

# MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö - Brandbergen Nr 1:2022

*God Jul  
och  
Gott Nytt 2022*



Tyresta by 2014  
Foto Anders Dahlin

*önskas samtliga medlemmar*

**Ordförande har ordet****Välkomna till medlemsbrev 1:2022!**

Hej!

Sedan sist har vi äntligen kommit i gång med aktiviteter och månadsmöten igen. Och vi får verkligen hoppas att pandemin inte ställer till det utan att vi kan fortsätta med det.

Vi har äntligen börjat med fysiska styrelsemöten och det känns väldigt bra, mycket bättre än digitala möten.

Månadsmötena sker nu i Jesu Kristi kyrka i Handen vid bussgaraget, mycket fina lokaler och fungerar jättebra tack vare kaffegänget och möbelgruppen och inte minst Åke Qvarfordt, tack till alla.

Snart är 2021 till ända och vintern har äntligen visat sig härlig tycker jag. Julen närmar sig och förhoppningsvis ska vi äntligen få fira med nära och kära.

Hoppas ni får en härlig jul och ett gott nytt år.

Tomas Broberg

Ordförande

<b>Utgivare:</b>	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
<b>Org.nummer:</b>	812401-0755
<b>Plusgiro:</b>	440 80 28 - 1
<b>Swish:</b>	123 157 57 37
<b>Adress:</b>	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
<b>Telefon:</b>	073-022 18 57 torsdagar 13.30 - 15.30 (Ingen telefontid juni - augusti)
<b>Besökstid:</b>	Helgfria torsdagar 13.30 - 15.30 efter trettonhelgen till Lucia utom under juni-augusti
<b>Besöksadress:</b>	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
<b>E-postadress:</b>	<a href="mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com">spf.vendelso-brandbergen@telia.com</a>
<b>Hemsida:</b>	<a href="http://www.spfvendelso-brandbergen.org">www.spfvendelso-brandbergen.org</a>
<b>Ansvarig utgivare:</b>	<i>Tomas Broberg</i>
<b>Redaktör:</b>	<i>Anders Dahlin</i> tel: 070-557 57 28 <a href="mailto:1.andersdahlin@gmail.com">1.andersdahlin@gmail.com</a>
<b>Nummer 2:2022:</b>	utkommer vecka 14/2022
<b>Facebook:</b>	<a href="https://www.facebook.com/spfvb">www.facebook.com/spfvb</a>
<b>Facebookgrupp:</b>	<a href="https://www.facebook.com/groups/212504097111955">www.facebook.com/groups/212504097111955</a>
<b>Tryckeri:</b>	Block Forum

**I detta nummer****Sida**

Ordförande har ordet	2
Månadsmöten och artister	3
Kulturpromenader och vandring-	4, 5
Stavgång	5
Boule	5
Unicurl	5
Tävlingsbridge	5
Studiecirklar och utbildning	6, 7
Tisdagsföreläsning	7
Tillsammans mot ensamheten	7
Festligheter, Tjej- och Gubbträff	8-9
Äldreaktiviteter under 2021	9
Promenadorientering	10, 11
Resor och utflykter	12, 13
Tävlingar och resultat	14, 15
Övrigt	15
Seniorsurfarna	15
Seminariedagen Häringe slott	16
Kalendariet	17 - 19

## Coronaviruset och SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

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

Planering för föreningens verksamheter under våren 2022 presenteras i detta medlemsbrev men smittsituationen kan försämrans 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](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com)

*Styrelsen*

## Kallelse till Årsstämma för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Årsstämman äger rum **tisdagen den 8 februari 2022, kl. 13.00**. Plats: Jesu Kristi Kyrka, Söderbymalmsvägen 1. Handen. Motioner till årsstämman skall enligt stadgarna vara styrelsen tillhanda senast fyra (4) veckor före mötet. Motion skall vara skriftlig och lämnas till föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb eller sändas till SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen, Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö. Dagordningen för årsstämman, styrelsens verksamhetsberättelse och resultat- och balansräkningar för 2021, budgetförslag för 2022 samt valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga vid årsstämman. Handlingarna finns även att hämta i föreningslokalen under öppettid senast en vecka före årsmötet. Handlingarna kommer också att finnas på föreningens webbplats, [www.spfvendelsö-brandbergen.org](http://www.spfvendelsö-brandbergen.org).

Hjärtligt välkommen till årets stämma! Styrelsen för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

### Månadsmöten och möteslokal



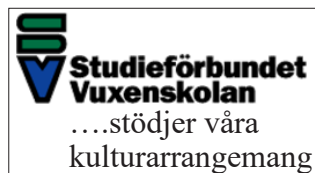
**Månadsmöten** hålls kl. 13:00 - ca 15:00 oftast andra tisdagen i månaden med uppehåll juni - augusti.

Vi serverar kaffe och har lotteri i vanlig ordning. Kostnaden för mötet är 30:- betalning sker med kontanter eller swish. Kaffet ingår.

Möteslokalen ligger i Jesu Kristi Kyrka, Söderbymalmsvägen 1 mitt emot bussgaraget. Närmaste hållplats är bussgaraget på Dalarövägen (c:a 100 m) och där stannar bussarna 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.



### Vårens program för månadsmöten

#### Tisdagen den 18 januari Hjärnfonden

Föreläsning om demenssjukdomar och deras behandling. Kan man diagnostisera t ex Alzheimer och förebygga? Vilka behandlingsmetoder är forskningen inriktad på?



#### Tisdagen den 8 mars Lasse "Häggis"

Trubadur från Muskö med många strängar på sin lyra. Kända country och rocklåtar blandas med egenkomponerade visor i svängiga rytmer. Också känd från seminariedagen den 26 oktober 2021



#### Tisdagen den 12 april Ingrid Thörnqvist

Välkänd journalist med 35 års erfarenhet av utrikesfrågor. Har arbetat som utrikes korrespondent för SVT med Tyskland och Östeuropa som arbetsfält, äventyr som dokumenterats i bokform. Bevakade bland annat Berlinmurens fall 1989.



#### Tisdagen den 10 maj Erik Linder och Fredric Wide

Erik, medverkande i Melodifestivalen 2010 och är känd tolkare av Ted Gärdestad Erik driver flera medieföretag liksom samarbetspartnern Fredrik Wide. I repertoaren ingår även kända låtar av Frank Sinatra



### Får du Nyhetsbrevet och har vi rätt telefonnummer till dig?

Nästan varje vecka skickar föreningen ut ett Nyhetsbrev till alla som har en e-postadress registrerad i medlemsregistret. Det handlar bl.a. om kommande aktiviteter eller annan information som vi vill komma ut med.

Om du upplever att du inte får e-post från föreningen, trots att du har ett fungerande e-postkonto, beror det troligen på att vi inte har din giltiga e-postadress men kan även ha tekniska orsaker. Anmäl även om du slopar din fasta telefon och byter till mobilt telefonnummer.

Skicka ett mejl till: [spf.vendelsö-brandbergen@telia.com](mailto:spf.vendelsö-brandbergen@telia.com) med information om ditt namn och aktuell e-postadress eller ring Ella Persson / Medlemssekreterare Tel. 073-396 12 37.

Då minskar du risken att missa någon information.

## Kulturpromenader och kulturvandringar våren 2022

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.

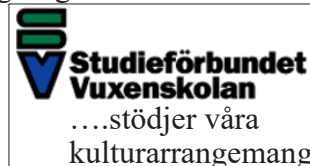
Kulturvandringarna liknar kulturpromenaderna, men kan vara mer strapatsrika då de kan gå i mer oländig mark och brantare backar. De kan också vara något längre.

Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd under promenader och vandringar.

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

Vid samåkning kommer de som vill åka och de som har bilplats att erbjuda till Evabergsvägen och så fördelar vi oss på några bilar där. Hittills har det funnits gott om platser.

Undrar du något om en promenad, kontakta i första hand den som är ansvarig för promenaden. För allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel. 0708-204 288 eller e-post [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com), eller Monica Andersson, tel. 070-475 21 17.



### **Måndag 17/1. Promenad, mål efter dagens före.**

Start vid Mårtensbergsskolan, södra sidan kl 10:00  
Småvägar och gångvägar ca 4 km.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

### **Måndag 24/1. Promenad vid Farstanäset via "Militärbron"**

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00.  
Promenadstart från Farsta IP parkering 10:20  
Gångvägar ca 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88

### **Måndag 31/1. Promenad: Rundtur i Dalen, Sågen.**

Promenadstart från Djurgårdsplan kl 10:00.  
Småvägar och gångvägar ca 4,5 km.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

### **Måndag 7/2. Promenad: Strandnära Drevviken.**

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

Promenadstart kl 10:20 från parkeringen Vidjestigen/  
Fläderstigen i Lötkärr

Småvägar. ca 5 km.

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

### **Måndag 14/2. Promenad: Klockelund vid Drevvikens nordligaste vik**

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00  
Promenadstart från Hökarängsbadet kl 10:20  
Småvägar och gångvägar, ca 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88

### **Måndag 21/2 Promenad i och kring Brandbergen.**

Promenadstart kl 10:00 från Brandbergen C busstorg.  
Gångvägar ca 4,5 km.

Ledare: Gunda Strömsten, tel. 073-318 80 70

### **Måndag 28/2. Promenad: Årstavikens norra strand.**

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C. Byte till 4.  
Promenadstart från Åhlens, Ringvägen kl 10:45.

Innefika i strandcafé.

Återfärd med buss 4 från Hornstull.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

### **Fredag 4/3. Vandring i Trångsundsskogen.**

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00  
Vandringsstart från P Trångsundsvägen/Sjöängsvägen  
kl. 10:20 Skogsstigar. Ca 5 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070-820 42 88

### **Måndag 7/3. Promenad på Norr Mälarstrand.**

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C, T-bana till T-Centralen.

Promenadstart på Klarabergsviadukten vid SJ-Centralens entré.

Återfärd med T-bana från Fridhemsplan.

Gångvägar och gator, 3 km.

Ledare: Rita Sandstedt 073-984 46 50

### **Måndag 14/3, Promenad, Liljeholmen, Trekanten, Vinterviken**

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C, Tvärbanan till Liljeholmen.

Promenadstart från Liljeholmen tvärbanans hållplats  
kl 11:00.

Gångvägar, ca 4 km

Ledare: Torbjörn Jansson 070-377 51 65

### **Måndag 21/3, Promenad i skogen söder om Kilowattvägen.**

Promenadstart från Friskis&Svettis, Kilowattvägen kl 10:00

Breda bekväma skogsstigar, några backar med rötter och stenar ca 4 km.

Ledare: Marianne Backlund 070-370 56 22

### **Måndag 28/3, Promenad Karlberg - Kungsholms strand.**

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C, T-bana till S:t Eriksplan

Promenadstart från S:t Eriksplan 11:00.

Gator och gångvägar ca 4 km. Återfärd från S:t Eriksplan.

Ledare: Zenia Hellström 070-836 55 51

## Kulturpromenader och kulturvandringar våren 2022 forts

### Fredag 1/4, Vandring Ramsdalen, Erikslund, Svartbäcken.

Vandringsstart Annebergsvägen/Ramsdalsvägen kl 10:00 (Parkering utefter Annebergsvägen i Vendelsömalm)

Gångvägar och bekväma skogsstigar, ca 4,5 km.

Ledare: Marianne Backlund 070-370 56 22

### Måndag 4/4, Promenad i Vendelsömalm Söderby

Promenadstart vid Mårtensbergsskolan, södra sidan kl 10:00.

Gångvägar, ca 4,5 km. Rast vid gravfältet vid Söderbyleden.

Ledare: Monica Andersson 070-475 21 17

### Måndag 11/4, Promenad Årstavikens södra strand.

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C.

Promenadstart från Gullmarsplan kl 10:35.

Promenad på gångvägar till Liljeholmen, ca 4 km. Återfärd med Tvärbanan.

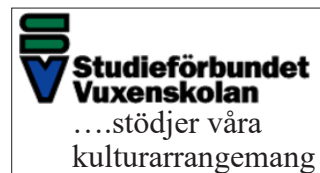
Ledare: Torbjörn Jansson

Mobil: 070-377 51 65



Foto: Raija Ceccarello

"Gunnar upplever en jättegryta under en av våra promenader".



## 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](mailto:mona.m.gustafsson@gmail.com)



## Boule



Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, onsdagar 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 mob. 070-412 06 69

Bernt Austrell: mob. 070-265 58 35.

## Unicurl- Mattcurling

Under kalla årstider brukar vi ha mattcurling i Träffpunkten vid Djurgårdsplan. Men nu har de kvar restriktioner i antal besökande, så för tillfället har vi ingen mattcurling. Se nyhetsbrevet per e-post om detta skulle ändras.

Ledare: Bengt Löf telefon: 070-375 92 39



## Tävlingsbridge

Tyvännär så har deltagarantalet minskat så mycket att vi inte kan fortsätta med bridgen. Vi tackar *Sven Hedenberg* för sitt stora engagemang.

## 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 promenadslänga, max 2 km, utan hinder och svåra backar, och håller sedan ihop under promenaden.

Sällskap kan inte garanteras.



## Studiecirklar och utbildningar – våren 2022

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 vårt studiecirkelombud.**

*Irene Weibull*

Mobil 072-721 45 45

E-post: [irene.weibull45@gmail.com](mailto:irene.weibull45@gmail.com)

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



### Vi läser litteratur (cirkel)

Vi läser romaner och noveller. För noveller använder vi Svenska noveller från Almqvist till Stoor under redaktion av Ingrid Elam och Jerker Virdborg.

Programmet bestäms tillsammans varje träff. Till den första träffen 25/1 ska alla ha läst Löpa varg av Kerstin Ekman.

Obs! Man kan delta i cirkeln utan att komma till mötena. Man blir då uppringd efter träffen för litteratursamtal per telefon.

Ledare: *Elisabeth Lindmark*

Mobil: 070-237 07 33

E-post: [lindmarkelisabeth@gmail.com](mailto:lindmarkelisabeth@gmail.com)

Datum: tisdagar 25/1, 15/2, 22/3, 19/4, 17/5

Tid: 09.45-12.00

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

### Konversationsengelska (cirkel)

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

Ledare *Yvonne Österberg*

Mobil 070- 692 36 59

Datum fredagar med start 28 januari (8 tillfällen)

Tid kl. 10.00-11.30

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

### Linedance (cirkel)

Vad är linedance? frågade en äldre man mig, när han hörde att jag var på väg till Mårtensbergs-skolans gymnastiksal för att dansa linedance. Jag sa att man blir glad, svettig och pigg av det och man tränar upp minnet. Just den dagen hade jag lite ont i kroppen av ålderdom, men när jag kom hem efter en timmes dans, tillsammans med glada människor, var kroppen och knoppen helt återställda. Linedance är inte en dans där vi balanserar med ett paraply i handen, det är en linjedans. Vi dansar på rad, håller avstånd och gör samma steg. Det påminner om Jerusalemstegen. Country-musik, men även ABBA, Elvis och Kicks hör till favoriterna.

Ledare *Antoinette Rhein*

Mobil 073-503 60 60

Datum Måndagar från 17/1 till 4/4 (12 tillfällen)

Tid Kl 15.00-16.00

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

### Vad kan jag göra för att påverka hållbarheten i mitt hem? (cirkel)

En studiecirkel om hur man blir medveten om vilka faror det finns i hemmet, där fokus ligger på att inventera sitt hem och identifiera vilka kemikalier/gifter som döljer sig i de produkter du har 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 för att agera på ett hållbart sätt.

Ledare: *Anders Dahlin*

Mobil: 070-557 57 28

E-post: [1.andersdahlin@gmail.com](mailto:1.andersdahlin@gmail.com)

Datum: Tisdagar 25/1, 15/2, 19/4, 10/5

Tid: 14.00-16.15

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

### Vi spelar sällskapsspel (cirkel)

Människan har i alla tider umgåtts och spelat spel. Sällskapsspelet är en del av vår kulturhistoria. I efterkrigstiden fick sällskapsspelet 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 2/3, 16/3, 30/3, 20/4, 4/5

Tid 13.00-ca 15.30

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

### 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! Ingen kostnad

Ledare *Ulrika Ljunglöf*

Mobil 070-996 24 07

E-post [ulla\\_ljunglof@hotmail.com](mailto:ulla_ljunglof@hotmail.com)

Ledare *Margaretha Ekström*

Mobil 073-184 23 99

Datum Onsdagar 2/3 och 16/3 Tid kl. 10.00-12.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

## Studiecirklar och utbildningar – våren 2022 forts

### Musiklyssning med jazzinslag (cirkel)

Vi lyssnar tillsammans till musik vald av deltagarna, både nostalgi och nya favoriter. Mellan låtarna har vi information och diskussion om dagens musik och planering inför nästa träff.

Anmälan senast 20/1 så vi kan sätta ihop spellistan till första träffen.

e-post: [spf.vendelso-brandbergen@telia.com](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com)

Datum: onsdagar 9/2, 9/3 och 6/4

Tid: 17.00 – 19.15, sista gången till kl 20.

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.

Enda kostnaden är för häftet, ca 50 kronor.

Ledare *Elisabeth Lindmark*

Mobil 070 237 07 33

Datum Torsdag 24/3

Tid 10.00-12.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

### Gammeldans (cirkel)

Vi lär oss olika gammeldanser från grunden, börjar med schottis, polka och snoa. Numera heter det inte att kavaljer och dam dansar, utan förare och följare, spelar ingen roll om det är damer eller herrar! Huvudsaken är att vi håller takten!

Ledare *Håkan Nyström*

Mobil 070-741 45 15

E-post [hakan@soderringen.se](mailto:hakan@soderringen.se)

Datum: måndagar: 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2.

Tid: 16.00-17.00

Lokal: Mårtensbergsskolans gymnastiksal.

### 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! Kostnad 20 kr/gång, fika ingår.

Ledare: *Börje Romblad*

*Christin Brandhammar Romblad*

Mobil: 070- 240 47 33

Datum: tisdag 15/2, måndag 14/3, tisdag 19/4 och onsdag 18/5

Tid: 13.00 – ca 14.00

Lokal: Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb.

## Tisdagsföreläsningar våren 2022

Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller alla föreläsningarna.

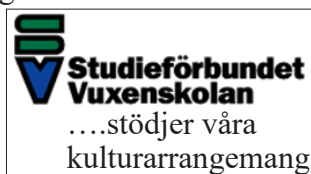
Vi startar kl 13.00 och håller på ca en timma.

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](mailto:irene.weibull45@gmail.com)



### Tisdagen den 22 februari kl 13.00-14.00

#### Vad du behöver veta vid en samhällskris.

#### Är du redo?

Vid ett långvarigt strömavbrott, störning eller kris i samhället måste du vara beredd på att klara dig minst 72 timmar. Du måste själv ordna med vatten, värme och något att äta. Du behöver också kunna kommunicera med andra. Så här klarar du dig i tre dygn. Information och tips om detaljer och utrustning.

Föreläsare: *Anders Eltvik*

### Tisdagen den 22 mars kl 13.00-14.00

#### Vad gör en biståndshandläggare?

Vi får besök av en av Haninge kommuns biståndshandläggare som informerar om insatser och stöd som du kan få från kommunen. Det kan vara hjälp från hemtjänst med till exempel städning, tvätt eller handling. Du kan även få stöd att träffa andra personer på en dagverksamhet eller på promenader.

Föreläsare *Meddelas senare*

## Tillsammans mot ensamhet

Under hösten har vi i vår förening haft en studiecirkel med utgångspunkt från SPF Seniorernas studiematerial. Vi har diskuterat ofrivillig ensamhet och isolering, olika sätt att bryta denna samt olika sätt att mötas. Ett sätt att mötas är genom ett telefonsamtal. Vill du då och då få ett vardagligt telefonsamtal är du välkommen hör av dig till någon i gruppen

Elisabeth Lindmark 070 257 07 33

Ella Persson 073 396 12 37

Bodil Cedermark 070 399 48 15

Birgitta Karlfeldt 076 323 04 96

Gudrun Hägglund 070 438 11 98

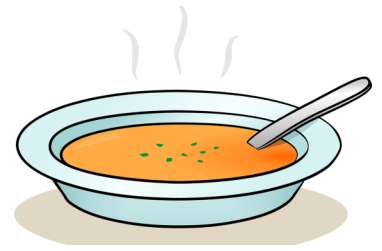
Birgitta Brynnel 070 538 81 19



## Festligheter

### Välkommen på sopplunch

Datum: **Söndagen den 13 februari kl. 13.00**  
 Plats: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.  
 Kostnad: 100 kr, då ingår soppa, 1 glas vin, lättöl el Loka och kaffe med kaka  
 Summan sätts in till föreningen pg 4408028-1, efter anmälan  
 Inbjuder gör Ella P, Karin S, Ingrid K och Inga-Lena W.  
 Anmälan till Ella Persson, [ellampersson@hotmail.com](mailto:ellampersson@hotmail.com) eller 0733-961237



### Fastlagssöndagen

Vi firar fastlagssöndagen med nybakade semlor och nybryggt kaffe  
 Datum: **Söndagen den 27 februari kl. 14.00-16.00**  
 Plats: Föreningslokalen Albatrossvägen 76 n.b.  
 Kostnad: 25 kr som betalas på plats  
 Inbjuder gör Karin S och Inga-Lena W



### Våffeldagen

Nygräddade våfflor och nybryggt kaffe endast 25 kronor som betalas på plats, kontant eller swish.

Datum: **Söndagen den 27 mars kl 13.00**  
 Plats: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76  
 Anmälan: Birgitta Brynnel 070 538 81 19  
[brynnel.birgitta@telia.com](mailto:brynnel.birgitta@telia.com)  
 Berit Selleryd 073 600 47 71



### Vinprovning av vita viner och roséviner

Arrangeras **torsdag 31/3 kl 17 - 19** i 76-an av Inger Brunnling och Jill Anderberg.

Anmälan senast torsdag 17/3 till Inger Brunnling tel 076-297 37 95  
 e.post: [inger.brunnling@telia.com](mailto:inger.brunnling@telia.com)

Kostnad 250:-. Betalas senast 25/3 till föreningens plusgiro eller Swish efter att du fått bekräftelse att du är med. OBS! ange namn och VINPROV när du använder swish och plusgiro

### 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.

Vårens första kafé blir den **13 januari**.



### PUB 76:an öppnar igen

Vår populära Pub 76:an öppnar igen onsdagen den **26 januari**, 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: 26 januari 23 februari, 30 mars och 27 april. Välkomna!**



**Festligheter forts.**

## Gubbträffen



### Nu kör vi igång igen!

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

**Datum**

13 januari, 10 februari, 10 mars, 14 april

Anmälan till Pehr Wester, 070-660 72 81

[pehr@dissing.se](mailto:pehr@dissing.se)

## Tjejträffen

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

**Datum**

27 januari, 17 februari, 17 mars, 21 april

**Hälsningar**

Mona Gustafsson, 070-626 22 34



## Genomförda äldreaktiviteter under 2021

### Tore Källberget 17 augusti

#### Äntligen!

Den 17 augusti var det så dags för vår första dagsutflykt sedan mer än ett och ett halvt år. Bussen startade från Brandbergen kl 10. Matz berättade om de nya byggnaderna som kommer att byggas där, bl a att höghuset har 18 våningar och är 61 m högt. Det ska förmodligen innehålla mest hyreslägenheter. Birgitta hade redan delat ut munskydd och vi satt så glest vi kunde i bussen.

Resan gick vidare direkt till Tore Källberget i Södertälje. Där serverades kaffe och bullar på ett trevligt fik. I en bod kunde man köpa lite nostalgi och nedanför trappan kunde vi se den garagedörr där Björn Borg började träna sitt tennisspel (den var inköpt av kommunen för 150000 kr!). Vi gick runt lite i småregnet på berget och såg djur och blommor. Det var fint.

Resan gick vidare och så småningom kom vi fram till en vacker trakt vid kanalen med massor av segelbåtar.

På restaurang Glashyttan åt vi en god lunch och gladda oss åt att äntligen få sitta runt ett matbord och samspråka med gamla och nya vänner.

Hemresan gick genom det fagra sörmländska landskapet. Innan vi var tillbaka i Brandbergen gjorde vi en sväng in i den nya Vegastaden och fick en guidning även här av Matz.

Vid 16-tiden var vi tillbaka igen efter en trevlig och uppskattad utflykt.

Ulrika Ljunglöf

Ett stort tack till Inger Åkerberg och Monica Andersson som ordnat denna trevliga dag.



### Sopplunch för äldre onsdagen den 10 november 2021

Styrelsen för SPF Vendelsö-Brandbergen kände att föreningen ville göra ytterligare en aktivitet för äldre, som inte kan delta i andra aktiviteter p.g.a. svårigheter att röra sig.

Monica Andersson och Inger Åkerberg som ordnar trevligheter i vår förening, kom med förslaget om en sopplunch med kaffe och kaka nere i Tyresta, samt därefter information och filmvisning på Naturum. Filmerna vi fick se var Sveriges nationalparker och Kosterhavets nationalpark.

Dagen uppskattades mycket av de 31 medlemmarna som deltog.




















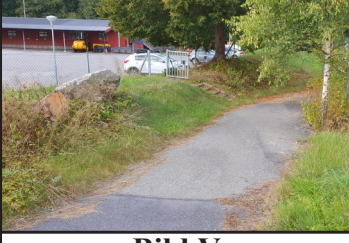


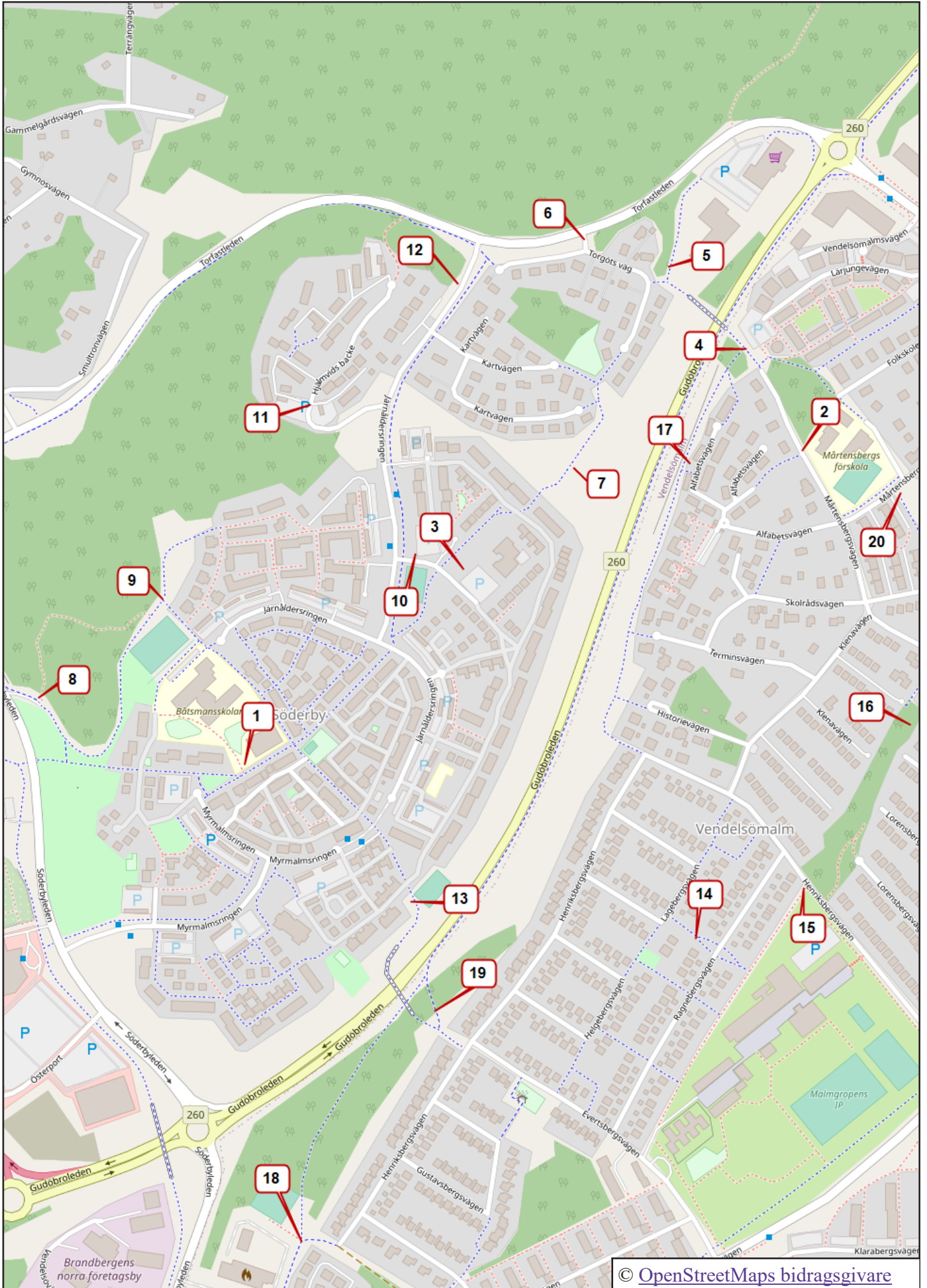
Det finns 20 kontroller inritade på kartan numrerade från 1 till 20. Sök dig fram till en kontroll och försök att lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och notera kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver.

Skicka gärna in resultatet senast 31 oktober med e-post till [spf.vendelso-brandbergen@telia.com](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com) eller med brev till. **SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö** och märk med Promenadorientering 2022:1 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.

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



## Resor och utflykter



Kata gård



Hornborgasjön

## Västergötland

### - med Varnhem, Hornborgasjön och Forsviks bruk

Under denna resa som går till Västergötland besöker vi Varnhem med sin klosterkyrka och Kata gård, ser tranornas dans vid Hornborgasjön samt får en guidad visning av Forsviks bruk. Vi bor bekvämt på Hotell Bellevue i (I love) Hjo.

#### DAG 1: VARNHEM & HORNBOGASJÖN

På vägen stannar vi för frivilligt förmiddagskaffe i trakten kring Arboga och vi äter sedan gemensam lunch i Skara. På eftermiddagen når vi Varnhem där vi ska titta på klosterkyrkan. På höjden bakom kyrkan ligger ruinen av en av Sveriges äldsta kyrkor, en privat



Varnhem klosterkyrka



Stora Djulö

#### Hotel Bellevue \*\*\*

Hotellet ligger vid Vätterns strand och erbjuder hotellrum, konferenslokaler och restaurang med fantastisk sjöutsikt.

gårdskyrka från vikingatiden. Platsen kallas Kata gård och vid utgrävningar har arkeologerna gjort sensationella fynd som berättar om platsen från tiden innan munkarna kom dit på 1100-talet. Efter en guidad visning här reser vi vidare mot nästa mål, nämligen Hornborgasjön. De första tranorna brukar anlända till hit redan i mars och stannar till slutet av april. På kvällen kommer vi till vårt hotell som ligger i Hjo. Gemensam tvårättersmiddag. (L, M).

#### DAG 2: FORSVIKS BRUK & HEMRESA

Efter en god frukost åker vi den korta biten till Forsviks bruk. Historien om Forsvik går genom sekler och i sexhundra år har det smitts järn, sågats bräddor och malts mjöl i Forsvik. Här grundades också Skaraborgs första verkstadsindustri med gjuteri och mekanisk verkstad. Grunden till Forsviks industriella verksamhet är vattnets kraft som uppstår i fallet då sjön Viken rinner



Forsviks bruk

### FAKTA

**GRUPP PRIS:** 2 990 KR  
**RESLÄNGD:** 2 DAGAR  
**AVRESA:** 7 - 8 APRIL 2022

#### I PRISET INGÅR

- Bussresa enligt program 2 dagar
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- Lunch dag 1 i Skara (L)
- 1 tvårättersmiddag på hotellet (M)
- Lunch dag 2 i Katrineholm (L)
- Guidad visning av Kata Gård
- Guidning vid Hornborgasjön
- Entré och visning av Forsviks bruk

**TILLÄGG** Enkelrum+ 300 kr

### INFORMATION & ANMÄLAN:

#### SPF Seniorerna Vendelsö - Brandbergen

Inger Åkerberg

Telefon: 076 866 92 77

E-post: [inger.akerberg@hotmail.com](mailto:inger.akerberg@hotmail.com)

Intresseanmälan ska innehålla:

**namn, telefon, e-post, dela rum med, och ev allergier.**

OBS! vi har max 50 platser i bussen.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavier skickas från ReseSkaparna.

**Sista anmälningsdag 15 februari**

ut i Bottensjön och Vättern. Orten har fått sitt namn efter den gård som redan på medeltiden låg på platsen. Guidad visning här innan vi påbörjar resan hemåt. Lunchen äter vi vid Stora Djulö herrgård som ligger precis intill vattnet vid Djulösjön i Katrineholm. Vi stannar ytterligare en gång för kaffestopp och bensträck på vägen. Åter Stockholm under kvällen. (F, L)  
**Studieförbundet Vuxenskolan stödjer våra kulturarrangemang**

Arrangör:

**ReseSkaparna**  
 EVENT & RESOR

Kontakt: 08-94 40 40

E-post: [info@reseskaparna.se](mailto:info@reseskaparna.se)

Hemsida: [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)

## Resor och utflykter forts.

### Ersta Diakoni

Vi besöker Ersta Diakoni Erstagatan 1M den 20 januari kl 11-12 och får en guidad tur och ser bl a olatbageriet. Ersta har en lång historia, det första sjukhuset byggdes 1851 och startade sjuksköterskeskola.

En guidad tur på ca 25 - 30 personer kostar 25kr/person. Inbetalning senast 10 januari till Plusgiro 440 80 28-1 eller swish 123 157 57 37 och ange namn och DIAKON.

Resa t.ex med buss 807 från Brandbergen C kl 9:55, gå eller ta buss 66 från Medborgarplatsen. Lunchmöjlighet efter visningen.

Anmälan senast 5 januari till Monica Andersson, tel 070-475 21 17, e-post: [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com).



### Tumba Bruk

Vi besöker Tumba Bruk den 15 mars och får en guidning runt och titta på sedeltillverkningen som startade 1755. Vi får se hur handpapperstillverkningen går till, lära oss mer om vår svenska sedelhistoria och avslutar med lunch.

Vi åker med egen buss från Brandbergen kl 10.00. Guidning kl 11.00 och lunch kl 12.00. Därefter går det att besöka museet själv, Hemfärd kl 14.00. Åter i Brandbergen ca 15.00.

Pris för detta 340 kr. Plusgiro 440 80 28-1 eller swish 123 157 57 37 ange namn och TUMBA på meddelanderaden.

Anmälan till Monica Andersson från den 7/2 – 20/2. Inbetalning senast 28 februari. E-post: [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com) mobil: 070 475 21 17



### Dagsresa till Söderköping den 24/5



En dagstur till Östergötlands charmiga småstadsidyll med avtryck från en lång och spännande historia. Omgiven av landsbygd och vackra Sankt Annas skärgård. En båttur tar oss genom skärgården till Arkösund. Vidare med vägfärja från Skenäs över Bråviken till Säter. Vi reser från Brandbergen kl 7.30 med Björcks Resor och kommer hem ca kl 20.00.

Pris på denna resa 820 kr. Vi kan vara 56 personer i bussen.

Anmälan till Monica Andersson från den 1/4 – 20/4, inbetalt senast 7/5.

E-post: [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com)

Plusgiro 440 80 28-1 eller swish 123 157 57 37 ange namn och SÖDERKÖPING på meddelanderaden.

### Svenska Landskap

Vi åker till Bohuslän den 8/6 - 11/6 2022. Buss från Brandbergen kl 8.00.

Vi bor i Uddevalla och gör utflykter därifrån till Bokenäset, Malö Strömmar, båttur med m/f Windros. Vi ser hållristningar. På väg till Smögen gör vi ett stopp vid Sote Kanal.

Resan kostar 5790 kr tillägg för enkelrum med 1050 kr.

Vi tar 48 st i bussen.

Anmälan till Monica Andersson fr o m den 21/3 – 10/4. Inbetalning senast 24/4.

Intresseanmälan ska innehålla: namn, telefon, E-postadress, dela rum med, allergi.

Ledare: Monica Andersson Tel: 070 475 21 17

E-post: [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com)

Plusgiro: 440 80 28-1 eller swish 123 157 57 37 ange namn och BOHUS på meddelanderaden.



### SPF Seniorernas medlemsavgift med e-faktura

Om du har internetbank kan du anmäla dig, dock senast 2021-12-31, för att få 2022 års medlemsavgift via e-faktura. Då slipper du inbetalningskortet och långt OCR-nummer när du betalar. Dessutom hjälper du till att spara pengar år SPF Seniorerna, samtidigt som miljön mår bättre av att vi skickar ut så få pappersfakturor som möjligt. Alla banker klarar av att hantera e-faktura via sina internetbanker. Exakt hur du går tillväga skiljer sig lite åt beroende på bank. Du kan även kontakta din bank direkt så får de hjälp.

## Tävlingar

### Fototävling 2022-1 Vinter- vårbilden

Vi har inget tema utan låt fantasin flöda fritt. Bilden måste dock vara fotad under tiden december 2021-februari 2022 någonstans på Södertörn.

Senast den 1 mars vill vi ha din bild. Skicka bilden via e-post till [spf.vendelso-brandbergen@telia.com](mailto: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.

En jury utser sedan en vinnare som får ett pris. Juryn består av Bosse Larsson, Per-Erik Mattsson och Gunnar Hellström.

I och med att du är med ger du tillstånd till föreningen att publicera bilderna.

Har du frågor kontakta Gunnar Hellström tel. 070-820 42 88 eller e-post [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com)

### Resultat Fototävling - Sommarbilden Medlemsbrev nr 4:2021



Första pris "Höstsol" Stig Sandahl

Andra pris  
"Städdag på tomten"  
Kerstin Eltvik

Tredje pris  
"Cloudy1"  
Anders Dahlin



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 [spfseniorerna.se](http://spfseniorerna.se)

## Tävlingar forts.

### Resultat Promenadorientering

Medlemsbrev nr 4:2021 **Vendelsö - Sågen**

Ett grattis till pristagarna som får trisslotter i en fallande skala 3, 2 och 1.

Första pris: **Bernt Austrell** Andra pris: **Hans Anderberg** Tredje pris: **Kerstin Sundberg**

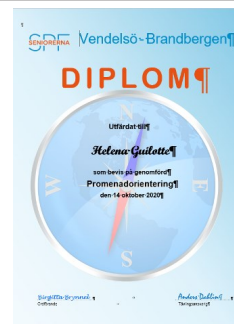
Vi planerar för 3 till 4 promenadorienteringar nästa år under förutsättning att vi får in bilder och förslag på kontroller. Ta en bild och beskriv noggrant var den är tagen eller rita in kontrollen på en karta och skicka detta med E-post till [spf.vendelsö-brandbergen@telia.se](mailto:spf.vendelsö-brandbergen@telia.se)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

Samtliga deltagare som inte förvärvat något diplom tidigare får ett fint sådant.

Denna gång är det 20 st som är med i utlottningen men tyvärr inga nya promenadorienterare, så något diplom kommer inte att delas ut.

Rätt svar på promenadorienteringen

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



## Övrigt

### Stockholms läns museum, digital utställning om Brandbergen

Stockholms läns museum arbetar just nu med projektet Platsverkstan där de kommer att samla minnen från Brandbergen och så småningom producera en digital utställning. Just nu pågår insamlingen av berättelser och bilder från Brandbergen och jag undrar om ni/några av er skulle vara intresserade av att bidra? Vi söker vardagliga berättelser och det går bra att fylla i en digital enkät. Det skulle också vara kul om någon eller kanske några stycken ville vara med på en intervju.

Vill ni, kan jag gärna komma till er och berätta lite mer. Under våren kommer vi även att producera en dansfilm med utgångspunkt i berättelser från Brandbergen.

MOA BESKOW Etnolog

E-post: [moa.beskow@regionstockholm.se](mailto:moa.beskow@regionstockholm.se) Tel: 076-526 94 30 eller 08-123 379 45

Om projektet: <https://stockholmslansmuseum.se/platsverkstan-i-haninge/>

Digital enkät: <https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=2749c7e9c2e0>

### Seniorsurfarna - kom med ditt digitala problem eller din digitala nyfikenhet

Tag med din mobil, surfplatta eller bärbara dator. Vi öppnar en digitalhörna i föreningslokalen på torsdagar med Kafé 76:an. Vi är några seniorsurfledare som turas om att ta emot i sammanträdesrummet mellan 14:00 och 15:30 på kafétorsdagar från den 20/1 till 21/4. Seniorsurfledaren kan bara ta en fråga i taget, så var beredd att du kan behöva sitta i kö och t.ex. ta en kopp kaffe i kaféet.

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

Men skänk gärna några tior helt frivilligt till föreningen om du känner att du hade nytta eller glädje av stunden i digitalhörnan. T.ex. genom Swish 123 157 57 37, meddelande "surf".

Vi håller till i sammanträdesrummet Gunnar Hellström, Anders Dahlin, Tomas Broberg

Vi tar gärna emot fler som vill vara seniorsurfledare.

Kontakta Gunnar Hellström 070-820 42 88 [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com)

### Vem vill hjälpa till i föreningen?

Vi vill komma i kontakt med medlemmar som kan tänka sig hjälpa till med olika uppgifter inom föreningen. Är du intresserad och/eller har någon specialkunskap som föreningen kan dra nytta av t.ex. leda promenader, vandringar, IT-frågor etc. Ring eller e-posta någon i styrelsen så får vi ha ett resonemang om vad just du skulle kunna hjälpa till med.

### Efterlysning fler kafévårdar!

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

## Seminariedagen den 26 oktober 2021 på Häringe slott

Ett 70-tal medlemmar från vår förening deltog i årets seminariedag. Åren 2009 – 2019 har vi gjort seminarieresor över dagen med Vikingline. 2020 ställdes allt in p g av coronapandemin. För första gången hade vi 2021 en seminariedag i vår kommun.

Årets tema var ”Ett bra liv som senior”. Hur det är att vara senior i Häringe kommun belystes av Siw Lidestål, social och äldre direktör samt Martin Strömwall, ordförande äldrenämnden. Hur det är att vara senior i SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen diskuterades i olika grupper. Vi fick även tips om vad jag själv kan göra för att ha ett bra liv som senior av Jane Persson, hälsoutvecklare.

Dagen avslutades med en enkätutvärdering som besvarades av 56 personer. Sammanställningen redovisas nedan

### Fördelning av svaren fråga 1-3

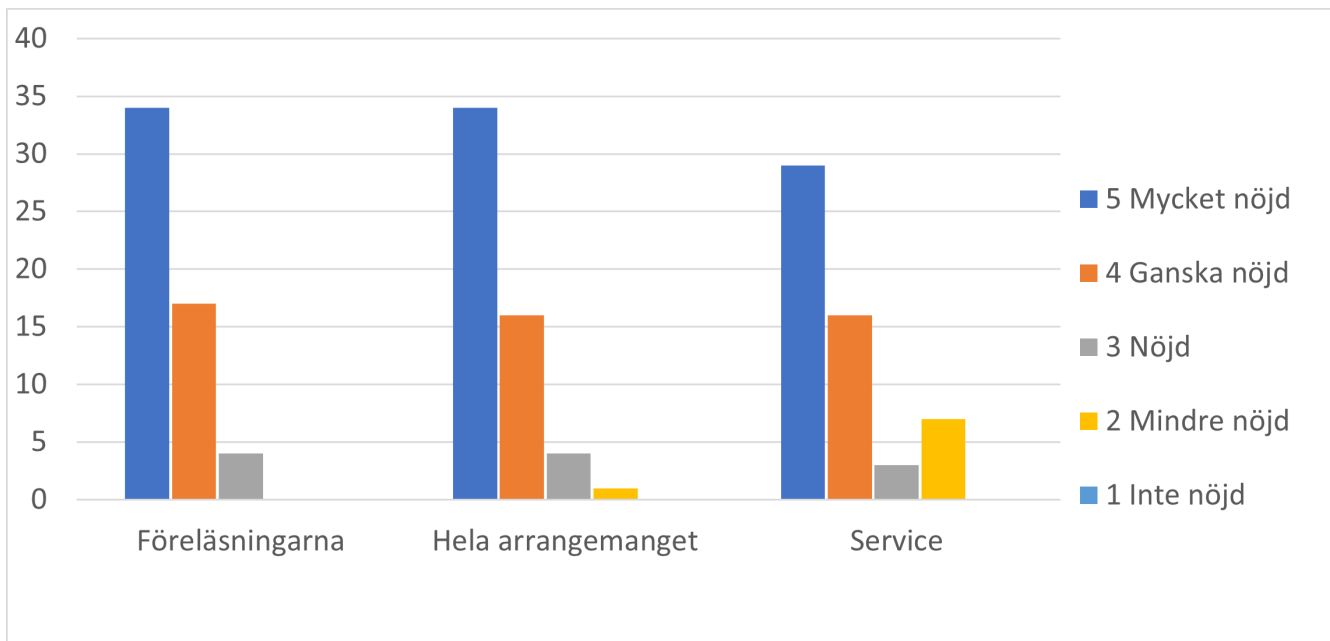
Fråga 1 Föreläsningarna

Fråga 2 Hela arrangemanget - hur väl motsvarade det dina förväntningar

Fråga 3 Service på Häringe slott



### Lodrät linje antal



Några kommentarer från deltagare

- Vår förening har varit väldigt aktiv under pandemin med uteaktiviteter
- Bra med mycket och varierande aktiviteter. Det finns något för alla
- Många duktiga funktionärer
- Önskar fler kvällsaktiviteter
- Långa köer till lunch och kaffe under seminariedagen

## Kvarglömda eller lämnade persedlar i 76:an

På grund av det stora antalet kvarlämnade eller glömda persedlar i vår lokal Albatrossvägen 76 ber vi Er som lämnat skor, tofflor, glasögon, kläder eller annat att märka upp det som ni avser att förvara i vår lokal.

Förslagsvis kan ni märka klädnypor med ert namn och fästa på era persedlar. Det som inte är uppmärkt senast under februari samlas ihop och plockas undan.



## Kalendariet januari - april 2022

Plats: C = Kafé, S = Styrelserum, M = Mårtensbergsskolan, T = Träffpunkten Djurgårdsplan,  
K = Jesu Kristi Kyrka, E = Evabergsparken

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
jan	ti, on, lö	4, 5, 8, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 25, 26, 29	10:00 - 12:00	Boule	E	5
jan	onsdag	5, 12, 19, 26	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		5
jan	onsdag	5, 12, 19, 26	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
jan	torsdag	13	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	9
jan	torsdag	13, 20	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	8
jan	måndag	17, 24, 31	16:00 - 17:00	Gammeldans i Mårtensbergsskolan	M	7
jan	måndag	17	10:00 - 12:30	Kulturpromenad från Mårtensbergsskolan		4
jan	måndag	17, 24, 31	15:00 - 16:00	Linedance i Mårtensbergsskolan	M	6
jan	tisdag	18	13:00 - 15:00	Månadsmöte		3
jan	torsdag	20	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	15
jan	torsdag	20	11:00 - 12:00	Studiebesök Ersta diakoni		13
jan	måndag	24	10:00 - 12:30	Kulturpromenad på Farstanäset		4
jan	tisdag	25	14:00 - 16:15	Hållbarhet	S	6
jan	tisdag	25	09:45 - 12:00	Litteraturcirkel	C	6
jan	onsdag	26	17:00 - 19:00	Pub-76	C	8
jan	torsdag	27	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	9
jan	fredag	28	10:00 - 11:30	Konversationsengelska	S	6
jan	måndag	31	10:00 - 12:30	Kulturpromenad från Djurgårdsplan		4
feb	ti, on, lö	1, 2, 5, 8, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 23, 26	10:00 - 12:00	Boule	E	5
feb	onsdag	2, 9, 16, 23	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		5
feb	onsdag	2, 9, 16, 23	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
feb	torsdag	3, 10, 17	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	8
feb	torsdag	3, 10, 17	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	15
feb	fredag	4, 11, 18, 25	10:00 - 11:30	Konversationsengelska	S	6
feb	måndag	7, 14, 21	16:00 - 17:00	Gammeldans i Mårtensbergsskolan	M	7
feb	måndag	7	10:00 - 12:30	Kulturpromenad strandnära vid Gudövik		4
feb	måndag	7, 14, 21, 28	15:00 - 16:00	Linedance i Mårtensbergsskolan	M	6
feb	tisdag	8	13:00 - 15:00	Årsmöte		3
feb	onsdag	9	17:00 - 19:15	Musiklyssning med jazzinslag	C	7
feb	torsdag	10	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	9
feb	söndag	13	13:00 - 15:00	Sopplunch i 76-an	C	8
feb	måndag	14	10:00 - 12:30	Kulturpromenad från Hökarängsbadet		4
feb	tisdag	15	13:00 - 14:00	Allsång	C	7
feb	tisdag	15	14:00 - 16:15	Hållbarhet	S	6
feb	tisdag	15	09:45 - 12:00	Litteraturcirkel	C	6
feb	torsdag	17	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	9
feb	måndag	21	10:00 - 12:30	Kulturpromenad i och kring Brandbergen		4
feb	tisdag	22	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
feb	onsdag	23	17:00 - 19:00	Pub-76	C	8
feb	söndag	27	14:00 - 16:00	Fastlagssöndag	C	8
feb	måndag	28	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Årstavikens norra strand		4

**Kalendariet januari - april 2022 forts.**

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
mar	ti, on, lö	1, 2, 5, 8, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 23, 26, 29, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
mar	onsdag	2, 16	10:00 - 12:00	Försök inte lura mig	S	6
mar	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		5
mar	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
mar	onsdag	2, 16, 30	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	6
mar	torsdag	3, 10, 17, 24	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	8
mar	torsdag	3, 10, 17, 24	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	15
mar	fredag	4, 11, 18	10:00 - 11:30	Konversationsengelska	S	6
mar	fredag	4	10:00 - 13:30	Kulturvandring i Trångsundsskogen		4
mar	måndag	7	10:00 - 12:30	Kulturpromenad på Norr Mälarstrand		4
mar	måndag	7, 14, 21, 28	15:00 - 16:00	Linedance i Mårtensbergsskolan	M	6
mar	tisdag	8	13:00 - 15:00	Månadsmöte	K	3
mar	onsdag	9	17:00 - 20:00	Musiklyssning med jazzinslag	C	7
mar	torsdag	10	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	9
mar	måndag	14	13:00 - 14:00	Allsång	C	7
mar	måndag	14	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Liljeholmen-Trekanten-Vinterviken		4
mar	tisdag	15	10:00 - 15:00	Bussutflykt till Tumba bruk		13
mar	torsdag	17	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	9
mar	måndag	21	09:45 - 12:15	Kulturpromenad i skogen vid Kilowattvägen		4
mar	tisdag	22	09:45 - 12:00	Litteraturcirkel	C	6
mar	tisdag	22	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
mar	torsdag	24	10:00 - 12:00	Levnadsberättelse	C	7
mar	söndag	27	13:00 - 15:00	Våffeldag	C	8
mar	måndag	28	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Karlberg och Kungsholms strand		4
mar	onsdag	30	17:00 - 19:00	Pub-76	C	8
mar	torsdag	31	17:00 - 19:00	Vinprovning - vitt och rosé	C	8
apr	fredag	1	10:00 - 12:30	Kulturvandring Erikslund - Svartbäcken		5
apr	ti, on, lö	2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 26, 27, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
apr	måndag	4	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Vendelsöalm och Söderby		5
apr	måndag	4	15:00 - 16:00	Linedance i Mårtensbergsskolan	M	6
apr	onsdag	6, 13, 20, 27	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen		5
apr	onsdag	6	17:00 - 20:00	Musiklyssning med jazzinslag	C	7
apr	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
apr	torsdag	7, 14, 21	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	8
apr	tors-fre	7, 8	Heldag	Resa till Varnhem, Hornborgasjön, Hjo		12
apr	torsdag	7, 14, 21	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	15
apr	måndag	11	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Årstavikens södra strand		5
apr	tisdag	12	13:00 - 15:00	Månadsmöte	K	3
apr	torsdag	14	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	9
apr	tisdag	19	13:00 - 14:00	Allsång	C	7
apr	tisdag	19	14:00 - 16:15	Hållbarhet	S	6
apr	tisdag	19	09:45 - 12:00	Litteraturcirkel	C	6
apr	onsdag	20	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	6

Kalendariet januari - april 2022 *forts*

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
apr	torsdag	21	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	9
apr	fredag	22, 29	10:00 - 14:00	Kulturvandring		
apr	måndag	25	10:00 - 12:30	Kulturpromenad		
apr	tisdag	26	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	
apr	onsdag	27	17:00 - 19:00	Pub-76	C	8

**Värva en ny medlem och få en Sverigelott!**

Kravet är att den nya medlemmen har betalat medlemsavgift till SPF Seniorerna. Meddela vilken medlem du värvat till:

Ella Persson tel: 073 396 12 37

e-post: [ellampersson@hotmail.com](mailto:ellampersson@hotmail.com)

**Medlemsavgiften för 2022 blir oförändrad 300 kr**

Avgiften för Vänmedlem är fortsättningsvis 100 kr och avi skickas ut i januari/februari.

**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. tandsmycken, blekning, inplantat, kronor och bryggor etc.

tel: 08 741 14 88. Lodjurets gata 226.

**Brandbergens låshörna AB**

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

**Office Depot**

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

Caféet i Tyresta by



Öppet året runt

**Caféet i Tyresta by**

tele: 073-077 86 36

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

[facebook.com/cafeetityrestaby](https://facebook.com/cafeetityrestaby)

**Sopptisdag!**

Säg SPF i kassan så bjuder vi på kaffe och kaka till soppan. Gäller alla seniorer över 65 år och tisdagar under tiden 11 jan - 29 mars

Varmt välkomna!



~~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 bågar ur paketprissortimentet tom 31/12-2022. Gäller glasögonundersökning, ej recept, intyg eller linsundersökning. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Boka på 08 777 25 40, vår hemsida [brandbergensglasogon@gmail.com](mailto: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](mailto:info@vendelsokokbar.se)

Webb: [www.vendelsokokbar.se](http://www.vendelsokokbar.se)

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