

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Nr 3:2019



Rödhake (*Erithacus rubecula*) sid. 18

Ordförande har ordet

Välkommen att läsa
medlemsbrev 3 2019.

Årsmötet är över och
styrelsen har fått 2 nya
medlemmar som vi hälsar
varmt välkomna.

Rolf Andersson kommer att vara kassör och
Ella Persson är vår nya medlemssekreterare.
Berit Selleryd och *Eivor Dissing Wester*
avtackades efter att ha suttit sju år i styrelsen. Ett
stort tack till de avgående och "lycka till" till de
nyvalda. Ett tack även till valberedningen som
har gjort ett gott arbete. Jag vill också tacka för
förtroendet att bli vald till ordförande under
ytterligare ett år. Det känns roligt och
ansvarsfullt. Hela styrelsen presenteras på sidan
5 här i tidningen.

På årsmötet tog vi också beslut att höja
årsavgiften år 2020 från 275 till 300 kr.
Förbundet höjer avgiften för vår förening från
130 kr till 160 och till Stockholmsdistriktet
betalar vi 40 kr.

Styrelsen har haft en planeringsdag och
diskuterat vår verksamhet under fortsättningen
av året. I april börjar kulturpromenaderna och
andra utomhusaktiviteter. Resor, föreläsningar
och olika festligheter finns som vanligt i
programmet. Titta gärna in på en kopp kaffe på
torsdagskaféet. Det är så roligt att träffa alla
trevliga människor som finns i vår förening.

Nu återvänder ljuset och värmen till våra
breddgrader. Det är något jag längtar efter.
Humöret och energin börjar komma tillbaka och
även om det inte börjat knoppas riktigt än så vet
man ändå att våren är på gång.

Så till sist hoppas jag att ni kommer att njuta av
vårens utbud av aktiviteter i vår förening.
Vi ses!

Birgitta Brynnel

I detta nummer

Allsång	18
Boule	17
Bowling	17
Festligheter	15-16
Folkhälsa	17
Funktionärer och ombud	6-8
Företag som ger förmåner	14
GOFIKA	18
HKP-ombud	6
Kafé 76:an	15
Kalendarium	19
Kortnotiser	8
Kulturpromenader	12-13
Kulturvandringar	14
Lilla Grillfesten	16
Månadsmöten	3
Nationaldagsfirande	16
Ordförande har ordet	2
PUB 76:an	15
Resor 2019	9-11
Revisorer	6
Seminarieresan 2019	10
Seniordagen i Kungsan 7 maj	18
Stavgång	17
Studiecirklar	4
Styrelsen 2019	5
Tisdagsföreläsningar	3
Trafikrutan	9
Tävlingsbridge	17
Unicurl	17
Valberedning	6
Vårlunch	16

Månadsmöten

Våra månadsmöten

Vi har nästan alltid underhållning på programmet, och så kaffe och lotterier förstås.

Vid månadsmötena har vi också tillfälle att ta del av och anmäla oss till de resor, utflykter, fester och andra begivenheter som erbjuds.

Våra månadsmöten är förlagda till den andra tisdagen i alla månader utom juni, juli och augusti.

Vi börjar kl 13.00 och håller på till ca 15.00.

Föreningens egna lokaler är inte så stora att alla som vill gå på månadsmötet får plats. Därför sker månadsmötet i lokaler hyrda för detta speciella tillfälle. För närvarande hyr vi församlingssalen i Katolska Kyrkan, i Brandbergen. Adressen är Vendelsömalmsvägen 200.

Tisdagen den 9 april

Erik Linder och Fredrik Wide



underhåller med blandat program från älskade låtar av *Ted Gärdestad* till klassiker av *Frank Sinatra*

Tisdagen den 14 maj

Ulrika Zettersten underhåller med "Sånger i maj månad". Piano: **Niclas Steeve**



Föreläsningar

Våra tisdagsföreläsningar

Välkomna till intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen.

Du kan gå på en eller alla föreläsningarna. Vi startar kl 13.00 och håller på cirka en timma.

Lokal	Föreningslokalen, Albatrossvägen 76
Kostnad	40 kronor per tillfälle (kaffe och kaka ingår)
Anmälan	En vecka innan föreläsningen till: <i>Berit Larsson</i>
Mobil	070 736 36 60
E-post	bt.larsson@telia.com

Tisdagsföreläsning

Appar till nytta och glädje i vardagslivet

Tisdagen den 23 april kl 13.00 – 14:30

Allt oftare hör man: "Ladda ner appen så". Då är det program till telefoner, surfplattor och datorer som avses. Vi får se hur man hittar och kommer igång att använda appar, och vi får exempel på appar som kan förenkla och berika vardagslivet. Vi får också se alternativ till att använda appar. Föreläsningen gäller alla märken på telefoner, surfplattor och datorer. Föreläsning och demonstration av: *Gunnar Hellström.*

Tisdagsföreläsning

Slängt men inte bortkastat!

Tisdagen den 21 Maj kl 13.00 – 14.00

Ett återvinnande samhälle håller längre. Maria Bäckbom från SRV kommer för att tala om avfall, återvinning och miljö med oss.

Aktuella frågor :

Spelar det någon roll att jag sopsorterar ?
Hur ska jag tänka och göra i vardagen för en mer hållbar livsstil ?

Föreläsare : Maria Bäckbom
Kommunikationschef SRV

Studiecirklar och kulturaktiviteter våren 2019.

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

Anmälan till cirkarna görs till respektive ledare eller till:

Berit Larsson Tel 08-745 23 18
Mobil 070-736 36 60
E-post bt.larsson@telia.com

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



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

Vi läser Hjalmar Söderberg

Ledare *Elisabeth Lindmark*
Mobil 070-237 07 33
E-post lindmarkelisabeth@gmail.com
Dag Tisdagar (5 tillfällen)
Tid 09.45-12.00
Datum 22/1 Förvillelser
19/2 Historietter
19/3 Martin Bricks ungdom
16/4 Doktor Glas
21/5 Den allvarsamma leken
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb

Estlands svenskbygder och öar

Cirkeln behandlar och ger kunskaper om de områden i Estland som kommer att besökas under resan i juni med samma titel. Cirkeln tar upp gammal och modern historia, natur, folkliv och samhällsfrågor. Haninge kommuns vänort Haapsalu uppmärksammas i cirkeln och vänortsverksamheten berörs.

Högst 30 deltagare.

Ledare *Gunnar Hellström*
Mobil 0708 20 42 88
E-post gunnarhm@gmail.com
Datum Torsdag 25/4 samt
Onsdag 15/5, 22/5
Tid 13.30 – 16.00
Lokal Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 nb

Musiklyssning - Jazz

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

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

Ledare *Pehr Wester*
Tel 070-660 72 81
Datum: Onsdagen den 17 april
Tid 17.00 - 19.00
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb

Hjärt- lungräddning

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

Max 10 personer per gång

Ledare *Anders Eltvik*
Mobil 070 - 552 23 11
Datum Fredagen den 3 maj
Välj något av följande alternativ:
Tid kl 10.00-11.30
kl 12.00-13.30
kl 14.00-15.30
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb

Hjärt- lungräddningen är avgiftsfri.

Styrelsen

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergens styrelse vald på årsstämman 2019



Birgitta Brynnel
Ordförande, HKP-ombud
Tel: 08-776 19 08 | 070 538 81 19
E-post: brynnel.birgitta@telia.com



Ingrid Knutson
Sekreterare
Tel: 070 337 46 54
E-post: ingrid@knutson.com



Per-Erik Mattsson
Vice ordf, information, IT
Tel: 076 815 04 22
E-post: mattsson.per-erik@telia.com



Ella Persson
Medlemssekreterare
Tel: 073 396 12 37
E-post: ellampersson@hotmail.com



Rolf S Andersson
Kassör
Tel: 076 026 39 29
E-post: roffe.s.asson@gmail.com



Kerstin Eltvik
Reseombud
Tel: 070 259 01 65
E-post: kerstin.eltvik@telia.com



Marianne Backlund
Klubbmästare, HKP-ombud
Tel: 070 370 56 22
E-post: mariannebacklund7@gmail.com



Gunnar Hellström
Folkhälso ombud
Tel: 08-776 03 86 | 070 820 42 88
E-post: gunnarhm@gmail.com



Åke Qvarfordt
Månadsmöten
Tel: 070 572 44 60
E-post: 087777570@telia.com

Revisorer, valberedning, HKP 2019**Revisorer***Sven-Åke Forssell*

Tel: 08-777 54 56, mob. 070 617 85 03

E-post: svenfl@tele2.se

Margareta Ekström

Tel: 08-777 42 85, mob. 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta@comhem.se

Revisorsuppleant*Åsa Olsson*

Tel: 08-777 89 17

Valberedning*Berit Selleryd* (sammankallande.)

Tel: 073 600 47 71

E-post: beritselleryd@msn.com

Eivor Dissing-Wester

Tel: 073 362 91 10

E-post: eivor@dissing.se

*Vakant***HKP**

Tidigare Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Marianne Backlund

Tel: 08-745 54 36, mob. 070 370 56 22

E-post: mariannebacklund7@gmail.com

Birgitta Brynnel

Tel: 08-776 19 08, mob. 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Elisabeth Lindmark (ersättare)

Tel: 08-777 2539, mob. 070 237 0733

E-post: elisabethlindmark@gmail.com

Funktionärer och ombud 2019**Reseombud***Kerstin Eltvik*

Tel: 070 259 01 65

E-post: kerstin.eltvik@telia.com

Mona Gustavsson (Biträdande reseombud)

Tel: 070 626 22 34

E-post: leroyl@telia.com

Funktionärer och ombud 2019 *forts***Folkhälso ombud***Gunnar Hellström*

Tel: 08-776 03 86, mob. 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Klubbmästare*Marianne Backlund*

Tel: 08-745 54 36, mob. 070 370 56 22

E-post: mariannebacklund7@gmail.com

Medlemssekreterare*Ella Persson*

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Månadsmöten*Åke Qvarfordt*

Tel: 070 572 44 60

E-post: 087777570@telia.com

Studiecirkelombud*Berit Larsson*

Tel: 08-745 23 18 mob. 070-73 36 60

E-post. bt.larsson@telia.com

Tisdagsföreläsningar*Berit Larsson*

Tel: 08-745 23 18 mob. 070-73 36 60

E-post. bt.larsson@telia.com

Medlemsförmåner, annonser*Olle Ekström*

tel. 08-777 42 85, mob. 073-642 67 46

E-post. ekstrom.olle@comhem.se

Kaféansvarig 76an*Margareta Ekström*

Tel: 08-777 42 85 mob. 073-184 23 99

Carin Johnzon

Tel: 08-500 334 49 mob. 070 329 72 19

Funktionärer och ombud 2019 *forts***Kaffekommitté månadsmöten***Karin Söderlund*

Tel: 08-745 01 69, mob. 0708-22 87 94

Inga-Lena Wiklund

Tel: 08-777 07 54, mob. 070 978 71 01

Irene Weibull

Tel: 072 721 45 45

Görel Andersson

Tel: 070 60146 60

Barbro Nilsson

Tel: 073 254 59 01

Värdinna/värd vid månadsmöten*Gunilla Ericson*

Tel: 08-776 15 61, mob. 073 030 88 29

Lennart Ericson

Tel: 08-776 15 61, mob. 070 567 92 77

Lokalansvarig månadsmöten*Jan Larsson*

Tel: 072 716 76 14

Ulf Norman

Tel: 08-777 65 19

Matz Halvarez

Tel: 073 805 42 55

Börje Romblad

Tel: 08-745 43 09

Lotteriombud och kaffebiljetter*Margareta Ekström*

Tel: 08-777 42 85, mob. 073-184 23 99

Anita Larsson

Tel: 08-776 29 40

E-post. anitalar@telia.com

Kristina Andersson (Ersättare)

Tel: 070-294 03 72

E-post. kristinafandersson@gmail.com

Ombud för uppvaktning*Birgitta Forssell*

Tel: 08-777 54 56

Gunilla Ericson

Tel: 776 15 61, mob. 073 030 88 29

Pubvärdar*Sven-Åke Hedenberg*

Tel: 08-777 81 59

Elsy Digréus

Tel: 08-776 04 92

Siv Törnqvist

Tel: 08-745 22 48

Ulrika Ljunglöf

Tel: 08-745 52 26

Margit Svensson

Tel: 08-776 06 08

Ella Persson

Tel: 08-776 11 01

Brottsofferombud*Ulrika Ljunglöf*

Tel: 08-745 52 26

Teaterombud*Gunilla Ericson*

Tel: 08-776 15 61, mob. 073 030 88 29

Värdinna/värd för 76:an*Karin Söderlund*

Tel: 08-745 01 69 mob. 070 822 87 94

Trafiksäkerhetsombud*Dag Swenson*

Tel: 072 186 87 64

E-post: dagswe@bredband.net

IT-ansvarig*Per-Erik Mattsson*

Tel: 076 815 04 22

E-post: mattsson.per-erik@telia.com

Webbmaster*Per-Erik Mattsson*

Tel: 076 815 04 22

E-post: mattsson.per-erik@telia.com

Medlemstidning, E-post och FB*Per-Erik Mattsson*

Tel: 076 815 04 22

E-post: mattsson.per-erik@telia.com

Funktionärer och ombud 2019 *forts***Allsång***Börje Romblad**Christin Brandhammar Romblad*

Tel: 08-745 43 09

Tjejträffar*Mona Gustavsson*

Tel: 070 626 22 34

E-post: leroyl@telia.com

Gubbträffar*Pehr Wester*

Tel: 070 660 72 81

E-post: pehr@dissing.se

Kulturpromenader*Gunnar Hellström*

Tel: 08-776 03 86 mob. 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Kulturvandringar*Gunnar Hellström*

Tel: 08-776 03 86 mob. 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Boule*Arne Strandborg* (Sammanställande)

Tel: 08-777 81 13 mob. 070 412 06 69

Bernt Austrell

Tel: 08-777 33 86 mob. 070 265 58 35

Bowling*Gösta Ekman*

Tel: 08-776 35 10 mob. 073 030 05 98

Stavgång*Kristina Andersson*

Tel: 070 294 03 72

Unicurl*Kristina Andersson*

Tel: 070 294 03 72

Tävlingsbridge*Sven-Åke Hedenberg*

Tel: 08-777 81 59

Kortnotiser**KPR blir HKP****KPR, Kommunens Pensionärsråd, byter namn till HKP, Haninge Kommuns Pensionärsråd.**

Efter valet i september har vi fått ny ordförande i Äldrenämnden, Martin Strömwall (KD).

Övriga politiker till Äldrenämnden är fortfarande under tillsättning, varför tidigare planerat möte är uppskjutet. Vi får en ny politisk ledning som det blir spännande att arbeta med när det gäller äldrefrågor.

*Birgitta Brynnel Marianne Backlund**Elisabeth Lindmark***Har du glömt att du glömt.....?**

Vid storstädning av 76:an samlades kvarglömda kläder, skor mm i en låda som förvaras i vår lokal.

Ta en titt i lådan vid keyboarden. Lådan finns t o m april månad. Därefter skänks kläderna bort.
*Styrelsen***Skandias grupp försäkring**

Premien för grupplivförsäkringen kommer att höjas något medan olycksfall ligger kvar på nuvarande 25 kr/månad.

Premierna för 2019 blir följande:

- Liv 0,5 pbb: 93 kr/månad
- Liv 1 pbb: 186 kr/månad
- Olycksfallsförsäkring: 25 kr/månad

Prisbasbelopp (pbb) för 2019 är 46 500 kr

Grupp försäkringen hos Skandia är förenad med medlemskap i SPF Seniorerna. Det innebär att, om medlem som har försäkringen utträder, så kommer även försäkringen att avslutas, vilket vi märker att många medlemmar, eller deras anhöriga, inte alltid är medvetna om.

Resor och utlykter

Kortfattat om aktuella resor

Det är glädjande stort intresse och anslutning till kommande vår- och sommarresor.

I stort sett redan fulltecknade resor, men det uppstår lediga platser varefter tiden går och någon blir tvungen att lämna återbud.

Om du ändå är intresserad att följa med så kontakta resans ansvarig reseledare eller vårt reseombud. Då kan du stå på väntelista och få chans till en plats och vi fyller de platser som vi har bokat hos researrangören.

Fredag 26 april går resan till Arboga.

Arboga är en stad med mycket historia och på vägen besöker vi "Miniature Kingdom" som ska bli Sveriges största modelljärnväg.

Lördag 25 maj dagsresa till Åland.

En rundresa på Åland med besök på öppna gårdar i vårens vackraste tid. *Observera att datum är ändrat mot vad som sagts tidigare.* Information om dessa resor finns på månadsmöten, anslag på 76:an och på hemsidan.

Den 12-17 juni En resa med båt och buss till Estlands öar och svenskbygder.

Information finns i medlemsbrevet nr 1:2019 . Vid intresse att följa med kontakta *Gunnar Hellström* tel 0708 20 42 88 eller e-post gunnarhm@gmail.com

Sommarresan, en dagsresa i juli.

För våra "veteraner". Föreningen tar kontakt via telefon med personliga inbjudningar.

1 oktober, vår årliga "Seminarieresa" presenteras på sidan 10.

Höstterminens övriga korta resor är ännu inte bestämda. Arbete pågår!

Kerstin Eltvik, reseombud, tel 070 259 01 65 (gärna sms), e-post kerstin.eltvik@telia.com



Visste du att i trafiken har man inga rättigheter utom att vara trafikant?
Man har bara skyldigheter!

Dag Swenson

Resor och utflykter 2019 *forts***INBJUDAN****Seminarieresa tisdag 1 oktober 2019**

Tema för årets resa är bl a

Åldrandet och minnet

Leg psykolog *Vasilis Bakolas* föreläser

- Går det att påverka minnets funktioner?
- Går det att påverka hjärnans åldrande?
- Går det att påverka demenssjukdomar?

Du är välkommen att följa med på årets dagsresa till Mariehamn. Vi åker med Viking Line och ansluter med buss tur och retur Brandbergen Centrum.

Resan är subventionerad och kostnaden blir (inkl sjöfrukost och lunchbuffé) 200 kr för funktionär och ombud. För övriga är kostnaden 300 kr per person. Följ med på resan!

Anmälan med namn, födelsetid och telefonnummer kan göras senast den 15 augusti

- via föreningens hemsida www.spfvendelso-brandbergen.org
- till *Kerstin Eltvik* på telefon 070 259 01 65 (gärna SMS)
- via e-mail kerstin.eltvik@telia-com

Inbetalning görs senast 31 augusti till föreningens Plusgiro 440 80 28-1. Glöm ej ange avsändare samt "seminarieresa".

OBS! Ta med giltiga ID-handlingar

Varmt välkomna!

Resor och utflykter 2019 *forts*

Resor till Arboga via Kungsör fredag 26 april.

Resan startar i Brandbergen och vi åker först till Kungsör och stannar för ett besök på Miniature Kingdom, ett bygge av en modelljärnväg som planeras att bli Sveriges största.



Vi har en guidad visning och inleder besöket med kaffe och smörgås.

Därefter åker vi till Arboga och lunchen på restaurang Stadskällaren.

Medeltidsstaden Arboga har en spännande historia och vi har en stadsguide som förmedlar den under en stadsvandring - inte så lång - staden är liten!

Innan hemresan avslutar vi besöket i Arboga med kaffe och hembakt.

Avresa klockan 8.00 från Brandbergen C och hemkomst vid 17-tiden.

Anmälan med namn och telefonnummer senast 5 april till reseombudet *Kerstin Eltvik* tel 070- 259 01 65 (gärna sms) eller e-post kerstin.eltvik@telia.com

Pris 685 kr som betalas senast 5 april till föreningens plusgiro 440 80 28-1



- otta

Följ med ut en tidig försommarmorgon och upplev fåglar och blommor. Tag med matsäck, och gärna kikare. Samling för samåkning från Coop Tyrestavägen fredag 24/5 kl 06:30, om du har bil med plats eller vill åka med.

Målet är Tyresta by där vi räknar med att vara vid Nationalparksentrén 06:40. Det blir en kort promenad. Den kan vara bitvis på lerig mark. Välkomna!

Gunnar Hellström.

SMS och tel: 0708 20 42 88

Nerja, Spanien

17 - 26 september

Följande ingår:

Flygresor Arlanda-Malaga t o r och transfer Malaga flygplats-Nerja t o r. Del i lägenhet Nerjaluna, välkomstmiddag tre rätters med ½ flaska vin, frukostbuffé alla dagar, utflykt till Gibraltar ca 195 km. Bosse och Berit guidning av Nerja.

Pris totalt: 880€

Anmälan till *Bosse Larsson* så får du all information 070-742 29 10, 08-745 23 18
Läs mer om resan på föreningens webbplats, www.spfvendelso-brandbergen.org

Kulturpromenader

Kulturpromenader våren 2019

Vi brukar ha gemensamma kulturpromenader på måndagar. Våra promenadledare väljer alltid vägar som har något intressant att visa upp. Det kan vara t.ex. byggnader, konst, historia, vacker natur. Promenadledarna berättar om det man ser under promenaden. Våra promenader är 3-4 km långa, någon gång lite längre. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med.

När vi gått ungefär halva vägen gör vi en paus och fikar. **Tag med egen matsäck, t.ex. smörgås och dryck!**

Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med. När vi åker med SL till målet kan du kliva på där det passar dig utmed vägen. Vanligen är det inga andra kostnader än SL-resan. Undantag står i programmet.

Undrar du något om en promenad, kontakta i första hand den som är ansvarig för promenaden. För allmänna frågor kontakta *Gunnar Hellström* tel 0708 204 288 eller e-mail gunnarhm@gmail.com.

Kulturpromenaderna genomförs med stöd från



8/4 Flatenbadet – Älta

Ledare: *Gunnar Hellström* Tel: 0708 20 42 88.

Buss 824 från Brandbergen C kl 9:51, byte till 816 vid Tyresö Centrum 10:30. Promenadstart 10:41 vid Flatenbadet. Avslutas vid Älta Gård.

Tillgänglighet: Släta gångvägar utom ett par korta backar.

Har vi tur så blommar blåsipporna rikligt i slänterna mot Flaten.

15/4 Skogen mellan Dalarövägen och Albyberg

Ledare: *Marianne Backlund*. Tel: 0703 70 56 22

Buss 807 från Brandbergen C 10:05 mot Svartbäcken till Klockarleden.

Promenadstart kl 10:20 från Friskis&Svettis, Kilowattvägen 9.

Tillgänglighet: Breda skogsstigar med en del rötter, berghällar och backar.

29/4 Söder Mälarstrand

Ledare: *Monica Svedberg*. Tel: 0705 95 53 32

Buss 807 från Brandbergen C 10:03. T-bana till Slussen. Promenadstart 10:50 från Södermalmstorg, Slussen, där tunnelbanans hiss kommer upp.

Avslutas vid buss 4 hållplats Högalidsgatan.

Tillgänglighet: God.

6/5 Jordbro gravfält och vitsippsmarker

Nordens största gravfält från äldre järnålder.

Ledare: *Ingalill Hansson*. Tel: 070 305 30 93

Buss 834 från Brandbergen C 10:12. Byte till 837 vid Handen C 10:36.

Promenadstart från Sandstensvägen 10:50. Avslutas vid Västerhaninge C.

Tillgänglighet: Lättgångna skogsstigar och släta gångvägar.

Skogsstigarna kan undvikas.

Kulturpromenader *forts***13/5 Djurgårdsstaden och Beckholmen**

Ledare: *Zenia Hellström*. Tel: 0708 36 55 51

Buss 807 från Brandbergen C 10:03. T-bana, Spårvagn 7 till Skansen
Promenadstart från hållplats Skansen 11:15.

Tillgänglighet: Gator och gångvägar.

20/5 Sandemar; blommor och fåglar

Naturresept med Orkideer, liljor, vivor, rastande vadarfåglar m.m. En tradition är att besöka Sandemar i bästa Adam och Eva - tid.

Ledare: *Gunnar Hellström*. Tel: 0708 204 288

Buss 807 från Brandbergen C 10:05 till Klockarleden. byte till 839 11:13 till Svärdsnäsviken. Promenadstart 10:35.
Tillgänglighet: Lite kuperad och något knölig och mjuk mark. En stätta och ett par korta träbroar passeras. Risk för fuktig och lerig mark beroende på hur vädret varit. Toalett saknas.

**27/5 Hagaparken**

Ledare: *Eivor Dissing-Wester*. Tel: 0733 62 91 10

Buss 807 från Brandbergen C kl 10:03. T-bana till Odenplan, buss 515 till Haga Norra.
Promenadstart vid Busshållplats Haga Norra kl 11:07.
Avslut vid Haga Södra grindar.

Tillgänglighet: God. Släta gångvägar.

3/6 Riddarholmen

Arrangör: *Mona Gustafsson*. Tel: 0706 26 22 34

Guide: *Lars Wetter*. Lars är proffsguide och har lett oss i ett par uppskattade promenader i Gamla Stan. Han har nu lovat göra en till, denna gång på tema Riddarholmen.

Avgift 50:-, tag med jämna pengar eller Swish.

Buss 807 kl 10.03 från Brandbergen C. Start vid Gamla Stan T-bana, utgången mot Riddarfjärden 10:50

Tillgänglighet: God. Endast få mindre trappor där det finns alternativa vägar.

Kulturpromenader hösten 2019**2/9 Liljeholmskajen från Årsta Gård till Lilljeholmen**

Ledare: *Marianne Backlund*, Tel: 0703 70 56 22

Buss 807 från Brandbergen C 9:55, byte vid Gullmarsplan till Tvärbanan till Årstaberg.
Promenadstart kl 10:50 från hållplats Årstaberg.
Avslutas vid Liljeholmen.
Tillgänglighet: Gångvägar.

9/9 Hjorthagen

Ledare: *Torbjörn Jansson*, Tel: 0703 77 51 65

Buss: 807 från Brandbergen C 10:03, T-bana till Ropsten. Promenadstart vid utgång Artemisvägen kl 11:05.

Tillgänglighet: Gångvägar med trappor.

Kulturvandringar

Kulturvandringar våren 2019

Vi genomför några vandringar, liknande kulturpromenaderna men mer strapatsrika. De kan gå i oländig mark, över smala spänger och i backar. Även här har vandringsledaren något att berätta om kultur och natur utefter vägen. Resorna till vandringsområdet kan behöva göras med bil, och då försöker vi ordna samåkning. Kom i sådana fall till samlingsplatsen med eller utan bil så fyller vi tillgängliga bilar. Tag med matsäck.

Fredag 3/5. Stensjödalen - Stensjön

Ledare: *Monica Andersson*, Tel: 070 475 21 17

En lite krävande vandring i Tyresta Nationalpark upp till fornborgen och brandområdet vid Stensjön. Ca 6 km.

Tillgänglighet: Bitvis oländigt med backar, berghällar, rötter, spänger. Torrdass finns vid start och slutpunkten.

Tag med stavar och kikare om du vill.
Samåkning från Coop Tyrestavägen parkering
9:45 Vandringsstart från parkering vid Åvavägen
-Stensjödalen ca 10:15
Inställs vid regn.

Fredag 17/5. Hällmarksslingan vid Tyresta

Ledare: *Torbjörn Jansson*, Tel: 0703 77 51 65

Buss 834 från Brandbergen C kl 9:47 till Tyresta by. Promenadstart kl 10:00 från Nationalparksentren. Längd 5 km.

Tillgänglighet: Bitvis smal stig med rötter, knöliga berg och höjdskillnader.
Toalett endast vid start och slut i Tyresta by.

Kulturvandringar hösten 2019.

Den första kulturvandringen i höst blir:

Fredag 6/9. Tornberget med nya utsiktstornet

Södertörns högsta punkt

Ledare: *Gunnar Hellström*, Tel 0708 20 42 88

Samåkning kl 10:00 från Coop Tyrestavägen.
Vandringsstart från Tornberga ca 10:30.
Längd 3 km.

Tillgänglighet: Smal stig med rötter, berghällar och brädgångar över myrar. Trappa i utsiktstornet. Toalett saknas.



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

Brandbergens Glasögon

10 % Rabatt på bågar.
Synundersökning ingår utan kostnad.

NYHET! Nu finner du även LINSER hos oss.
10% rabatt på **Batteribyte**.

Tel. 08-777 25 40
Brandbergens Centrum

Brandbergens låshörna AB

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

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, implantat, kronor och bryggor etc.
Tel. 08-741 14 88. Lodjurets gata 226.

Office Depot

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

Festligheter



Välkommen på lunch med sill- och strömmingstema.

Datum Söndagen den 5 maj kl 13.00
Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

Anmälan senast den 23 april till
Ella Persson tel 073 - 396 12 37
e-post ellampersson@hotmail.com
eller
Lena Låwar Mattsson
tel 070 496 12 45
e-post lena.lawar-mattsson@telia.com

Kostnad 125 kr som insättes på pg 440 80 28-1 efter anmälan. Ett glas öl eller vin ingår liksom kaffe och kaka. Annan dryck finns att köpa till självkostnadspris.

Glöm inte att ange avsändare och vad betalningen avser.

Välkommen till Kafé 76-an

Varje torsdag, utom torsdag som infaller efter pubafton, har SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen´s Kafé öppet på Albatrossvägen 76 nb mellan kl. 13.30– 15.30, från den 17 januari t o m den 23 maj.

FLER KAFÉVÄRDAR

Vi behöver fler kafévårdar som kan tänka sig att någon torsdag koka kaffe och fixa kaffebröd. För mer information och anmälan kontakta:

Margaretha Ekström, tel.08 777 42 85



Vi firar på Pub 76:an

Allt fler upptäcker Pub 76an. Sista onsdagen i varje månad januari - maj träffas vi under publiknande förhållanden i föreningslokalen, mellan kl 17.00-19.00.

Våra värdinnor ordnar med små varma munsbitar, chips, nötter och annat trevligt att äta. Allt är naturligtvis till självkostnadspris.

Puben i maj är flyttad till tisdagen den 28/5.



Festligheter forts

Välkommen på fest!



VÅRLUNCH

Fredagen den 10 maj kl. 12 vid Tyresta by.
Vi börjar med en tipspromenad som vanligt.

Klockan 13 äter vi en god lunch, soppa, smörgås och kaffe med kaka i kaféet vid Tyresta by.

Kostnad 100 kr.

Insättes på PG 440 80 28-1 efter anmälan.

Anmälan till *Kerstin Eltvik*, mobil nr. 070 259 01 65, gärna sms eller mail.

Kerstin.eltvik@telia.com



LILLA GRILLFESTEN

Fredag den 17 maj kl.17 vid grillplatsen utanför föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Tag med det Du vill äta/grilla samt dryck till maten.

Vi avslutar med kaffe och kaka i lokalen



NATIONALDAGSFIRANDE

Den 6 juni kl.13 vid Evabergsparken.

Vi startar med en tipspromenad som vi brukar.

Det blir tal och sång till fosterlandet.

Grillen är tänd, så medtag det Du vill äta/grilla samt dryck.

Det finns möjlighet att spela boule.

Vi hoppas på sedvanligt fint väder.

Folkhälsa

Boule

Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana **tisdagar, torsdagar och lördagar kl. 10-12**. Plats korsningen av Evertsbergsvägen 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

Tävlingsbridge i par

Tävlingsbridgen spelas på måndagar med 24 – 26 spelare varje gång. Man spelar parvis, två par per bord. Tävlingstiden varierar beroende på antalet spelare och antalet brickor. Några nya par är välkomna antingen för att spela regelbundet eller som reserver när någon ordinarie spelare fått förhinder. Hör av er i god tid till *Sven Hedenberg*.

Ledare *Sven Hedenberg* Tel 073- 508 40 18

E-post sven.hedenberg@hotmail.com

Dag/tid måndagar 10.00 - ca 14.00

Datum 14 januari - 27 maj 2019

Lokal Föreningslokalen

Albatrossvägen 76 n.b

UNICURL- MATTCURLING

Efter 1 timmes spel dricker vi kaffe och har ytterligare en mycket trevlig samvaro med både personal och andra pensionärer, som befinner sig på Träffpunkten vid Djurgårdsplan. Man behöver inte anmäla sig utan det är bara att komma. Alla är hjärtligt välkomna att prova på unicurl. Träffpunkten är en kommunal verksamhet som är kostnadsfri.

Tisdag, torsdag 10.10-ca 12.00 april ut.

Ledare: *Kristina Fröidh-Andersson*

Telefon: 070-294 03 72

e-post: kristinafandersson@gmail.com

Stavgång från Svartbäcken till Tyresta by

Varje onsdag kl. 09.30

Vandringarna utgår från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan. Även om du aldrig tidigare gått med stavar, får du den information som du behöver och får aldrig gå ensam. Det finns alltid någon som går tillsammans med dig i den takt som passar just dig! Ingen anmälan, bara kom med eller utan stavar. I Tyresta by fikar vi och har litet social samvaro innan vi går tillbaka. **Vi går hela året! Varmt välkommen!**

Ledare: *Kristina Fröidh-Andersson*

Mobil: 070-294 03 72

Bowling i Bowlinghallen Brandbergens centrum

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

Torsdagar kl 14-15.

April 4-11-18-25.

Ansvarig: *Gösta Ekman*

Mobil: 0730 30 05 98

E-post: gosta.b.ekman@gmail.com



Noterbart

Ändrat datum för allsången i april

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

Ledare *Börje Romblad*
Christin Brandhammar
Romblad.

Mobil 08-745 43 09

Nytt Datum Onsdagen den 24/4

Tid 13.00 - ca 14.00

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb

Ändrat datum för Puben i maj

Med anledning av att Kristi himmelfärds dag infaller den 30 maj så har Pubkvällen i maj tidigarelagts en dag till:

Tisdagen den 28 maj.

Tiden som vanligt, 17.00 - 19.00

Rödhaken (omslagsbild)

Rödhaken är en av våra vanligaste skogsfåglar och dess välljudande sång brukar utgöra ett dominerande inslag på de flesta håll, åtminstone i april. Speciellt hörs den i täta granskogar där fågelsången i övrigt är ganska artfattig under den tidiga våren.

Du har väl upptäckt årets medlemskort som fanns med i senaste Senioren.

**HÄR KOMMER MEDLEMSKORT
TILL SPF SENIORERNA 2019**

Vi är glada att du vill vara med i SPF Seniorerna även i år. Förutom ett stort utbud av aktiviteter kommer vi naturligtvis att fortsätta kämpa för att förbättra seniorers villkor i samhället!



MEDLEM 2019

SPF
SENIORERNA



Välkommen till
säsongsavslutning för Cafét

”GOFIKA”

söndagen den 2 juni kl 13.30

Ella och Lena



Seniordagen 7 maj i Kungsträdgågen!

Seniordagen är en dag som inspirerar till en härlig vardag och en bättre framtid för seniorer. Det bjuds på en stor utställning med massvis av utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar med mera.

Under dagen pågår spännande föreläsningar. Ett husband finns på plats så det är bara att bjuda upp till dans ifall man känner för det. Det finns även lättare träningspass att prova på.

Seniordagen har öppet mellan 10:00-17:00

Välkommen 7 maj 2019!

Fri entré!

Kalendariet april, maj och juni 2019

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Sidan
April	Måndag	1	09.30-12.30	Målarcirkel	
	Måndag	1, 8, 15, 29	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	17
	Måndag	1	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	
	Måndag	8, 15, 29	Se sidan 12-13	Kulturpromenad	12-13
	Tisdag	2, 9, 16, 23	10.10-12.00	Unicurl	17
	Tisdag	9	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	16	09.45-12.00	Vi läser Hjalmar Söderberg	4
	Tisdag	16	13.00-14.00	Allsång Flyttad till 24 april	18
	Tisdag	23	13.00-14.30	Tisdagsföreläsning	3
	Onsdag	3, 10, 17, 24	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	17
	Onsdag	17	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	4
	Onsdag	24	13.00-14.00	Allsång	18
	Onsdag	24	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	15
	Torsdag	4	12.30-13.30	Tjejträff	
	Torsdag	4, 11	13.30-15.30	Torsdagscafé	15
	Torsdag	4, 11, 25	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	17
	Torsdag	4, 11, 25	10.10-12.00	Unicurl	17
	Torsdag	11	12.30	Gubbträff	
	Torsdag	25	13.30-16.00	Estlands svenskbygder och öar	4
	Fredag	26	Heldag	Resa till Arboga	11
Maj	Måndag	6, 13, 27, 3/6	Se sidan 12-13	Kulturpromenad	12-13
	Måndag	6, 13, 20, 27	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	17
	Tisdag	14	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	21	09.45-12.00	Vi läser Hjalmar Söderberg	4
	Tisdag	21	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	3
	<i>Obs!</i> Tisdag	28	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	15
	Onsdag	8, 15, 22, 29	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by Hela året	17
	Onsdag	15, 22	13.30-16.00	Estlands svenskbygder och öar	4
	Torsdag	2, 9, 16, 23	13.30-15.30	Torsdagscafé	15
	<i>Nyhet!</i> Fredag	3, 17	Se sidan 14	Kulturvandring	14
Fredag	3	10.00-15.30	Hjärt- lungräddning	4	
Fredag	10	12.00	Vårlunch - Tyresta by	17	
Fredag	17	17.00	Lilla Grillfesten	17	
Fredag	24	06.30-ca 10.00	Gökotta	11	
Lördag	25	Heldag	Resa till Åland	9	
Söndag	5	13.00-15.00	Sill- och strömmingslunch	15	
Juni	Måndag	3	Se sidan 12-13	Kulturpromenad	12-13
	Torsdag	6	13.00-ca15.00	Nationaldagsfirande	16
	Söndag	2	13.30-15.30	GOFIKA i 76an	18

Boule spelar vi tisd., torsd. och lörd. kl 10.00-12.00 på Evabergsparkens Boulebana. Läs mer på sid 9



SPF Seniorernas värdegrund

**SPF Seniorerna är en ideell,
partipolitiskt och religiöst obunden
organisation.**

Vi värnar varje persons lika värde och rätt. Rätten till ett gott och värdigt liv är centralt för SPF Seniorerna. Vi visar varandra respekt och hänsyn och tar tillvara de erfarenheter och den kompetens, som finns bland seniorer. För att uppnå detta fokuserar vi på livskvalitet och valfrihet genom påverkan på alla plan, nationellt, regionalt och lokalt.

Utgivare: SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Organisationsnummer: 812401-0755
Plusgiro: 440 80 28 - 1
Adress: Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Besöksadress: Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon- och besökstid: Torsdagar 13.30 - 15.30 (Ingen telefon- och besökstid juni-augusti)
Telefonnummer: 073 022 18 57
E-postadress: spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida: www.spfvendelso-brandbergen.org
Facebook: facebook.se/spfvb
Ansvarig utgivare: *Birgitta Brynnel*, Tel. 070 538 81 19, e-post: brynnel.birgitta@telia.com
Layout: *Per-Erik Mattsson*, Tel. 076 815 04 22, e-post: per-erik.mattsson@telia.com

Nästa nummer Utkommer vecka 34/2019