbergens låshörna AB

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

Office Depot

Ger 10% på papper, pärmar, skrivmaterial, bläckpatroner etc.
tel: 08 741 31 70, Träffgatan 2, Handen

Festligheter

Surströmmingsfest



Vi äter surströmming med tillbehör.

Datum Måndag den 20 september kl: 17:00
 Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb
 Kostnad 200 kronor. Betalas till plusgiro 440 80 28-1
 Ange namn och surströmming

Anmälan till
 Birgitta Brynnel 070-538 81 19, e-post brynnel.birgitta@telia.com eller
 Eivor Dissing-Wester 073-362 91 10, e-post eivor@dissing.se
 Sista anmälningdag är 15 september

Gubbträffen



Nu kör vi igång igen!

Vi träffas i 76-an nedanstående
 torsdagar kl. 12.30 - 13.30

Datum
 23 september, 14 oktober, 18 november,
 16 december
 Anmälan till Pehr Wester, 070-660 72 81
pehr@dissing.se

Tjejträffen



Nu kör vi igång igen!

Vi träffas torsdagar i 76:an kl.
 12.30 - 13.30

Datum
 7 oktober, 11 november, 9 december
 Fortsatt trevlig sommar
 Hälsningar
 Mona Gustafsson, 070-626 22 34

Roligt på 76:an

Välkommen till Kafé 76:an

Varje torsdag, utom torsdag som infaller efter pubafton, har SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergens Kafé öppet på Albatrossvägen 76 nb mellan kl. 13.30-15.30. Då kan du också träffa någon från styrelsen, om du har några frågor. Höstens första kafé blir den 9 september och det sista den 16 december.



PUB 76:an öppnar igen

Vår populära Pub 76:an är tillbaka sista onsdagen i varje månad, kl. 17.00-19.00, i föreningens lokal. Som vanligt serveras det öl, vin och olika tilltugg. Allt är naturligtvis till självkostnadspris.

Hög stämning och trevliga samtal.

Datum 29 september, 27 oktober och 24 november.
 Välkomna!

Välkommen till 76:an på Söndagsfika och Adventskaffe

Vi tycker att det skulle vara trevligt att få träffas några söndagar i höst och dricka en kopp kaffe. Ingen föränmälan.

Datum: 26 september, 17 oktober och adventskaffe den 28 november.
 Tid: Kl. 14.00 alla dagarna.



Tävlingar

Fototävling - Sommar- Höstbilden

Vi har inget tema utan låt fantasin flöda fritt. Bilden måste dock vara fotad under tiden augusti-oktober någons på Södertörn. En jury utser i december en vinnare som får ett pris. Juryn består fr.o.m nästa tävling, Sommar- Höstbilden, av Bosse Larsson, Per-Erik Mattsson och Gunnar Hellström. I och med att du är medlem du tillstånd till föreningen att publicera bilderna.

Senast den 31 oktober vill vi ha din bild. Skicka bilden via e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com Skriv "Månadsbild" i ämnesraden och 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 Gunnar Hellström tel 070-820 42 88 eller gunnarhm@gmail.com

Resultat Fototävling - Sommarbilden Medlemsbrev nr 3:2021

Första pris

Marita Hultberg

Andra pris

Gunnar Hellström

Tredje pris

Kerstin Sundberg

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

Klicka på en bild för att se den i större skala eller använd denna länk www.spfseniorerna.se/fototavling2021



Resultat Promenadorientering

Medlemsbrev nr 3:2021 **Vendelsö - Sågen**

Första pris: *Elsa Aho* Andra pris: *Torbjörn Jansson* Tredje pris: *Matz Halvarez*

Samtliga deltagare som inte förvärvat något diplom tidigare får nu ett fint sådant. Denna gång är det 31 st som deltagit och 9 st nya som får ett fint diplom.

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

Vi planerar för 3 till 4 promenadorienteringar nästa år under förutsättning att vi får in bilder och förslag på kontroller. Ta en bild och beskriv noggrant var den är tagen eller rita in kontrollen på en karta och skicka detta med E-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.se håll utkik i Nyhetsbrevet.

Rätt svar på promenadorienteringen

Kontroll nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Bild:	A	K	P	D	N	V	O	T	R	E	F	G	L	B	S	C	H	M	J	U

Rätt svar på promenadorienteringen **Tyresta** publicerad på vår hemsidan (inga priser delas ut på denna)

Kontroll nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Bild:	D	R	U	C	G	E	B	M	L	S	T	N	A	P	H	J	F	O	K	V



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 bricker. 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 4/10 - 13/12 2021

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb.

Ord till och från våra medlemmar

Ett stort tack....

till Dag Swenson som avgår efter 20 år som trafiksäkerhetsombud i SPF.

Dag gick i pension vid millenniumskiftet och blev samtidigt medlem i SPF HandenSeniorerna. Han blev genast tillfrågad om han ville bli trafiksäkerhetsombud i föreningen. Efter en tid blev Dag medlem i SPF Vendelsö-Brandbergen och fortsatte då som ombud i vår förening.

Eftersom Dag i arbetslivet hade arbetat med skadestatistik och hade kunskap om Transportstyrelsens registreringssystem STRADA (Swedish Traffic Accident Data Acquisition) över vägtrafikolyckor var detta ett intressant uppdrag. Då svarade Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande (NTF) för viss utbildning av SPF:s trafiksäkerhetsombud. Därigenom fick han en bra kontakt med NTF och tillgång till underlag för studiecirklar i föreningarna om trafiksäkerhet.

Dag samlade ihop informations- och utbildningsmaterial från olika håll och arrangerade sedan studiecirklar som genomfördes under vår och höst under många år med titeln "Trafikkunskap för äldre bilförare". Cirklarna blev mycket uppskattade och gav ett bra utbyte med mycket synpunkter och intressanta frågor från aktiva föreningsmedlemmar. I underlaget ingick en kursbok "Att lära sig köra bil", en instruktionsvideo "Vems fel är det?" utarbetad av ett försäkringsbolag, Trafikverkets broschyrer om vägmärken och trafikregler samt NTF:s videokurs "Fit for driving", en film för äldre bilförare med Bo Holmström som konferencier.

Viktigt i detta ombudsarbete var att samarbeta med kommunen och Dag granskade trafikenhetens verksamhet och avlyssnade Trafikutskottets möten. Han tog initiativ till ett samarbete mellan trafiksäkerhetsombuden i SPF- och PRO-föreningarna inom Haninge vilket bland annat resulterade i återkommande möten med politiker och tjänstemän höst och vår. Inför valet 2014 genomförde gruppen av ombud från SPF och PRO en enkät med frågor till samtliga partier i kommunen om vad partiet gjort under mandatperioden samt planerade att göra avseende trafiksäkerheten i kommunen. Resultatet presenterades i respektive förenings medlemsbrev.

Dag tycker att arbetet som trafiksäkerhetsombud har varit mycket roligt, stimulerande och givande. Han har kunnat bidra med sina erfarenheter, synpunkter och idéer samt få igenom en del förändringar i trafikmiljön. Dock anser han att medlemmarna borde framföra fler synpunkter och önskemål rörande trafiken via ombudet eller direkt till kommunen.

Än en gång ett varmt tack för allt ditt engagemang i vår förening!

Birgitta Brynnel

Nu söker vi någon inom vår förening som kan tänka sig fortsätta detta viktiga arbete.

Seniorsurfarna

Kom med dina funderingar eller problem i den digitala världen så försöker vi lösa dem tillsammans.

Tag med din mobil, surfplatta eller bärbara dator.

Vi öppnar en digitalhörna i föreningslokalen på torsdagar med Café 76-an.

Vi är några seniorsurfledare som turas om att ta emot mellan 14:00 och 16:00 på cafétorsdagar från den 23/9. Varje ledare kan bara ta en fråga i taget, så var beredd att du kan behöva sitta i kö, eller höra på hur andra får sina problem lösta.

Ingen anmälan, ingen garanti att vi löser ditt problem, ingen avgift.

Men donera gärna några tior helt frivilligt till föreningen om du känner att du hade nytta eller glädje av stunden i digitalhörnan.

Vi håller till i sammanträdesrummet.

Gunnar Hellström, Anders Dahlin, Tomas Broberg.

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

Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP)

Aktuell information från förvaltningar (Digitalt möte den 6 maj 2021)

Kultur- och fritidsförvaltningen, Maria Backe

- Under pandemin arbetar man främst med barn och unga. Torvallabadet används endast för simundervisning för skolbarn. Pensionärsrådet vädjade för att öppna för seniorer som behöver vattenträning.
- Biblioteken ger möjlighet att låna böcker och bokbussen finns. Övrig verksamhet i kulturhuset har stängts tills vidare. Bibliotek och fritidsgård öppnas i nya lokaler i Jordbro.
- Vid Torvalla finns möjlighet att Covidtesta sig samt vaccinera sig mot coronaviruset.
- Till sommaren satsas på upprustning av badplatser i Haninge.
- Kulturframträdanden anordnas utanför särskilda boenden.
- 26 april deltog ett 100-tal ungdomar i "Städa Haninge" i samarbete med "Städa Sverige"

Stadsbyggnadsförvaltningen, Eleonore Bjelke

Parkeringsappar

Man kan betala via app (mobilen) eller någon av de parkeringsautomater som finns (betalkort). Man kan också ringa till företaget som står på skylten vid den aktuella parkeringsplatsen och betala via deras kundtjänst.

Social- och äldreförvaltningen, Siw Lidestål

Vård- och omsorgsboendet Terrassen

Terrassen drivs av Haninge kommun. Hälften av lägenheterna har hyresgäster.

Andra hälften är inflyttningsklar till hösten. Lägenheterna har hög standard och modern teknik. Tekniken bygger på de boendes trygghet, säkerhet och integritet.

Tillsynen är digital och sköts av medarbetarnas telefoner. Personalen får signaler om en boende är på väg upp ur sängen och kan ramla.

Efterfrågan på hemtjänst och korttidsplatser har minskat under pandemin.

Aktuell information från nämnder

Idrotts- och fritidsnämnden (Nicole Forslund)

Ett nytt utegym planeras i Hermanstorp

Stadsbyggnadsnämnden (Petri Salonen)

En bild presenterades hur man tänker sig att Jordbro centrum ska se ut med kulturhus, bussterminal och paradgata och förtätad stadsmiljö

Birgitta Brynnel

Elisabeth Lindmark

Marianne Backlund

Kalendariet augusti - december 2021

Plats: C = Café, S = Styrelserum, M = Mårtensbergsskolan, T = Träffpunkten Djurgårdsplan

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
aug	måndag	23	10:00 - 12:30	Kulturpromenad från Fläderstigen i Lötkärr		4
aug	tis, tor, lör	24, 26, 28, 31	10:00 - 12:00	Boule i Evabergsparken		9
aug	onsdag	25	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsv/Mariebergsv		6
aug	onsdag	25	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		9
aug	fredag	27	10:00 - 13:30	Kulturvandring till Tornberget		4
aug	måndag	30	10:10 - 13:30	Kulturpromenad vid Tyresö slott		4
sep	onsdag	1, 8, 15, 22, 29	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsv/Mariebergsv		6
sep	onsdag	1, 8, 15, 22, 29	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		9
sep	tis, tor, lör	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 24, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule i Evabergsparken		9
sep	fredag	3	10:00 - 14:00	Kulturvandring vid Morarna på Gålö		4
sep	måndag	6	10:03 - 14:00	Kulturpromenad på Långholmen		4
sep	torsdag	9, 16, 23	13:30 - 15:30	Café 76	C	13
sep	fredag	10	10:00 - 14:00	Kulturvandring på Havtornsudd på Gålö		4
sep	måndag	13	10:03 - 13:00	Kulturpromenad i Lötkärr-Gudö		5
sep	tisdag	14	13:00 - 15:00	Månadsmöte		3

Kalendariet augusti - december 2021 forts.

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
sep	onsdag	15	17:00 - 19:00	Jazzlyssning	C	8
sep	torsdag	16	08:15 - 17:30	Utflykt till bondgårdar i Trosatrakten		12
sep	fredag	17	10:00 - 13:00	Kulturvandring från Fårdala Ridskola		5
sep	måndag	20	10:03 - 13:30	Kulturpromenad i Sköndal		5
sep	måndag	20	17:00 - 19:00	Surströmmingsfest i 76-an		13
sep	tisdag	21	09:45 - 12:00	Vi läser svenska noveller	C	7
sep	torsdag	23	12:30 - 13:30	Gubbräff	S	13
sep	torsdag	23	14:00 - 16:00	Seniorsurfarna	S	15
sep	fredag	24	10:00 - 11:30	Konversationsengelska	S	8
sep	söndag	26	14:00 - 16:00	Söndagsfika	C	13
sep	måndag	27	14:30 - 15:30	Dansa loss	C	8
sep	måndag	27	10:20 - 13:30	Kulturpromenad i gamla Vega		5
sep	måndag	27	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
sep	tisdag	28	13:00 - 14:00	Föreläsning Att bli utsatt för brott	C	9
sep	onsdag	29	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
sep	onsdag	29	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	8
okt	fredag	1	10:00 - 12:30	Kulturvandring från Evabergsvägen		5
okt	fredag	1, 8, 15, 22, 29	10:00 - 11:30	Konversationsengelska	S	8
okt	tis, tor, lör	2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule i Evabergsparken		9
okt	måndag	4	10:03 - 14:00	Kulturpromenad Bernadottepromenaden på Djurgården		5
okt	måndag	4, 11, 18, 25	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
okt	måndag	4, 11, 18, 25	10:00 - 14:00	Tävlingsbridge	C	14
okt	onsdag	6	13:00 - 15:00	Tillsammans mot ensamhet	S	7
okt	onsdag	6, 13, 20, 27	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsv/Mariebergsv		6
okt	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		9
okt	torsdag	7	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
okt	torsdag	7, 14, 21	13:30 - 15:30	Café 76	C	13
okt	torsdag	7, 14, 21	14:00 - 16:00	Seniorsurfarna	S	15
okt	torsdag	7, 21	09:00 - 11:00	Hjärt-Lungräddning	C	8
okt	fredag	8	10:00 - 13:30	Kulturvandring runt Flaten		5
okt	måndag	11	10:00 - 12:00	Kulturpromenad till musteriet i Norrby		5
okt	tisdag	12	13:00 - 15:00	Månadsmöte		3
okt	onsdag	13	17:00 - 19:00	Jazzlyssning	C	8
okt	torsdag	14	12:30 - 13:30	Gubbräff	S	13
okt	fredag	15	10:00 - 14:00	Kulturvandring i Lövhagen		5
okt	söndag	17	14:00 - 16:00	Söndagsfika	C	13
okt	måndag	18	10:03 - 14:00	Kulturpromenad Mälarens södra strand till Café Lyran		6
okt	tisdag	19	13:00 - 14:00	Allsång	C	8
okt	tisdag	19	14:00 - 16:15	Avgifta hemmet	S	8
okt	tisdag	19	09:45 - 12:00	Vi läser svenska noveller	C	7
okt	måndag	25	10:03 - 14:00	Kulturpromenad Alvik - Nockeby		6
okt	tisdag	26	08:00 - 17:00	Seminariedag i Häringe slott		3
okt	onsdag	27	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
okt	måndag	11, 25	14:30 - 15:30	Dansa loss	C	8
okt	onsdag	13, 27	10:00 - 12:00	Försök inte lura mig	S	7
okt	onsdag	13, 27	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	8

Kalendariet augusti - december 2021 forts

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
nov	måndag	1	10:03 - 13:30	Kulturpromenad Guldbron och statyer		6
nov	måndag	1, 8, 15, 22, 29	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
nov	måndag	1, 8, 15, 22, 29	10:00 - 14:00	Tävlingsbridge	C	14
nov	tisdag	2, 23	09:45 - 12:00	Vi läser svenska noveller	C	7
nov	tis, tor, lör	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30	10:00 - 12:00	Boule i Evabergsparken		9
nov	tis, tors	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30	10:00 - 12:00	Unicurl i träffpunkten Djurgårdsplan		9
nov	onsdag	3, 10, 17, 24	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsv/Mariebergsv		6
nov	onsdag	3, 10, 17, 24	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		9
nov	onsdag	3, 17	13:00 - 15:00	Tillsammans mot ensamhet	S	7
nov	torsdag	4, 11, 18	13:30 - 15:30	Café 76	C	13
nov	torsdag	4, 11, 18	14:00 - 16:00	Seniorsurfarna	S	15
nov	fredag	5, 12, 19, 26	10:00 - 11:30	Konversationsengelska	S	8
nov	måndag	8	10:00 - 12:00	Kulturpromenad Konstslinga i Handen		6
nov	måndag	8, 22	14:30 - 15:30	Dansa loss	C	8
nov	tisdag	9	13:00 - 15:00	Månadsmöte		3
nov	onsdag	10, 24	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	8
nov	torsdag	11	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
nov	fredag	12	10:00 - 12:30	Kulturvandring Lyckeby Mosse		6
nov	måndag	15	10:00 - 13:00	Kulturpromenad vid Årsta slott		6
nov	tisdag	16	13:00 - 14:00	Föreläsning Textning av vardagssamtal	C	9
nov	tisdag	16, 23, 30	14:00 - 16:15	Avgifta hemmet	S	8
nov	onsdag	17	17:00 - 19:00	Jazzlyssning	C	8
nov	torsdag	18	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
nov	måndag	22	10:03 - 12:30	Kulturpromenad från Sågen		6
nov	tisdag	23	13:00 - 14:00	Allsång	C	8
nov	onsdag	24	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
nov	fredag	26	10:00 - 12:00	Kulturvandring från Djurgårdsplan		6
nov	söndag	28	14:00 - 16:00	Adventskaffe	C	13
nov	måndag	29	10:00 - 13:00	Kulturpromenad - se nyhetsbrev		6
dec	onsdag	1	13:00 - 15:00	Tillsammans mot ensamhet	S	7
dec	onsdag	1, 8, 15, 22	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsv/Mariebergsv		6
dec	onsdag	1, 8, 15, 22, 29	09:30 - 12:00	Stavgång från Svartbäckens by		9
dec	tis, tor, lör	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule i Evabergsparken		9
dec	tis, tor	2, 7, 9, 14, 16, 21	10:00 - 12:00	Unicurl i träffpunkten Djurgårdsplan		9
dec	torsdag	2, 9, 16	13:30 - 15:30	Café 76	C	13
dec	torsdag	2, 9, 16	14:00 - 16:00	Seniorsurfarna	S	15
dec	måndag	6	10:03 - 13:30	Kulturpromenad Sthlm 01 med omgivningar		6
dec	måndag	6, 13	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
dec	måndag	6, 13	10:00 - 14:00	Tävlingsbridge	C	14
dec	tisdag	7	09:45 - 12:00	Vi läser svenska noveller	C	7
dec	torsdag	9	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
dec	tisdag	14	13:00 - 15:00	Månadsmöte		3
dec	torsdag	16	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
dec	tisdag	21	13:00 - 14:00	Allsång	C	8

Så här säger många
av våra medlemmar:

Va sa Du?

Jo på HRF finns de som har
samma problem att höra
som Du...

.. och gott fika och
bra batterier till ett
mycket lågt pris!

Välkommen som medlem!

Skicka ett mejl till

Haninge.Tyresö@forening.hrf.se

eller skicka ett brev/vykort
till Yvonne Moberg

Granängsvägen 11, 135 45 Tyresö
eller ring 0737 898 480

www.hrf.se/haninge-tyreso

Vi finns på Fb!



Hörselskadades förening i Haninge-Tyresö



CAFÉET I TYRESTA BY

tel: 073-077 86 36

e-post: cafeetityrestaby@gmail.com

webb: <https://www.cafeetityrestaby.se>



Ta en tur ut till
Caféet i Tyresta by

Varje torsdag klockan 13:00 - 15:00
kan ni köpa en kaffe och godbit
endast 30 kr för dig som är senior

Olika bakverk varje vecka och
alltid hembakat!

Varmt välkommen
Lena med personal



~~Avsändare:
SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Albatrossvägen 78 n.b.
136 66 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 bõgar ur paketprissortimentet tom 31/12-2021. Gæller glasögonundersökning, ej recept, intyg eller linsundersökning. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

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

Vendelsö
08-776 36 98
Kök  **Bar**

Vi gör vårt yttersta för att uppfylla Folkhälsomyndighetens 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.