

MEDLEMSBREVET

NR 4 / Årgång 2022

*Så här roligt har vi på
våra vandringar!*



Spirudden Åva 2022 Foto Anders Dahlin

Seminariedag 25 oktober
Sundby Gård Huddinge

sid 6

Festligheter
hösten 2022

sid 12, 13

Resor och utflykter
hösten 2022

sid 15

Ordförande har ordet**Välkomna till medlemsbrev 4:2022!**

När detta skrivs är det sommar och solen skinner och det är varmt men emellanåt kommer det en välbehövlig regnskur. Vi hoppas nu att detta väder ska fortsätta långt in på höstkanalen och följas av en mild vinter.

Men det finns moln på vår himmel. Ett är en svagt stigande trend för antalet sjuka i covid-19 inlagda på regionens sjukhus. Så fortsätt att hålla avstånd och fortsätt vaccinera er. Ett annat moln är det ryska terroriserande angreppet på Ukraina som vi ännu inte kan se något slut på. De ukrainska flyktingar som kommit hit har nu flyttat ut från Runstensskolan och placerats i andra boendeformer.

Nu pågår en febril verksamhet för att sy ihop programmet för höstens alla aktiviteter i föreningens regi. Det blir en del nytt och annat kommer ni att känna igen. Hela programmet med ett 30-tal aktiviteter finns att läsa längre in i detta Medlemsbrev.

Under hösten kommer vi att engagera oss i två större projekt. Ett handlar om *att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre personer*. Socialstyrelsen har givit oss 80 000 kr i statsbidrag till projektet. Vi kommer att arbeta med dem som saknar e-postadress för de kan inte ta emot vår veckovisa information. Genom ökad digital kunskap hoppas vi att få med dem i vår verksamhet och på så vis minska ofrivillig ensamhet. Det andra projektet gäller att vi tillsammans med riksförbundet SPF Seniorerna ska inleda en förstudie som är tänkt att växa ut till ett treårigt projekt om *Hållbara Seniorer* med syftet att öka föreningarnas och medlemmarnas engagemang i klimat-, miljö- och hållbarhetsfrågor.

Var rädda om er och varandra. Jag önskar er en riktigt fin höst och hoppas att alla medlemmar engagerar sig i de aktiviteter som erbjuds. Vi tar gärna emot förslag på nya aktiviteter!

Lennart Sundberg, ordförande

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Månadsträffar och artister	3
Kulturpromenader och -vandringar	4, 5
Korta promenader	5
Stavgång	6
Boule	6
Seminariedag	6
Studiecirklar och utbildningar	7, 8
Tisdagsföreläsningar	9
Tillsammans mot ensamhet	9
Övrigt	9
Promenadorientering	10, 11
Haning Pensionärsråd HKP	12
Festligheter, Tjej- och Gubbträff	12, 13
Seniorsurfarna	13
Tävlingar och resultat	14
Resor och utflykter	15
Reseberättelse	16
Kalendariet	17 - 19

Vad kan du göra för att minska din klimatpåverkan?

Jo anmäl dig till någon av cirkarna "Alla kan göra något..." och/eller "Hälsa hela livet". Då får du tips om konkreta saker du kan vidta som påverkar klimatet och hälsan i en positiv riktning.

Utgivare:	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nummer:	812401-0755
Plusgiro:	440 80 28-1 för inbetalning till våra aktiviteter och för inbetalning av vänmedlemskap
Bankgiro:	505-1743 om du vill betala in din medlemsavgift. Ange då även ditt personnr.
Swish:	123 157 57 37 - för betalning till våra aktiviteter. Ange aktivitet
Postadress:	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon:	073 022 18 57
Telefon- och besöks tid:	Helgfria torsdagar 13.30 - 15.30 (efter trettonhelgen till Lucia utom under juni-augusti)
Besöksadress:	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
E-postadress:	spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida:	spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen
Ansvarig utgivare:	Lennart Sundberg tel: 070 540 24 00 e-post lennart@knowledge.se
Redaktör:	Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post 1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer:	utkommer vecka 51/2022
Facebookgrupp:	SPF medlemmar i Vendelsö-Brandbergen
Tryckeri:	Block Forum

Månadsträffar och lokal



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

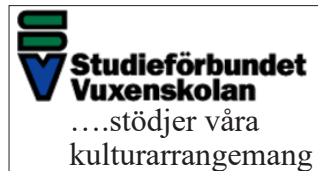
Vi serverar kaffe och har lotteri i vanlig ordning. Kostnaden för mötet är 30 kr, betalning sker med kontanter eller swish. Kaffet ingår.

Lokalen är Jesu Kristi Kyrka, Söderbymalmsvägen 1 i Handen

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.



Program för månadsträffar under september till december

13 september Peter Källviks "Förebild Stockholm"



Bilder, foton och historiebrevbeskrivning från Stockholm i dåtid och nutid. Har producerat böcker med historiska fotovandringar genom Lidingö och Bromma, och nu genom Stockholm. Peter Källviks har eget förlag och kopplar samman historiska platser i bilder och berättelser. Peter har tidigare varit verksam i databranschen.

8 november Margaretha Berglie "Högt bland tunna Moln"



Äventyr i Sherpaland i Tibet och besök i Kathmandu. Längs smala stigar och med ackrediteringsbrev från Dalai Lama kunde Margaretha tillsammans med sin man genomföra en expedition på 6 månader, 10 år efter Edmund Hillarys efterforskning efter "Snömannen". Föredraget är baserat på bilder och berättelser om egna upplevda äventyr.

11 oktober Tommy Löbel "Swing Band"

Internationell klarinetttist i Benny Goodmans anda och swinglåtar från Louis Armstrongs tid. Har gjort många utlandsturner i Europa och USA och uppträtt på Grand hotell, Skansen, Mosebacke, samt medverkat vid utdelning av Polarpriset. Orkestern består av fem personer och är kanske känd för några av oss genom sina Jazzkvällar på "Louis" på Södermalm.



13 december Julsånger med "Vendelsö Vokalensemble"



Vi får på själva Lucia lyssna till julsånger under ledning av musikdirektör Siv Hellgren och medverkande bla av Maj-Britt Ekman, medlem i SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen. Vi har tidigare lyssnat till körsång, framförd av detta härliga gäng av samstämmiga damer.

Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2022

Vårt program innehåller kulturpromenader och kulturvandringar. 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.

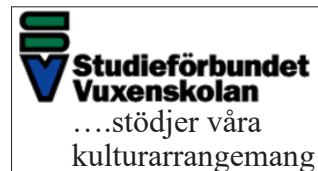
Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd under promenader och vandringar.

Det behövs ingen anmälan. 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 070 820 42 88 eller e-mail gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel 070 475 21 17.



Fredag 26/8 Vandring i Trångsundsskogen, södra delen.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Vandringsstart från P Trångsundsvägen/Sjöängsvägen kl 10:20. Skogsstigar ca 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Måndag 29/8 Promenad runt Ältasjön.

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:15. till Trollbäckens Centrum. Byte till 840, till Älta Gård. Promenadstart från Älta Gård kl 11:05. Gångvägar och breda stigar och spång. 6,2 km.

Ledare Greta Bäck, tel 070 306 59 33

Fredag 2/9 Vandring i Lyckebyskogen

Start från Djurgårdsplan kl 10:00.

Skogsstigar mellan Viltammarna, Lycksjön och Ramsjön. Ca 5 km.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Fredag 9/9 Vandring på Telegrafberget i Tyresö.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Vandringsstart från Trinntorpsbadet kl 10:35. Skogsstigar, ibland branta och steniga. Ta gärna med stavar. Rast vid Trinntorpsbadet med utsikt över Erstaviken. 3 km.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 12/9 Promenad på Söders höjder.

Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C. Byte till T-bana till Slussen.

Promenadstart från Södermalmstorg kl 10:50.

Promenaden går t.ex. förbi Ryssgården och Maria Kyrka. Ca 4 km.

Ledare: Håkan Nyström, 076 347 33 45

Fredag 16/9 Vandring i Häringe slotts omgivning.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00

Vandringsstart från Häringe slotts parkering 10:25. (parkering kostar 20:- per tim)

Gångvägar, Skogsstigar. Ca 4,5 km.

Ledare: Anders Dahlin 070 557 57 28

Måndag 19/9 Promenad i Brandbergen med omgivning

Promenadstart 10:00 från Brandbergen C busstorg. Småvägar och gångvägar ca 4,5 km.

Ledare: Gunda Strömsten, 073 318 80 70

Fredag 23/9 Vandring från Paradiset

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00.

Promenadstart från Paradiset kl 10:20.

Vi går Sameslingan och besöker klagomuren.

Skogsstigar, ca 5 km

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 26/9 Promenad Medborgarplatsen till Sickla udde.

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

Promenadstart från Björns Trädgård 10:50

Färja från Barnängen. Återfärd med Tvärbanan från Sickla udde. Ca 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88

Fredag 30/9 Vandring vid Sundby Gård

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00

Vandringsstart från Sundby gård kl 10:20

Ca 5 km skogsstigar och gångvägar.

Ledare: Torbjörn Jansson, 070 377 51 65

Måndag 3/10 Promenad på Ladugårdsgärde

Buss 807 från Brandbergen C 10:03, T-bana till T-Centralen, Buss 69 till Djurgårdsbrunn.

Promenadstart från busshållplats Djurgårdsbrunn 11:25. Gångvägar ca 4,5 km.

Ledare: Zenia Hellström 070 836 55 51

Fredag 7/10 Vandring i Svartkällskogens naturreservat

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Promenadstart kl 10:45 från Parkeringen till Svartkällskogens naturreservat. Stigar ca 4,5 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88

Kulturpromenader och kulturvandringar hösten 2022 *forts.*

Måndag 10/10 Promenad Karlberg - Solna Strand
Buss 807 från Brandbergen C 10:03, T-bana till St Eriksplan.

Promenadstart vid Rörstrandsgatans början 11:05.
Lugna gator och gångvägar utefter Karlbergskanalen och Ulvsundasjön. 5 km.

Återfärd med T-bana från Solna Strand.

Ledare: Rita Sandstedt 073 984 46 50

Fredag 14/10 Vandring Kors och tvärs i Norrbyskogen

Start från Mårtensbergsskolan, Mårtensbergsv. 17. kl 10.00. Vandringen går på stigar i Norrbyskogen. Ca 5 km.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Måndag 17/10 Promenad i centrala kulturområden i Västerhaninge

Buss 832 från Brandbergen C 10:09 till Haninge C, byte till pendeltåg till Västerhaninge. Promenadstart från Västerhaninge station utgång mot centrum 10:40. Promenad bland kulturminnen på gångvägar. 4 km.

Ledare: Iréne Weibull, 072 721 45 45

Fredag 21/10 Vandring runt sjön Övre Rudan

Start från SATS/elon parkering i Handen, Vendelsövägen 1. Vandring på gångvägar, stigar och lugna vägar ca 5 km.

Ledare: Lisbeth Nylund, 070 716 78 71

Måndag 24/10 Långpromenad

Strandkyrkogården - Orhem - Norra Sköndal

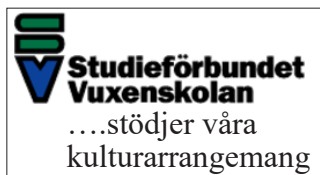
Buss 807 kl 10:03 från Brandbergen C till Strandkyrkogården. Promenad utmed Drevvikens strand förbi Orhem till Norra Sköndal för återfärd med buss 807. 7,5 km. Möjlighet finns att ta buss 180 efter 5 km vid Orhem. Gångvägar och bekväma stigar.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Fredag 28/10 Vandring i Dalarö

Buss 834 10:05 från Brandbergen C, byte till 839 10:19 vid Klockarleden på Dalarövägen till Dalarö Torg. Vandringstart 10:50 från Dalarö Torg. Smågator, trappor, stigar, ca 4 km.

Ledare: Greta Bäck, 070 306 59 33



Måndag 31/10 Promenad i Eskilsparken med promenadorientering.

Promenadstart kl 10:00 vid runstenen framför kulturhuset vid Poseidons torg i Handen. Promenad i Eskilsparken med omnejd. Vi löser promenadorienteringsfrågor där tillsammans, och ser hur en promenadorientering kan vara upplagd. Karta delas ut vid promenadstarten. Ta med penna. Avslutas vid kulturhuset. Gator och gångvägar 3,5 km.

Ledare: Anders Dahlin 070 557 57 28

Måndag 7/11 Promenad i östra delarna av Norrby

Promenadstart kl 10:00 från Sågentorget Sågenvägen 10. Promenad på småvägar och gångvägar i Dalen och östra delen av Norrby. 4 km.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 14/11 Promenad i Kvarntorp

Promenadstart kl 10:00 från Vendelsövägen 1 i Handen (vid SATS och elon). Vi går norrut och kommer till Dammräsk över nya brädgången och ut på Kvarntorpsvägen. Vi gör en rundtur i Kvarntorp, ser Vegabaren, kvarnområdet och den gamla grindstugan till Söderby gård och snuddar vid nybyggerna i Vega innan vi på andra vägar kommer tillbaka till utgångspunkten.

Gångvägar och lugna vägar, 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88

Måndag 21/11 Promenad bland Gamla Stans byggnader

Buss 807, kl 10:03 från Brandbergen C, T-bana till Gamla Stan. Promenadstart vid Pressbyrån åt höger just utanför spärrarna kl 10:55.

Promenad på stadsgator ca 4 km.

Ledare: Lennart Sundberg, 070 540 24 00

Måndag 28/11 Promenad i nya kvarter i Handen

Promenadstart kl 10:00 vid runstenen framför kulturhuset vid Poseidons torg i Handen. Promenad i de nya stadskvarteren i Handenterassen och söderut. Vi ser Arkens väg, Rudanskolan och aktuella byggen. Åter till kulturhuset genom Vallaområdet och Eskilsparken.

Gator och gångvägar 4 km.

Ledare: Gunnar Hellström, 070 820 42 88

Korta promenaden

Varje onsdag kl 10:00 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

En promenadform för de som tycker våra måndagspromenader är för långa. Passar även för de med någon form av gångfordon.

Promenaden är max 2 km, utan hinder och svåra backar Vi håller ihop under promenaden.

Ledare Per Nilsson, 070 738 88 97



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 lite 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: Evabergsparken 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.



Seminariedag tisdag den 25 oktober 2022

INBJUDAN



Tema för dagen är *Livet som årsrik*

Du är välkommen till en utbildningsdag på Sundby Gård, Huddinge. Buss avgår från Brandbergen kl 08.00 och 8.05 från Källvägen, Handen. Hemfärden sker kl 16.15

Medverkar gör bl a Barbro Westerholm, riksdagsledamot, Maria Edström, docent i journalistik, Petri Salonen, ordförande i Stadsbyggnadsnämnden samt Björn Hemstad, underhållare. Vi kommer också att visa en fotoutställning.

Dagen är subventionerad och kostnaden är 100 kr för funktionärer och ombud.

För övriga medlemmar är kostnaden 200 kr per person.

Anmälan med namn och telefonnummer kan göras senast den 3 oktober till

Berit Selleryd, e-mail beritselleryd@msn.com mobil 073 600 47 71.

Inbetalning görs senast den 3 oktober till föreningens Plusgiro 440 80 28. Ange avsändare samt seminariedag.

Varmt välkomna

Studiecirklar och utbildningar – hösten 2022



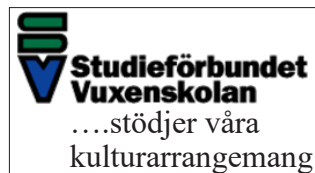
För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per termin. Cirkelledare betalar ingen avgift. Man ska vara medlem eller vänmedlem i SPF Seniorerna Vendelsö Brandbergen för att delta i våra cirklar och kulturaktiviteter.

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till vårt studieombud.

Irene Weibull Mobil 072 721 45 45

E-post: 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, 20/9, läser alla Maja Lunde, Binns historia. 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

Datum: tisdagar 20/9, 18/10, 15/11, 29/11 samt 20/12

Tid: 09.45-12.00

Lokal: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Alla kan göra något...! (cirkel)

Här får du konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid. Det mesta som är bra för vår miljö är också bra för plånboken.

- Hållbar hälsa
- Hållbart ätande (mat)
- Hållbar städning
- Hållbar energi
- Hållbart klimat

Ledare *Anders Dahlin* mobil 070 557 57 28

E-post 1.andersdahlin@gmail.com

Ledare *Birgitta Brynnel* mobil 070 538 81 19

Datum måndagar: 12/9, 26/9, 10/10, 24/10 och 7/11.

Tid 10.00-12.15 i sammanträdesrummet

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Dessutom blir det en uppföljning när kommunens klimatrådgivare kommer på tisdagsföreläsningen den 15/11. Eventuellt får vi möjlighet att komma på studiebesök till en stor energianläggning senare.

Konversationsengelska. (cirkel)

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

Ledare *Yvonne Österberg*

Mobil 070 692 36 59

Datum Tio fredagar, från 30/9 till och med 2/12.

Tid 10.00-11.30

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, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11 samt 30/11.

Tid 13.00-ca 15.30

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Linedance (cirkel)

Outtröttligt dansar vi linedance vidare, mera exakt översatt linjedans. Alla kan. Vad man behöver är en säck full med envishet, eftersom det inte är en nybörjarkurs. Tycker man det är kul, då lär man sig, som allt här i livet. Ni som såg eller var med på Jerusaleemadansen – där har ni de mest återkommande stegen från linedance. Var med ett tag och kolla läget!

Ledare *Antoinette Rhein* mobil 073 503 60 60

Datum tolv måndagar, från 26/9 till och med 12/12.

Tid 15.00-16.00

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

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! Anmälan senast 20/9.

Ledare *Håkan Nyström*

Mobil 070 741 45 15

E-post hakan@soderringen.se

Datum torsdagar, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, samt 27/10.

Tid 16.00-17.30

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal.

Studiecirklar och utbildningar – hösten 2022 forts.**Jazzlyssning (cirkel)**

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. Pehr har med sig 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.

Anmälan till Pehr senast den 13 september.

Ledare *Pehr Wester*

Mobil 070 660 72 81

E-post pehr@dissing.se

Datum onsdagar: 14/9, 12/10 samt 9/11.

Tid 17.00 – 19.15

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Hälsa hela livet (cirkel)

En studiecirkel där vi läser, lyssnar och diskuterar vad god hälsa är, samt hur den uppnås och bibehålls.

Centralt material är Anders Rosengrens bok "Hela livet", och det tillhörande Livsstilsverket.

Vi tittar också på Anders Wallenstens "Hälsogåtan" och annat aktuellt i ämnet.

Anmäl dig senast 20/9, så gör vi en gruppbeställning av boken "Hela livet". Kostnad: 100:- som vanligt för cirkeldeltagandet + 160:- för boken "Hela livet". Det är bra om du har läst den boken innan cirkeln startar.

Ledare *Gunnar Hellström*

Mobil 070 820 42 88

E-post gunnarhm@gmail.com

Datum fredagar, 11/11, 18/11, 25/11 och 2/12 samt måndag 12/12.

Tid 10.00-12.15

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Allsång (ingen avgift)

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! Ingen anmälan.

Ledare *Börje Romblad*

Christin Brandhammar Romblad

Mobil 070 240 47 33

Datum torsdagar, 22/9, 20/10, 24/11 samt 22/12.

Tid 12.30 – 13.30

Lokal Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Qigong (ingen avgift)

Var med och prova, lär dig qigong! Det finns läkare som rekommenderar qigong av egen erfarenhet.

Vi gör enkla, lugna rörelser i tysthet, mjukar upp stela leder, hindrar blockeringar och rättar till obalans i kroppen. Med qigong behandlar du dig själv! Ingen anmälan.

Ledare *Antoinette Rhein* Mobil 072 503 60 60

Datum Tio onsdagar: 28/9 till och med 30/11.

Tid 10.00-11.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Levnadsberättelse (ingen avgift)

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. Anmälan senast 25/11.

Ledare *Elisabeth Lindmark*

Mobil 070 237 07 33

Datum tisdag 29/11

Tid 13.00 – 15.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Försök inte lura mig (ingen avgift)

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! Anmälan senast 3/10.

Ledare *Ulrika Ljunglöf* mobil 070 996 24 07

E-post ulla_ljunglof@hotmail.com

Ledare *Margareta Ekström*

Mobil 073 184 23 99

Datum onsdagar, 5/10 och 19/10.

Tid 09.45--11.45 sammanträdesrummet

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Berättarcafé (ingen avgift)

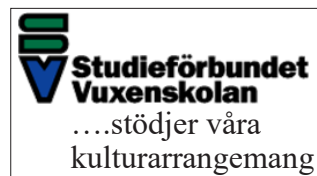
Välkommen att berätta om något du varit med om (max 15 minuter) för oss i gruppen. Vi som lyssnar kommer att vara idel öra, och det hela kan säkert utmynna i glada diskussioner. Anmäl gärna i förväg till Ulrika när du är beredd att berätta! Obs! Du måste inte berätta. Då behövs ingen anmälan, bara kom med ett glatt humör! Tema första gången: Ett reseminne. Gratis fika med kex!

Ledare *Ulrika Ljunglöf* Mobil 070 996 24 07

Datum tisdagskvällar 4/10, 1/11 samt 29/11.

Tid 17.00 – 19.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb



Tisdagsföreläsningar hösten 2022

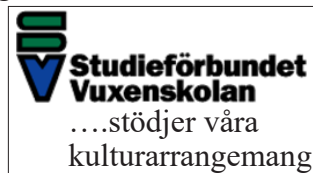
Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller alla föreläsningarna. Vi startar kl 13.00 och håller på ca en timma.

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Kostnad 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår)

Anmälan på lista vid månadsmöten eller meddela någon dag innan

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



Tisdagen den 20 september 13.00 Hörselskadades riksförbund.

Vad händer när hörseln sviker? Hur fungerar hörselvården?

Vilken hörapparat är bäst – ska man köpa dyrt eller låna gratis?

Skrivtolk är beställd och T-slinga (portabel) installeras.

Föredrag av Hans Moberg, ordförande i HRF Haninge-Tyresö-Nynäshamn.



Tisdagen den 18 oktober 13.00

Haninges lokalpolis Ylva Thomasson kommer och informerar om bedrägerier mot äldre.

Tisdagen den 15 november 13.00

Kommunens energi- och klimatrådgivare kommer och informerar om just energi och miljö. Dessutom hoppas vi få möjlighet att senare gå på studiebesök på en stor energianläggning.

Tillsammans mot ensamhet

Under hösten 2021 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 att hör av dig till någon i gruppen

Elisabeth Lindmark 070 257 07 33

Birgitta Karlfeldt 076 323 04 96

Ella Persson 073 396 12 37

Gudrun Hägglund 070 438 11 98

Bodil Cederborg 070 399 48 15

Birgitta Brynnel 070 538 81 19



Övrigt

Vi vill gärna bli fler i föreningen och hoppas att alla hjälper till.

Du kan väl fråga dina vänner och bekanta (som inte är medlemmar) om de vill gå med SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen som har en så fantastisk programverksamhet.

Skicka potentiellt nya medlemmar ett ex av medlemsbrevet så får de direkt en uppfattning om vår verksamhet. Kontakta Anders Dahlin 1.andersdahlin@gmail.com och be om Medlemsbrevet som pdf.

Vi behöver också fler funktionärer. Känner du att du har tid, ork och lust att lägga lite tid i föreningen så hör av dig till Lennart Sundberg, lennart@knowledge.se, tel 070 540 24 00

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

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. tand-smycken, 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

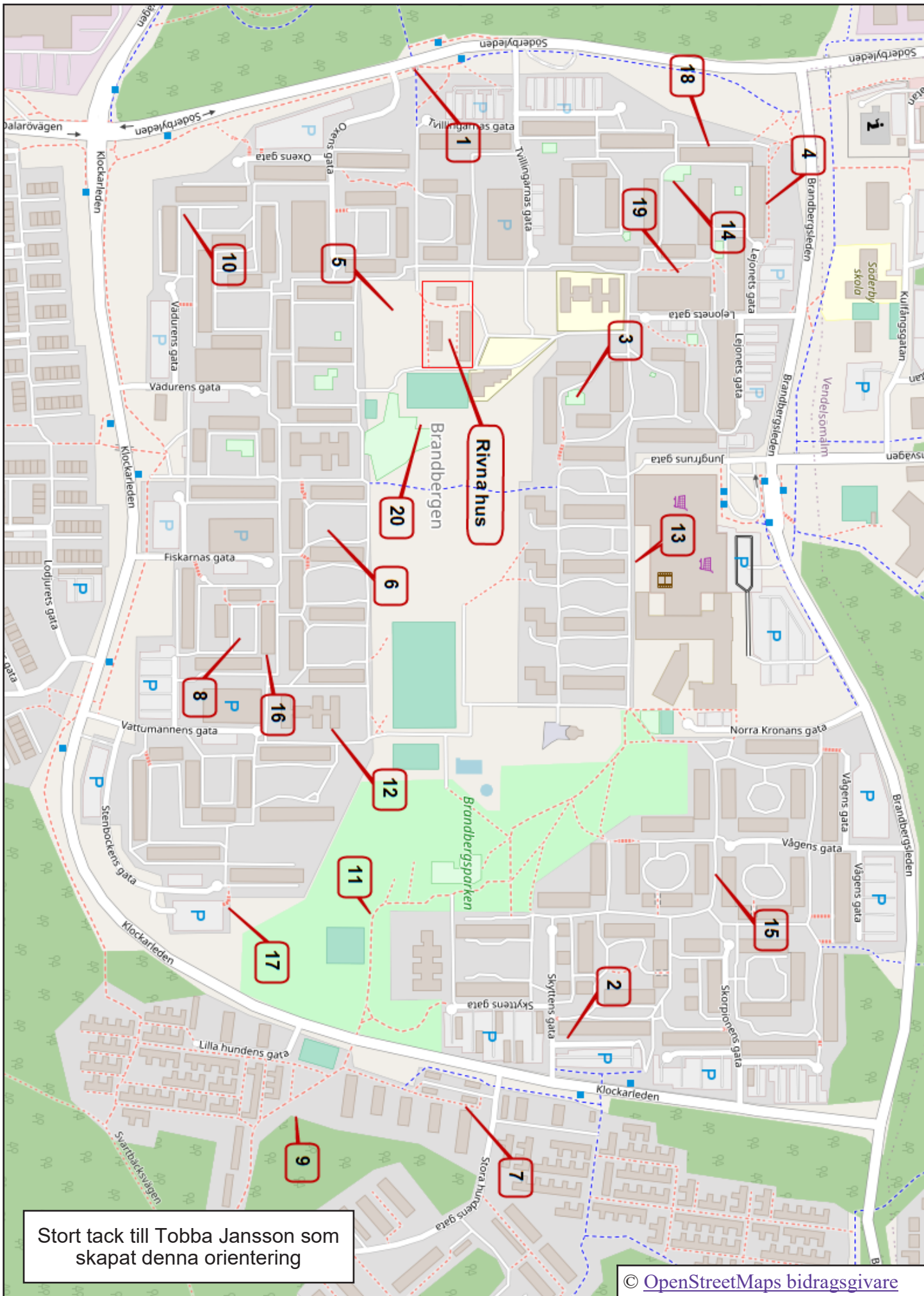
Det finns 20 kontroller inritade på kartan numrerade från 1 till 20. Sök dig fram till en kontroll och försök att lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och notera kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver.

Skicka gärna in resultatet senast 30 november 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 2022:4 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 av trislotter.

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:
	Bild A		Bild B		Bild C		Bild D
	Bild E		Bild F		Bild G		Bild H
	Bild J		Bild K		Bild L		Bild M
	Bild N		Bild O		Bild P		Bild R
	Bild S		Bild T		Bild U		Bild V



Stort tack till Tobba Jansson som skapat denna orientering

© OpenStreetMaps bidragsgivare

Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP) den 12 maj 2022

Val 2022

Sara Iansson och Jerker Bohman från valkansliet informerade och samlade in synpunkter och idéer om vad rådet ansåg vara viktigt i kommunens röstningslokaler inför valet 2022.

Har du frågor eller synpunkter är du välkommen att e-posta till val@haninge.se

Stadsbyggnadsnämnden

Petri Salonen informerade om detaljplaner som är på gång sommaren 2022.

Detta gäller framför allt Jordbro centrum samt Jordbro station.

Äldreområdet

Man arbetar kontinuerligt med kvalitetsförbättringar.

Frågor från föreningarna

Färdtjänst

Många av våra medlemmar upplever att färdtjänstbilarna uteblir, är svåra att boka framför allt när det gäller kortare resor och att det tar lång tid att få en färdtjänstbil. Rådet beslutade att Martin Strömwall ansvarar för att ta fram ett utkast till en skrivelse för en ökad tillgänglighet. Utkastet behandlas sedan i ordförandeberedningen för att fastställa skrivelsen som sedan skickas till regionen.

Reglemente för Haninge kommuns pensionärsråd.

SPF Seniorerna har arbetat fram en sammanställning av hur Kommunala Pensionärsråd arbetar i landet.

Hur fungerar arbetet i Haninge kommun?

Följande synpunkter lämnades

Utbildning för representanter i pensionärsrådet önskas. Rollerna behöver förtydligas

En arbetsgrupp i vår kommun kommer att skapas för att ta fram ett utkast till nytt reglemente.

Arbetsgruppen består av representanter från SPF, PRO samt Reipas. Martin Strömwall kommer att leda denna.

Övrig information från Haninge kommun

Demensutbildning

Personalen vid Haninge kommuns dagverksamheter har utbildats inom demensomsorg. Sammanlagt 17 anställda på de tre dagverksamheterna med demensinriktning har fått utbildning hos Stiftelsen Silviahemmet och blev certifierade i mars

Palliativ utbildning (Utbildning i livets slut)

40 anställda har utbildats till palliativa ombud via palliativt kunskapscenter.

Ledarskapsutbildning för första linjens chefer pågår.

God och nära vård – ett samarbete mellan kommun och region pågår

Skollunch

Sedan 2014 har vi kunnat köpa matkuponger för att äta skollunch. Detta upphör nu. De som har kuponger kvar kommer att kunna lösa in dessa.

Birgitta Brynnel Elisabeth Lindmark

Marianne Backlund

Festligheter

Lilla Grillfesten fredag den 2 september

Vi börjar kl 17 vid grillplatsen utanför föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Ta med ett gott humör och vad du vill äta och dricka. Vi avslutar med kaffe och kaka i lokalen.

Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71.



Höstlunch torsdagen den 29 september

Höstlunch intar vi i Tyresta By den 29 september. Vi börjar som vanligt med en tipspromenad kl 12:00 därefter sopplunch. Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71. Välkomna!

Vinprovning fredagen den 18/11 av röda viner med tilltugg

Arrangeras kl 17 - 19 i 76-an av Inger Brunnling. Anmälan senast fredag 11/11 till

Inger Brunnling tel 076 297 37 95 e-post: inger.brunnling@telia.com

Kostnad 250:-. Betalas senast 15/11 till föreningens plusgiro eller Swish efter att du fått bekräftelse att du är med. **OBS! ange namn och VINPROV vid betalningen.**



Festligheter forts.

Roligt i 76:an

Välkomna till Pub 76:an



Vår populära Pub 76:an hålls sista onsdagen i varje månad, kl. 17.00-19.00, i föreningens lokal. Som vanligt serveras det öl, vin och olika tilltugg. Allt till självkostnadspris. Vi startar redan sista onsdagen i augusti.

Datum: 31 augusti, 28 september, samt 26 oktober och 30 november då vi också serverar ärtsoppa.

Välkommen till 76:an på Söndagsfika och Adventskaffe



Visst är det väl trevligt att få träffas en söndag och dricka en kopp kaffe tillsammans under trevlig samvaro.

Söndag den 2 oktober kl. 14.00 firar vi Kanelbullens dag, (ett par dagar för tidigt).

Söndag den 4 december kl. 14.00, dricker vi Adventskaffe. I år tar vi adventskaffet 2:a advent. Ingen anmälan, det är bara att komma!

Har ni frågor hör av er till Ella Persson, 0733 961237

Julbord fredagen den 9 december kl. 12:00 - 14:00

Julbordet är inte bekräftat än men vi har en preliminär bokning på Kumla Herrgårds hemsida den 9 december.

Klubbmästare Berit Selleryd 073 600 47 71.



Gubbträffen

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

Datum

15 september, 13 oktober, 17 november, 15 december.

Jan Larsson, 072 716 76 14

jannelarsson2009@hotmail.com

Tjejträffen

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

Datum

8 september, 6 oktober, 10 november, 8 december.

Hälsningar

Mona Gustafsson, 070 626 22 34



Vi äter lunch tillsammans på Kök och Bar Klenavägen 2.



Var och en beställer och betalar för sig själv.

Fredagen den 16 september kl 13.00

Fredagen den 21 oktober kl 13.00

Tisdagen den 22 november kl 13.00

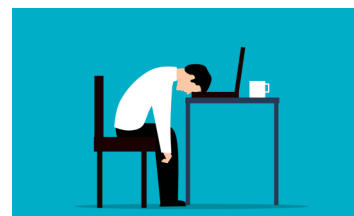
Anmälan till Birgitta Brynnel (för att beställa bord) senast 3 dagar innan. Mobil 070 538 81 19 eller e-mail brynnel.birgitta@telia.com

Seniorsurfarna - kom med ditt digitala problem eller din digitala nyfikenhet

Kom med dina problem eller funderingar i den digitala världen så försöker vi lösa dem tillsammans. Tag med din mobil, surfplatta eller bärbara dator.

Vi är några seniorsurfledare som turas om att ta emot i sammanträdesrummet mellan 14:00 och 15:30 på cafétorsdagar från den 8/9 till den 15/12. 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 kafét. Ingen anmälan, ingen garanti att vi löser ditt problem, ingen avgift. Vi tar gärna emot fler som vill vara seniorsurfledare.

Kontakta Gunnar Hellström 070 820 42 88 gunnarhm@gmail.com



Tävlingar

Fototävling och bildbidrag

Medlemmarnas bildbidrag

Våra fototävlingar har lockat till allt färre bidrag. Därför gör vi nu uppehåll med tävlingarna.

Men bildbidrag till föreningens media är alltid välkomna.

I medlemmarnas facebookgrupp "Medlemmar i SPF Vendelsö-Brandbergen" lägger du själv in bilder.

Förslag till bilder till webb-sidan och medlemsbrevet skickar du via

e-post till spf.vendelso-brandbergen@telia.com

Våra webb- och tidningsredaktörer väljer om insända bilder publiceras.

Resultat av vårens Fototävling i Medlemsbrev nr 3:2022



Hedersomnämning: "Vitsippa med nio kronblad "

Vårens fototävling lockade endast till ett tävlingsbidrag. Därför tilldelas det ett hedersomnämning och tre trisslotter istället för pris.

Bidraget var bilden av en vitsippa med nio kronblad, insänt av Monica Andersson och tagen vid vandringsleden vid Spirudden i maj.

Klicka på bilden för att se den i större skala eller använd denna länk

www.spfseniorena.se/fototavling2022-2

Resultat Promenadororientering

Medlemsbrev nr 2:2022 Vendelsöholm

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

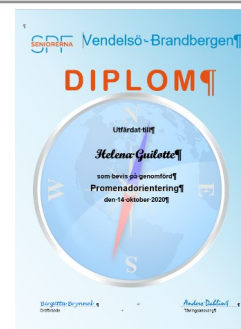
Första pris: **Kerstin Brunzell** Andra pris: **Jill Anderberg** Tredje pris: **Ulla Jansson**

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

Denna gång är det 22 st som är med i utlottningen och 3 st nya promenadorienterare, som får ett fint diplom.

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: L M N K V D F P G J A H U E O S T B R C



Resor och utflykter

Härjedalen söndagen den 4 - 7 september (fullbokad)



Lite info: Tag med ett hälsokort med personlig information. Stavar är bra att ha till vandringen. Bussen hämtar oss bara i Brandbergen denna gång kl 07.00. Stolarna i bussen är numrerade och vi har alla blivit tilldelad ett nr så håll koll på det.
Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Bussresa till Örebro tisdagen den 27 september

Avfärd från Brandbergen kl 07.30 och Källvägen 7.35. Vi besöker Örebro slott, lunchbuffe inkl vatten/lättöl och kaffe i Restaurang Svampen. Besök i Wadköping med 15 min guidning sedan på egen hand i ca 1 tim. Vi gör ett stopp vid Åsby kött- och vilthandel med möjlighet till inköp.

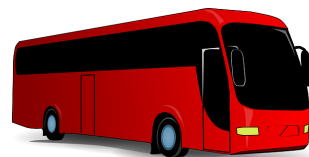
Busskaffe på eftermiddagen.

Hemma ca 19.30. Pris 575:- betalas efter bekräftelse att du är med på resan.

Sista anmälningsdag 13/9.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17 e-post monica.andersson.49@gmail.com

Postgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37 ange ÖREBRO + namn



Guidad visning av Ulriksdals slott

Onsdag 12/10 besöker vi Ulriksdals slott och får en guidad visning av slottet som bär spår av flera av Sveriges kungligheter från drottning Kristina och framåt.

Vi åker dit med hyrd buss. Start kl 10:00 från Brandbergen C och 10:10 från Källvägen.

Visning 11:15 -12.

Möjlighet till fika eller lunch i slottscaféet efteråt.

Återfärd på egen hand med kollektivtrafik, t.ex. buss 503 från Ulriksdals Wårdshus till Ulriksdals station, pendeltåg till Handen eller Vega. Alternativt promenad 2 km till T-bana i Bergshamra.



Foto: [Prolineserver](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ulriksdals_slott.jpg), CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons



Foto: Håkan Lind/Kungl. Hovstaterna

Kostnad 320:-. Bussresa till slottet och visning ingår. Cafébesök och hemresa ingår ej.

Anmäl senast 30/9 till Monica Andersson tel/sms 070 475 21 17

e-post monica.andersson.49@gmail.com

Ange varifrån du vill åka och om du vill stanna på lunch eller fika.

Betala efter bekräftelse att du kommit med på visningen, till plusgiro 440 80 28 - 1 eller Swish 123 157 57 37. Ange ditt namn och

"Ulriksdal". För mer information se:

<https://www.kungligaslotten.se/vara-besoksmal/ulriksdals-slott.html>

Planerad utflykt och resor 2023

Bornholm i maj Bussresa 4 - 5 dagar



Hammershus fästning på Bornholm

Bussresa till **Visingsö** i augusti
2 dygn



Näs Borgruin på Visingsö

Buss till Södertälje sedan sjövägen med **S/S Ejdern** till **Taxinge Slott** i juni, 1 dag



Reseberättelse

Äntligen kunde resan till Bohuslän bli av.

Resor stärker gemenskapen i föreningen. I juni 2020 skulle det vara dags igen för en landskapsresa, denna gång med Bohuslän som mål. Ulrika Ljunglöf och Matz Halvarez hade planeringen klar, och studiecirkel hade påbörjats för att ge deltagarna möjlighet att vara pålästa när resan skulle bli av. Men så kom Covid-19 pandemin och alla resplaner och studiecirkel fick sättas i vänteläge. Vem kunde ana att väntan skulle bli hela två år?



Smögens brygga

När läget i pandemin ljusnade så engagerade vårt reseombud Monica Andersson Sundbergs Buss för att återuppliva planerna från 2020 och ordna vår första resa med övernattning efter pandemin.

Formatet blev mycket trivsamt, informativt och roande. Att bo på samma hotell i Uddevalla alla resans tre nätter gav en viss hemkänsla. På dagarna gjordes bussutflykter åt olika håll.

Vi fick en rejäl uppdatering om många av de kända platserna i Bohuslän och hur livsvillkoren varit genom tiderna. Vi såg många minnen av ett kärvt liv i vacker skärgård med fiske och stenhuggeri och imponerande entreprenörsanda. Och vi fick veta hur Bohuslän bollats runt mellan Danmark, Norge och Sverige ett otal gånger genom århundradena.

Bland alla trevliga minnen kommer jag just nu att tänka på de här:

- Ivern i kön till mjukglassmaskinen när vi fick veta att desserterna bestod av hur mycket godis och mjukglass som helst.
- Båttur en lugn och solig dag från Lysekil ut till den tätbebyggda Gullholmen i ytterskärgården.
- Håkan Nyströms framförande av Bohuslänsvisor av Evert Taube till desserterna, som redovisning av läxan från studiecirkeln 2020.
- Känslan av närkontakt med bronsåldersfolket för 3000 år sedan när man såg hällristningen som visade rädslan när en person mötte en jätteorm.



Hällristningar Vitlycke museum

Vi måste tänka på att hålla koldioxidutsläppen låga i allt vi gör, för att minska klimatförändringarna. Därför gjorde jag och Anders Dahlin en grov kalkyl som visade att resan ökade utsläppen per deltagare från normala cirka 50 till 82 kg koldioxid under resans 4 dagar. Om vi t.ex hade flugit till Holland hade vi istället orsakat en ökning från 50 till 306 kg. Vi kan vara nöjda att vi valde buss till Bohuslän som första längre resa, men behöver ändå bidra till sänkta utsläpp för att bromsa klimatförändringarna. Hur det kan gå till kan vi lära oss i studiecirkeln "Alla kan göra något" i höst.

Tack Ulrika och Matz för ett jättebra upplägg. Tack Desiré på Sundbergs Buss och Monica för nysatsningen och jättebra genomförande av resan.



Grundsund



Vindarnas hus av Lars Widenfalk

Text och foto: Gunnar Hellström foto: Anders Dahlin och Zenia Hellström

Kalendariet september - december 2022.

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

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
aug	lör-tis	27, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	6
aug	måndag	29	10:00 - 14:00	Kulturpromenad runt Ältasjön		4
aug	onsdag	31	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergs-/Mariebergsvägen		5
aug	onsdag	31	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
aug	onsdag	31	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
sep	ti-tor-lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule	E	6
sep	fredag	2	10:00 - 13:30	Kulturvandring Lyckebyskogen		4
sep	fredag	2	17:00 - 19:00	Lilla grillfesten		12
sep	sön-ons	4, 5, 6, 7	Heldag	Funäsdalen-resa		15
sep	onsdag	7, 14, 21, 28	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergs-/Mariebergsvägen		5
sep	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
sep	torsdag	8, 15, 22	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	13
sep	torsdag	8, 15, 22	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	13
sep	torsdag	8	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
sep	fredag	9	10:00 - 13:30	Kulturvandring Telegrafberget i Tyresö		4
sep	måndag	12, 26	10:00 - 12:15	Alla kan göra något "Hållbarhet"	S	7
sep	måndag	12	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Ryssgården, Maria kyrka på Söder		4
sep	tisdag	13	13:00 - 15:00	Månadsträff		3
sep	onsdag	14	17:00 - 18:00	Jazzlyssning	C	8
sep	torsdag	15	12:30 - 14:00	Gubbträff	S	13
sep	fredag	16	10:00 - 13:30	Kulturvandring vid Häringe slott		4
sep	fredag	16	13:00 - 14:30	Lunch på Kök och Bar		13
sep	måndag	19	10:00 - 13:00	Kulturpromenad i Brandbergen med omnejd		4
sep	tisdag	20	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	9
sep	tisdag	20	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	7
sep	onsdag	21	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	7
sep	torsdag	22	12:30 - 13:30	Allsång	C	8
sep	torsdag	22, 29	16:00 - 17:30	Gammeldans	M	8
sep	fredag	23	10:00 - 13:30	Kulturvandring Sameslingan Klagomuren i Paradiset		4
sep	måndag	26	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Medborgarplatsen till Sickla udde		4
sep	måndag	26	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
sep	tisdag	27	07:30 - 19:30	Örebroresa		15
sep	onsdag	28	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
sep	onsdag	28	10:00 - 11:00	Qi gong	C	8
sep	torsdag	29	12:00 - 14:00	Höstlunch		12
sep	fredag	30	10:00 - 11:30	Engelska	S	7
sep	fredag	30	10:00 - 13:30	Kulturvandring vid Sundby Gård		4
okt	ti-tor-lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule	E	6
okt	söndag	2	14:00 - 15:30	Kanelbullens dag	C	13
okt	måndag	3	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Ladugårdsgärdes strand		4
okt	måndag	3, 10, 17, 24, 31	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
okt	tisdag	4	17:00 - 19:00	Berättarcafé	C	7
okt	onsdag	5, 19	09:45 - 11:45	Försök inte lura mig	S	8
okt	onsdag	5, 12, 19, 26	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergs-/Mariebergsvägen		5

Kalendariet september - december 2022 forts.

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
okt	onsdag	5, 12, 19, 26	10:00 - 11:00	Qi gong	C	8
okt	onsdag	5, 12, 19, 26	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
okt	onsdag	5, 19	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	7
okt	torsdag	6, 13, 20, 27	16:00 - 17:30	Gammeldans	M	8
okt	torsdag	6, 13, 20	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	13
okt	torsdag	6, 13, 20	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	13
okt	torsdag	6	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
okt	fredag	7, 14, 21, 28	10:00 - 11:30	Engelska	S	7
okt	fredag	7	10:00 - 13:30	Kulturvandring i Svartskogskällans naturreservat		4
okt	måndag	10, 24	10:00 - 12:15	Alla kan göra något "Hållbarhet"	S	7
okt	måndag	10	10:00 - 13:30	Kulturpromenad, Karlberg och Huvudsta		5
okt	tisdag	11	13:00 - 15:00	Månadsträff		3
okt	onsdag	12	17:00 - 18:00	Jazzlyssning	C	8
okt	onsdag	12	10:00 - 14:00	Visning av Ulriksdals slott		15
okt	torsdag	13	12:30 - 14:00	Gubbträff	S	13
okt	fredag	14	10:00 - 13:00	Kulturvandring kors och tvärs i Norrbyskogen		5
okt	måndag	17	10:00 - 12:30	Kulturpromenad i Västerhaninge, Irene Weibull		5
okt	tisdag	18	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	9
okt	tisdag	18	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	7
okt	fredag	21	10:00 - 13:30	Kulturvandring runt övre Rudan		5
okt	fredag	21	13:00 - 14:30	Lunch på Kök och Bar		13
okt	måndag	24	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Strandkyrkogården -Norra Sköndal		5
okt	tisdag	25	08:00 - 16:15	Seminarie		6
okt	onsdag	26	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
okt	torsdag	27	12:30 - 13:30	Allsång	C	8
okt	fredag	28	10:00 - 13:30	Kulturvandring i Dalarö, Greta Bäck		5
okt	måndag	31	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Eskilsparken med Orientering		5
nov	tisdag	1, 22	17:00 - 19:00	Berättarcafé	C	7
nov	ti-tor-lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule	E	6
nov	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergs-/Mariebergsvägen		5
nov	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	10:00 - 11:00	Qi gong	C	8
nov	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
nov	onsdag	2, 16, 30	13:00 - 15:30	Vi spelar sällskapsspel	C	7
nov	torsdag	3, 10, 17, 24	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	13
nov	torsdag	3, 10, 17, 24	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	13
nov	fredag	4, 11, 18, 25	10:00 - 11:30	Engelska	S	7
nov	måndag	7	10:00 - 12:15	Alla kan göra något "Hållbarhet"	S	7
nov	måndag	7	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Östra delarna av Norrby		5
nov	måndag	7, 14, 21, 28	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
nov	tisdag	8	13:00 - 15:00	Månadsträff		3
nov	onsdag	9	17:00 - 18:00	Jazzlyssning	C	8
nov	torsdag	10	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
nov	fredag	11, 18, 25	10:00 - 12:15	Hälsa hela livet	C	8
nov	måndag	14	10:00 - 13:00	Kulturpromenad, Kvarntorp		5
nov	tisdag	15	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	9
nov	tisdag	15, 29	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	7
nov	torsdag	17	12:30 - 14:00	Gubbträff	S	13

Kalendariet september - december 2022 forts.

nov	fredag	18	17:00 - 19:00	Vinprovning	C	13
nov	måndag	21	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Byggnader & arkitektur Gamla Stan		5
nov	torsdag	24	12:30 - 13:30	Allsång	C	8
nov	tisdag	22	13:00 - 14:30	Lunch på Kök och Bar		13
nov	måndag	28	10:00 - 13:00	Kulturpromenad i nya kvarter i Handen		5
nov	tisdag	29	13:00 - 15:00	Levnadsberättelse	S	8
nov	onsdag	30	17:00 - 19:00	Pub-76	C	13
dec	ti-tor-lör	varje vecka	10:00 - 12:00	Boule	E	6
dec	fredag	2	10:00 - 11:30	Engelska	S	7
dec	fre-mån	2, 12	10:00 - 12:15	Hälsa hela livet	C	8
dec	söndag	4	14:00 - 15:30	Adventskafe	C	13
dec	måndag	5, 12	15:00 - 16:00	Linedance	M	7
dec	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
dec	torsdag	8, 15	13:30 - 15:30	Kafé-76	C	13
dec	torsdag	8, 15	14:00 - 15:30	Seniorsurfarna	S	13
dec	torsdag	8	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
dec	fredag	9	12:00 - 14:00	Julbord		13
dec	tisdag	13	13:00 - 15:00	Månadsträff		3
dec	torsdag	15	12:30 - 14:00	Gubbträff	S	13
dec	tisdag	20	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	7
dec	torsdag	22	12:30 - 13:30	Allsång	C	8

Värva ny medlem och få en Sverigelott!

Kravet är att den nya medlemmen har betalat medlemsavgift till SPF Seniorerna.
Meddela vilken medlem du värvat till: Ingrid Franzén tel: 076 645 77 80 eller
E-post: franzenihaninge@hotmail.com

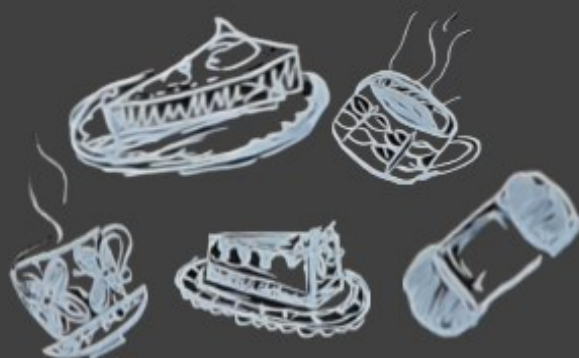
**Caféet i Tyresta by**

tele: 073 077 86 36

www.cafeetityrestaby.se

facebook.com/cafeetityrestaby

Vi håller öppet varje dag
Mån-fre 9-16 lör-sön kl 8-17
Mat serveras mån-fre kl 11-15:30
Lör, sön och helgdagar kl 11-16
Stängt måndagar från 30 september
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 bõgar ur paketprissortimentet tom 31/12-2022. Gæller glasõgonundersõkning, ej recept, intyg eller linsundersõkning. 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

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.