

MEDLEMSBREVET

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Nr 4:2019

TILL FILMSTADEN

I bion Bergmansalongen får vi se några utvalda scener ur den varierande filmhistoria som har skapats här.

SID 8

UT OCH CYKLA!

Under september, oktober och november cyklar vi varje torsdag från Coop Tyrestavägen under ledning av: *Antoinette Rhein*

Nyhet

SID 14

POTATISENS DAG

Potatisakademien har instiftat potatisens dag den 26 oktober. Vi hänger på med potatisfestival i 76 an.

Nyhet

SID 9

HÄLSAN FÖRST

Näringsrekommendationerna för personer över 65 år skiljer sig något från rekommendationerna för yngre vuxna.

SID 3



Foto: pixabay.com



Ordförande har ordet

Välkomna åter efter sommaren. Jag har njutit av de ljusa dagarna, den rena luften, blommorna och allt det gröna i naturen.

Jag hoppas att ni också haft det bra och är fyllda av energi inför hösten och kommande aktiviteter i vår förening.

Välkomna också till medlemsbrev 4 2019. Styrelsen med flera har arbetat med höstens program som nu i stort börjar bli klart. Det finns aktiviteter för att hålla såväl kropp som hjärna igång. Vi satsar på aktiviteter som ökar vårt välbefinnande. Dessutom har vi tillgång till vår lokal där vi kan träffas och umgås på olika sätt.

Det händer mycket under hösten. Vårt förbund SPF Seniorerna fyller 80 år och det kommer att firas i Stockholm den 26 september i ABF-huset.

Förbundet har även arbetat med två projekt som berör oss alla. Du kan läsa om dessa på sidan 7. 2020 är kongressår för SPF Seniorerna. Vi har möjlighet att inkomma med motioner till kongressen under hösten.

Haninge kommun anordnar även i år Haningedagen den 14 september på Poseidons torg och i Eskilsparken. En gatufest med tema "Det goda livet i Haninge". SPF-föreningarna i Haninge medverkar.

Äldremässan i Haninge kommunhus äger rum den 10 oktober. Årets tema är "Välfärdsteknik". Det är 10:e gången mässan äger rum och firas därför lite extra. Dagen avslutas med en konsert med *Ann-Louise Hansson*.

Vi hörs och ses snart

Birgitta Brynnel

I detta nummer

Boule	15
Bowling	15
Cykelutflykter	14
Ensamhetsprojektet	7
Festligheter	8-9
Företag som ger förmåner	20
Grillfesten - lilla	8
Gubbträffen	6
Höstlunch	8
Kafé 76:an	9
Kalendarium	18-19
Korvstoppning	6
Kulturpromenader	12-13
Kulturvandringar	14
Ljusstöpning	6
Månadsmöten	3
Oktoberfest	8
Ordförande har ordet	2
Potatisfestival	9
PUB 76:an	9
Resor och utflykter	10-11
Stavgång	15
Studiecirklar	4-5
Surströmmingsfest	8
Gjorda resor, utflykter och aktivitet.	16-17
Tack från medlemmar	20
Tisdagsföreläsningar	3
Tjejträffen	6
Tävlingsbridge	15
Unicurl	15
Utgivarinformation	20
Vårdcentralspatrullen	7

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.**

Vi hyr församlingssalen i Katolska Kyrkan för våra månadsmöten. Adressen är:
Vendelsömalmsvägen 200.

Tisdagen den 10 september



Monika Lilja

Sjungande reseledare med visor av Evert Taube, som sjungit med Cornelis Wreeswijk och som tolkat kända sånger från Lill-Babs.

Tisdagen den 8 oktober



Lena Haglund

Purfärska äventyr upplevda bland björnar från unikt vildmarksreservat i Kamtjatka.

Tisdagen den 12 november



Anita Haglöv

”Jag var Ingemar Bergmans hushållerska”. Intervju med författaren om berättelser ur en personlig bok.

Tisdagen den 10 december

Luciatåg eller julsånger

Musikklasser i Brandbergsskolan går Luciatåg, eller så lyssnar vi på kända julsånger, framförda av någon artist, som presenteras i kommande Medlemsbrev.

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

Det viktiga mellanmålet

Tisdagen den 15 oktober kl 13-ca 14

Vad vi äter har stor betydelse för hälsan. Näringsrekommendationerna för personer över 65 år skiljer sig något från rekommendationerna för yngre vuxna. Bland annat spelar mellanmål en stor roll.

Föreläsare *Linda Nyholm*, leg dietist, Nestor FoU-center.



Tisdagsföreläsning



Södertörns
brandförsvarsförbund

Tisdagen den 19 nov. kl 13.00 – 14.00

Föreläsningens innehåll under planering.

Studiecirklar och kulturaktiviteter hösten 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 cirklarna görs till respektive ledare eller till:

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

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 Harry Martinsson

Ledare *Elisabeth Lindmark*
Mobil 070 237 07 33
E-post lindmarkelisabeth@gmail.com
Dag Tisdagar (5 tillfällen)
Tid 09.45-12.00
Datum 24/9 Nässlorna blommar
15/10 Vägen ut
5/11 Kap farväl
26/11 Vägen till Klockrike
17/12 Aniara
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb

Linedance

Linedance började i Nashville, när männen började tröttna på att det fanns för lite damer att bjuda upp. Man gör olika steg i samma takt och står i en rad. Från början dansade man till countrymusik men i dag använder man all musik.

Vi vet att det förebygger benskörhet, och ger god balans och ger minnet en "ordentlig omgång". Lite svårt från början men allting går, det tar bara lite längre tid. **Anmälan är nödvändig !!!!!**

Ledare *Antoinette Rhein*
E-mail an.rhein@hotmail.com
Mobil 072 503 60 60
Datum Månd 30/9-16/12.(12 ggr)
Tid 15.00-16.00
Lokal Mårtensbergsskolans
gymnastiklokal

Målarcirkel

Var och en målar efter sitt eget kunnande och tycke. Man tar med sig sitt eget material.

Ledare Ingegerd Jonsson
Tel 0705 93 74 12
Datum Måndagar start den 23/9
(12 tillfällen)
Tid 09.30-12.30
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, först till kvarn ! **Anmälan görs till Ulrika Ljunglöf**

Ledare *Ulrika Ljunglöf*
Mobil 070 996 24 07
E-post ulla_ljunglof@hotmail.com
Margaretha Ekström
Mobil 073-184 23 99
Datum Onsd. 9/10, 23/10
Tid kl 10.00 – 12.00
Lokal Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 nb

Studiecirklar och kulturaktiviteter hösten 2019

Digital bildhantering

Enkel bildhantering i och mellan kamera, telefon, iPad, surfplatta, dator och nät. Cirkeln ger grundläggande insikter i hur man hanterar digitala bilder, hur man flyttar dem, förändrar färgställning och utsnitt, hur man bestämmer lämplig storlek, kvalitet och filtyp, och hur man använder bilderna i olika miljöer som album, dokument och Facebook med mera. Backup och copyright berörs också. I cirkeln finns tid för både lärarledda avsnitt och eget arbete med bilder och bildsamlingar. Deltagarna bör ha med egen dator eller surfplatta eller smart-telefon.

Högst 10 deltagare.

Ledare *Gunnar Hellström*
 Tel 0708 20 42 88
 E-post gunnarhm@gmail.com
 Datum Måndagar 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, samt 9/12
 Tid 13:30 – 16:15
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.



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,

Ledare *Pehr Wester*
 Mobil 070-660 72 81
 E-post pehr@dissing.se
 Datum Onsd 11/9, 16/10, 20/11
 Tid 17.00 - 19.00
 (Nov. 17.00-20.00) OBS!
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Vi spelar sällskapsspel

Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Alfapet, Fiaspel. Monopol samt nya spel som När då då? Det gamla brädspellet Backgammon kommer att demonstreras av Kent Eriksson asakent@telia.com

Ledare *Birgitta Brynnel*
 Tel 070 538 81 19
 Dag Onsdagar
 Tid 13.00 - ca 15.30
 Datum 16/10, 30/10, 6/11, 20/11 samt 11/12
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb



Allsång

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

Ledare *Börje Romblad*
Christin Brandhammar Romblad
 Tel 08 745 43 09
 Datum Tisdag 22/10, 26/11, 17/12
 Tid 13.00 - ca 14.00
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossv. 76 nb

Konversationsengelska

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 4/10 (10 tillfällen)
 Tid 10.00 - 11.30
 Lokal Föreningslokalen, Albatrossv. 76 nb

Kulturaktiviteter hösten 2019**Ljusstöpning**

Vi lär oss stöpa ljus
Max 8 deltagare per gång

Ledare *Lena Låwar Mattsson*
Tel 070 496 12 45
Datum 13 november kl 14.00 eller
14 november kl 09.00

Kostnad 6 kr per ljus

Anmälan Från 1 november
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb



Full fart med korvstopppningen 2018

Korvstopppning

Vi tillverkar korv till självkostnadspris
Max 10 personer

Ledare *Lena Låwar Mattsson*
070 496 12 45
Birgitta Brynnel
070 538 81 19

Datum 28 november
Tid 10.00-ca 15.00

Anmälan Från 14 november
Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 nb

Tjej- och Gubbträffar**TJEJTRÄFFEN**

Vi har under våren haft 5 träffar och 10 st aktiviteter bl.a. med restaurangbesök, Millesgården, Långholmens tapetverkstad, 70-talsrock på Intiman, Liljevalchs konsthall samt Vinfabriken på Lidingö med vinprovning och Toscanaunderhållning.

TJEJTRÄFFEN hösten 2019

Vi träffas som vanligt på 76:an under hösten på följande dagar, kl 12.30
12 september, 10 oktober, 7 november och 5 december.

Mona Gustafsson

GUBBTRÄFFEN

Gubbarna har haft tre planeringsmöten under våren. Vi har också gjort en PUB-runda på Södermalm, besökt riksdagen med guide samt varit på Långholmens museum och värdshus.

Höstens datum för planeringsmöten i 76:an blir:

Torsdagar kl. 12.30 med datum 5 september, 3 oktober, 14 november, 12 december

Pehr Wester

Medlemsregistret

Vi strävar efter att alltid ha ett uppdaterat medlemsregister.

Medlemsregistret ligger till grund för olika utskick och kontakter från föreningen.

Vi är därför tacksamma om du meddelar till föreningen

om du har

- tagit bort ditt 08-nummer
- ett mobilt telefonnummer eller bytt mobilnummer
- en e-postadress eller ändrad e-postadress

Lämna meddelande till:

Ella Persson

Mobil 073-396 12 37

e-post ellampersson@hotmail.com

SPF Seniorerna - Projekt



SPF Seniorerna har bedrivit två olika projekt som berör oss som förening.

Projektet är samarbetsprojekt mellan de olika seniororganisationerna - SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna samt PRO.

1

Tillsammans mot ensamhet

Så gör vi för att nå äldre som upplever ensamhet

Ensamhet har uppmärksammats som ett stort problem bland äldre. Enligt siffror från SCB bor ungefär var tredje person över 65 år ensam. Forskning har visat att ofrivillig ensamhet är värre än hjärt- och kärlsjukdomar.

Anonymiteten är ibland självvald, men absolut inte av alla.

Hösten 2018 genomfördes ett projekt för att minska ensamhet och isolering bland äldre. Studieförbundet Vuxenskolan och ABF fick på uppdrag av pensionärsorganisationerna att producera ett studiecirkelmateriale som nu är klart. Projektet har finansierats med pengar från regeringen/Socialdepartementet.

Det är tänkt att arbetet skall komma igång, allt från studiecirklar till olika projekt i samverkan med kommun m fl.

Vad kan vi göra i vår förening?



2

Vårdcentralspatrullen

ett projekt som genomförs av Stockholmsdistriktet. Region Stockholm har 207 vårdcentraler.

Även detta projekt genomförs i samarbete med SPF Seniorerna, SKPF

Pensionärerna samt PRO. På kongressen 2017 bifölls en motion från Jönköpingsdistriktet om att alla över 75 år skall få möjlighet att bli inskrivna i en äldrevårdsmottagning. SPF Seniorerna föreslår att alla vårdcentraler (VC) ska inrätta en äldrevårdsmottagning som en integrerad del av verksamheten. Denna skall ha fokus på äldres vårdbehov.

Många VC brister idag när det gäller vård och mottagande av äldre personer. Samtidigt vet vi att andelen invånare över 80 år ökar mycket kraftigt de kommande 10 åren.

En äldrevårdsmottagning bör erbjuda

- inskrivning för den som önskar där patienten får kontaktuppgifter till äldrevårdssköterska
- möjlighet att snabbt och enkelt få kontakt - utan knappval och telefonsvarssystem
- möjlighet att listas hos läkare/äldrevårdssköterska
- lätt att få tid hos läkare/egen sjuksköterska
- hembesök vid behov
- regelbundna kallelser

I Haninge kommun finns sju VC som har intervjuats efter ett gemensamt frågeformulär. De parametrar som bedöms är såväl fysisk miljö som intervjuer med ledningen för vårdcentralerna. Svaren på frågorna belyser hur det ser ut idag med omhändertagandet av de äldre patienterna.

Syftet är att utreda tillgänglighet och omhändertagande av personer över 75 år. Undersökningen har gjorts av medlemmar som fått en halvdagsutbildning. Under hösten kommer resultatet att presenteras.

Festligheter



Höstlunch vid Hellasgården 2016

HÖSTLUNCH 2019

Fredag den 27 september är det dags för vår traditionella höstlunch. Vi skall vara i Tyresta by, det är trevligt att vara i vår egen kommun. Samling kl. 12.30 vid grillplatsen intill lanthandeln. Vi kommer att gå en tipspromenad kl. 12.30 och därefter äter vi lunch kl. 13.30 i caféet på Tyresta. Det är *Yvonne* med personal som ordnar med soppa, smörgås, kaffe och kaka. Prisutdelning efter lunchen.

Buss 834 från Brandbergenscentrum kl.11.46 framme i Tyresta kl. 11.58.

Anmälninglista kommer att finnas på månadmötet den 10 september. Glöm inte att ange eventuell matallergi. Du Kan också ringa till *Marianne* 070 370 5622 eller e-post mariannebacklund7@gmail.com

Sista anmälningdag är 15 september.

Kostnad 100 kr som betalas in till föreningens plusgiro 440 80 28-1 senast den 20 september. Glöm inte att skriva ditt namn och Höstlunch som meddelande till betalningsmottagaren.



Oktoberfest

Bayerskt öl med korv och trevlig samvaro

Måndagen den 21 oktober kl. 18 -c:a 20

Vi är i föreningslokalen, Albatrossvägen 76 N.B.

Anmälan på månadmötet eller till *Mona* tel. 070 626 2234 eller *Morgan* tel. 070 300 3611

150 kr betalas in till postgiro 44 08 028 -1 senast den 14 oktober.

Glöm inte att ange ditt namn samt oktoberfest på talongen.



Lilla Grillfesten

Vår grillfest går av stapeln fredag den 13 september, med start kl. 17 på gården utanför vår lokal på Albatrossvägen 76.

Grillen är varm kl. 17, då kan man ta med sig det man vill äta och grilla. Efter grillningen går vi ner i vår lokal och då bjuder föreningen på kaffe och kaka. Där fortsätter vi att umgås.

Det är ingen föränmälan, det är bara att komma.



Surströmmingsfest

Vi äter surströmming med tillbehör

Datum Måndagen den 2 september kl 18.00-20.00

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Kostnad 150 kronor. Betalas till plusgiro 440 80 28-1.

Glöm inte att ange ditt namn samt Surströmming på talongen.

Anmälan till *Birgitta Brynnel* 070-538 81 19, e-post

brynnel.birgitta@telia.com eller *Eivor Dissing Wester* 073-362 91 10, e-post eivor@dissing.se

Festligheter



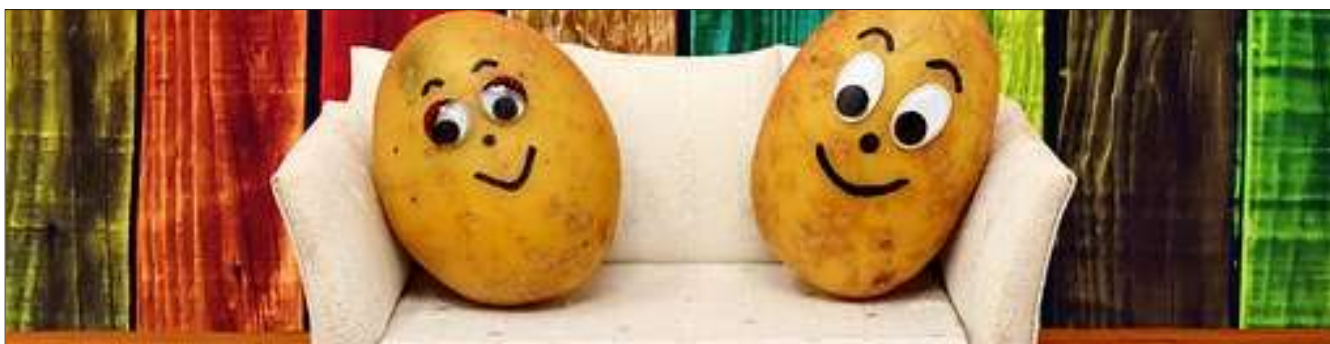
Potatisfestival

Potatisakademien har instiftat potatisens dag den 26 oktober, tanken är att vår kära knöl skall firas i hela landet.

Vi firar förstås detta, den 26 oktober kl. 14 – 16.30, i vår lokal på Albatrossvägen 76 n.b. Vi kommer att provsmaka olika potatisrätter med tillugg. Det kommer att serveras ett glas öl eller vin till.

Kostnad är 150 kr som betalas in senast den 18 oktober till plusgiro 440 80 28 -1. Glöm inte att ange ditt namn och potatisfestival på talongen.

Anmälan kan ske på månadmötet eller till *Birgitta Brynnel* tel 070 538 81 19, eller till *Marianne Backlund* tel. 070 370 56 22



Välkommen till Kafé 76an

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. Höstens första och sista datum är den 5 september resp 12 december.

Höstens ”**Söndagsfika**” äger rum den **13 oktober kl.13.30-15.30**
Ingen föranmälan behövs, det är bara att komma.

Vi har ”**Öppet Hus**” med Adventskaffe söndagen den **1 december kl. 13.30-15.30**
Det behövs ingen föranmälan, det är bara att komma.

Missa inte Pub 76an!

Allt fler upptäcker Pub 76an. Sista onsdagen i varje månad september - november träffas vi under publiknande förhållanden i föreningslokalen, mellan kl 17.00-19.00. Exakta datum hittar du i kalendarier på sidorna 18 och 19.

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



Resor och utflykter

Kort om höstens planerade resor och besök.

Höstterminen börjar med 2 längre resor. **Hurtigrutten 15-21** och **Nerja 17-26 september**.

Sedan ses vi alla, som vill och kan, tisdag den **1 oktober** på kryssningen till Mariehamn, vår traditionella **seminarieresa**.

Torsdag den **31 oktober** är ett besök med guide, litet bio och eftermiddagsfika inbokat på **Filmstaden i Solna** och

Onsdag den **6 november** en visning på nyrenoverade **Stadsmuseet** med rubriken ”Museets guldkorn.”

Lördag den **14 december** åker vi till **Sala** för marknadsbesök, julkonsert i gruvan och julbord på **Sätra Brunn**.

En filmhistorisk vandring i FILMSTADEN

Torsdag den 31 oktober klockan 13-15.

En guide möter upp vid Portvaktstugan på Greta Garbos väg 3 i Solna (Råsunda) och därifrån går vi en cirka 45 minuter lång promenad i Filmstaden och får berättelsen om hur den här platsen blev Sveriges Hollywood och om några av de filmlegender som varit verksamma här. I bion Bergmansalongen visas några utvalda scener ur den varierande filmhistoria som har skapats här. Vi går tillbaka till Portvaktstugans kafé där vi serveras eftermiddagsfika. Hela besöket tar cirka två timmar. Kostnad för ”kalaset” är 170 kr och betalas till föreningens Pg 440 80 28-1 efter anmälan och bekräftelse att du har fått plats.

Anmälningar tidigast från den 10 september på månadsmötet eller till *Kerstin Eltvik* tel 070 259 01 65 (gärna sms) eller e-post kerstin.eltvik@telia.com eller till *Mona Gustafsson* tel 070 626 22 34 .

Resväg Buss 807 Brandbergen C 11.35 till Gullmarsplan. T-bana till T-Centralen och byte till blå linje mot Akalla till station Näckrosen. Då är man framme vid porten 12.41.



Resor och utflykter

För nästa år 2020 finns 2 resor förberedda om intresse finns. En resa i april till **Holland** där man bor i Harlem, ser det berömda Blomstertåget, besöker trädgården Keuckenhof, en dag i Amsterdam och naturligtvis platser som är kända för porslin, ost och träskor mm. Det är den klassiska resan.

Så ett ”nytt” land, nämligen **Albanien**. Dit reser man gärna tidig höst för det är fortfarande skönt väder då. Albanerna är stolta över sitt vackra land och man vill gärna visa vad man nu kan åstadkomma och ta sig ur det gamla, instängda livet.

Båda resorna arrangeras av ReseSkaparna. Deras reseledare tillika guider är engagerade för att göra resorna intressanta, minnesvärda och personliga. Närmare presentationer kommer under hösten.



Keuckenhof



Bild från Albanien

Ett besök till det nyrenoverade Stadsmuseet

Onsdag den 6 november klockan 14.15

Guiden tar emot för en visning kallad Museets guldkorn och den varar cirka 50 minuter. Så finns det mycket att utforska på egen hand till exempel Stockholmsutställningen som omfattar tiden från 1527 ”Kungens stad ” till 1950 som blir ”Stad i världen”. Utställningen beskrivs som ”en hisnande resa från en liten plats i norra Europas utkant till en urban, skandinavisk metropol.” Genom tre våningsplan, från stormaktsdrömmar till förortspunk via rännstensromantik, ölhallar och folkhemsideal.

Att besöka museet är gratis men visningen kostar oss 50 kr per person.

(I skrivande stund finns inget kafé på plats men kanske det kommer !)

Anmälningar tidigast från den 10 september på månadmötet eller till *Kerstin Eltvik* tel 070 259 01 65 (gärna sms) eller e-post kerstin.eltvik@telia.com eller till *Mona Gustafsson* tel 070 626 22 34 .

Resväg Buss 807 från Brandbergen C kl 13.05 till Gullmarsplan och därifrån T-bana till Slussen.

Kulturpromenader

Kulturpromenader hösten 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. 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



2/9 Liljeholmskajen från Årsta Gård till Liljeholmen

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

Buss 807 från Brandbergen C 10:03, byte vid Gullmarsplan till Tvärbanan till Årstaberg. Promenadstart kl 10:55 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.

16/9 Konst i Handen

Ledare: *Ingalill Hansson*, Tel 0703 05 30 93

Buss 832 från Brandbergen C 10:03 till Haninge Centrum. Promenadstart från busshållplats Haninge Centrum 10:15. Sträcka. Ca 3 km

Tillgänglighet: Gångvägar och gator.

23/9 Svindersvikens södra strand till Nacka Strand

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

Buss: 807 från Brandbergen C 10:03. Byte till Tvärbanan vid Gullmarsplan. Promenadstart från Sickla stn kl 10:57. Återfärd från Nacka Strand t.ex. med buss 840. Sträcka 3,5 km.

Tillgänglighet: Gångvägar med en tung backe på slutet. Toalett endast vid slut.

Kulturpromenader *forts***30/9 Port 73 till Handen via sjön
Övre Rudan**Ledare: *Gunnar Hellström*, Tel: 0708 20 42 88

Buss: 838 från Brandbergen C 10:04.

Promenadstart från Port 73 kl 10:15. Sträcka 4 km.

Tillgänglighet: Gångvägar. Toalett endast vid start och slut.

**7/10 Skeppsholmen och
Kastellholmen**

Flottans holmar sedan 1500-talet.

Ledare: *Åke Qvarfordt*, tel 0705 72 44 60

Sträcka: 3 km.

Buss: 807 från Brandbergen C 10:03, Byte till T-bana vid Gullmarsplan och till buss 65 vid T-centralen, utgången mot Drottninggatan. Framme vid hållplats Nationalmuseum 11.19.

Promenadstart från hållplats Nationalmuseum 11.20.

Tillgänglighet: Gångvägar med ett par backar.

14/10 Vendelsömalm - Söderby

Hembygd åtminstone sedan järnåldern.

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

Sträcka: 4 km.

Promenadstart kl 10:05 från Coop vid Tyrestavägen.

(anslut t.ex. med buss 807 10:03 från Brandbergen C) Avslutas på

Vendelsömalmsvägen vid Katolska kyrkan.

Tillgänglighet: Gångvägar.

**21/10 Höstavslutning med innefika i
Klubbensborg**

Anrika söderförorter och målarstränder.

Ledare: *Gunnar Hellström*, tel 0708 20 88

Sträcka: 3 km

Buss: 807 från Brandbergen C 10:03, Byte till tvärbanan vid Gullmarsplan och T-bana vid Liljeholmen för färd till Örnsberg.

Promenadstart 11:10 från Örnsberg.

Återfärd från Mälarhöjden.

För att gardera för höstrusk fikar vi inne i Klubbensborgs café Uddvillan som du betalar själv. **Så denna gång behöver du inte matsäck, men betalning för fika.**

Tillgänglighet: Gångvägar. Toalett finns i Caféet.



Kulturvandringar

Kulturvandringar hösten 2019

Vi genomför några vandringar våren 2019, 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 några bilar och lämnar övertaliga bilar vid samlingsplatsen. Tag med matsäck.

Kulturvandringarna genomförs med stöd från



6/9 Tornberget med nya utsiktstornet

Södertörns högsta punkt

Ledare: *Gunnar Hellström*

Längd 3 km.

Samåkning kl 10:00 från P-platsen på Evabergsvägen. Vandringsstart från Tornberga ca 10:30.

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

4/10 Paradiset - Klagomuren

Ett kulturminne från det nyttoinriktade 1800-talet.

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

Längd 5 km.

Samåkning kl 10:00 från P-platsen på Evabergsvägen. Vandringsstart från Paradiset ca 10.25.

Tillgänglighet: Skogsstig med inslag av rötter och berghällar. Torrdass finns vid start och slutpunkten.

Cykelutflykter NY VERKSAMHET!

Under september, oktober och november cyklar vi **varje torsdag kl 9:30 från Coop vid Tyrestavägen.**

Eventuella avvikelser annonseras i föreningens Facebook-sida.

Vi gör utflykter på ca två-tre timmar.

Någonstans utmed turen tar vi fikarast och gör lite uppmjukande rörelser.

Tag med hjälm, matsäck och gärna gul väst.

Ingen anmälan behövs.

När vi kommit igång med verksamheten turas vi om att leda utflykterna.

Första gången, torsdag den 5/9 blir en runda kring Norrby i lugn takt med fika vid Drevvikens strand.

Välkommen med i cykelverksamheten!

Ledare: *Antoinette Rhein*, e-post: an.rhein@hotmail.com tel: 0725 03 60 60.

Folkhälsa

Boule

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

Busshållplats: Tyrestavägen

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

Frågor besvaras av:

Arne Strandborg

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

Bernt Austrell

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

**UNICURL- MATTCURLING**

Under vinterhalvåret, då några av oss tycker att vi inte kan spela boule längre, träffas vi i stället i Träffpunkten på Djurgårdsplan för att spela mattcurling (=unicurl)

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

Tisdag, torsdag 10.00-ca 12.00

Ledare: Kristina Fröidh-Andersson

Telefon: 070-294 03 72

e-post: kristinafandersson@gmail.com

Från november eller enligt annonsering på föreningens webbplats.

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

e-post: kristinafandersson@gmail.com

Bowling i Bowlinghallen Brandbergens centrum

Vill du vara med och spela? Alla är välkomna, både nybörjare och mer erfarna. Kostnad enligt Brandbergens Bowlingcenters prislista (f.n. 40:- per serie (eller 35:- för medlem i Brandbergens Bowlingklubb)

Torsdagar kl 14-15. 19/9 - 12/12

Ansvarig: *Gösta Ekman*

Mobil: 0730 30 05 98

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

Tävlingsbridge i par

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

Ledare *Sven Hedenberg* Tel 073- 508 40 18

E-post sven.hedenberg@hotmail.com

Dag/tid måndagar 10.00 - ca 14.00

Datum 9 september - 16 december 2019

Lokal Föreningslokalen

Albatrossvägen 76 n.b

Från genomförda resor, utflykter och aktiviteter

Sommarresan den 10 juli 2019

Den 10 juli samlades som vanligt ett 40-tal medlemmar i Brandbergens Centrum där vår buss väntade. Solen strålade och temperaturen var behaglig.

Vi startade med en kort rundtur genom Haninge Centrum och Vega och tittade på nybyggnationerna. Efter detta for vi vidare till visning av Museet Hamn i Fisksätra i Nacka kommun. Museet ligger i den nyrenoverade marinbyggnaden Saltsjö Pir vid natursköna Lännerstasundet vid Baggensfjärden och är Sveriges första och enda slagfältmuseum. I år är det 300 år sedan slaget vid Stäket och rysshärjningarna.

Efter den guidade visningen åt vi lunch på restaurang Saltsjö Pir. Därefter fortsatte bussen via Svindersviksbron, som knyter ihop Nacka med Kvarnholmen, till Svindersvik. Svindersviks Gård är ett välbevarat sommarnöje från 1700-talets mitt nära Sickla i Nacka. Egendomen räknas som en av Sveriges bäst bevarade rokokoaanläggningar. Här bjöds på enkel förtäring och alla fick promenera i sin egen takt i den vackra parken vid vattnet innan vi återvände till vår hemort.

Se även sid 20

Birgitta Brynnel

Nationaldagsfirande 6 juni 2019

Den 6 juni firade SPF Seniorerna traditionsenligt nationaldagen i Evabergsparken. Dagen bjöd på strålände vackert väder med rekordvärme.

Ett varmt tack till Ulrika Ljunglöf och Matz Halvarez som arrangerade årets firande. Ett 75-tal medlemmar samlades för att bli en gå tipspromenad. Grillen tändes och det fanns möjlighet att grilla för den som ville göra detta. Övriga festade på medhavd förtäring.

Tal hölls av vår ordförande Birgitta Brynnel och nationalsången sjöngs samt utbringades ett fyrfaldigt leve för vårt fosterland.

Dagen avslutades med boulespel.

Vårlunch den 10 maj 2019 i Tyresta

Det har blivit tradition att ha en tipspromenad att starta med - så också i år. Vi gick en sväng via den nya entrén in i nationalparken med de nybyggda broarna upp mot skogen.

Tipsfrågorna var svåra tyckte vi och de gav ju värdiga vinnare. Utslagsfrågan hade vi inte behövt men alla antog utmaningen att bedöma hur långt *Kerstins* egenhändigt slagna rep var. Rätt svar sänar som på några centimeter kunde *Matz* bedöma - 10,3 meter.

Så samlades vi till den goda sopplunchen på Tyresta Cafe gård och det var en fin dag i gott umgänge för oss 52 som kunde delta.

Kerstin och Anders Eltvik



Gökotta 24 maj 2019

Vi var en liten skara som strövade fram till fågeltornet i Tyresta tidig morgon 24 maj. En enda gök kunde vi höra men det var mödan värt att uppleva en härlig morgon och återse förra årets bekanskap, ett par tranor i änden av fågeldammen i Tyresta. Många olika fågelarter bjöd på sång till vår lilla picknick och det blev en härlig start på den dagen.

Text och bild: *Kerstin Eltvik*

Från genomförda resor och utflykter forts

Resa till Estlands öar och svenskbygder i juni 2019.

Estlands öar och svenskbygder var målet för föreningens resa i juni. Resan gick med 44 medlemmar i buss till Haninges vänort Haapsalu, och till öarna Dagö, Ösel och Moon.

Genom studiecirkeln under våren hade vi en viss kunskap och förväntan på resans mål. Kunskaperna befastes och förväntningarna infriades under vår resa. Här är ett litet urval av vad vi upplevde:

Haapsalu är en mysig småstad med badortsbakgrund. Genom Aibolands museum har staden blivit centrum för de estlandssvenska traditionerna. Museet organiserar en svensktalande grupp. Efter guidning i museet delade vi och den svensktalande gruppen upp oss i smågrupper för en vänortsaktivitet i form av fika och samtal. Vi hade med enkla hemslöjdsgåvor i Haninges färger och trycksaker om Haninge som kanske kan locka till ett returbesök av Haapsalubor.

På Dagö fick vi en påminnelse om Sovjet-tiden genom att hotellet var en ombyggd kolchos-byggnad. En ovanlig promenad på Dagö gick ut på en 2 km lång mycket smal udde: Sääretirp. På Ösel besökte vi en krater med en cirkelrund sjö skapad av ett meteoritnedfall för bara några tusen år sedan. På Moon i den välbevarade bondbyn Koguva fick de hemslöjdintresserade utlopp för sitt intresse i museet, där lokala kläder och textilier visas. Vår lokala guide Anu tillförde mycket kunskap och intryck från egna upplevelser i övergången från Sovjetrepublik till det moderna EU-land som vi upplevde.

En specialitet som vi fick uppleva vid alla våra stopp var goda mjuka kakor med ett lager av bär eller äpple. I olika variationer serverades de varje lunch och middag 8 gånger under vårt 4-dagars besök. Det blir ett trevligt nostalgiminne att ta upp på återträffen för estlandsresenärerna som planeras till hösten.

Gunnar Hellström



Kursaal i Haapsalu

Foto: Zenia Hellström



Vid Aibolands museum

Foto: Kerstin Eltvik



Haapsalu biskopsborg

Foto: Bert Irveros



Kaka vid Angla *Foto: Monica Andersson*

Kalendarium för september och oktober 2019

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Sidan
Sept.	Måndag	23, 30	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	9, 16, 23, 30	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
	Måndag	2	18.00-20.00	Surströmmingsfest	8
	Måndag	30	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	4
	Måndag	2, 9, 16, 23, 30	Se sidan 12-13	Kulturpromenad	12-13
	Tisdag	10	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	24	09.45-12.00	Vi läser Harry Martinsson	4
	Onsdag	4, 11, 18, 25	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	15
	Onsdag	11	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	5
	Onsdag	25	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	9
	Torsdag	5	12.30-13.30	Gubbräff	6
	Torsdag	5, 12, 19	13.30-15.30	Torsdagscafé	9
	Torsdag	19, 26	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	15
	Torsdag	5, 12, 19, 26	09.30	Cykelutflykt	14
	Torsdag	12	12.30-13.30	Tjejträff	6
	Fredag	6	Se sidan 14	Kulturvandring	14
	Fredag	13	17.00	Lilla Grillfesten	8
	Fredag	27	12.30	Höstlunch i Tyresta	8
	Lördag	14	11.00-16.00	Haningedagen på Poseidons Torg	
Okt.	Måndag	7, 14, 21, 28	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	7, 14, 21, 28	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
	Måndag	7, 14, 21, 28	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	4
	Måndag	7, 14, 21	Se sidan 12-13	Kulturpromenad	12-13
	Måndag	21	18.00-ca 20.00	Oktoberfest	8
	Tisdag	1	Se hemsidan	Seminarieresan 2019	
	Tisdag	8	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	15	09.45-12.00	Vi läser Harry Martinsson	4
	Tisdag	15	13.00-14.00	Tisdagsföreläsning	3
	Tisdag	22	13.00-14.00	Allsång	5
	Onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by Hela året	15
	Onsdag	16	17.00-19.00	Musiklyssning - Jazz	5
	Onsdag	16, 30	13.00-15.30	Sällskapsspel	5
	Onsdag	9, 23	10.00-12.00	Försök inte lura mig	4
	Onsdag	30	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	9
	Torsdag	3	12.30-13.30	Gubbräff	6
	Torsdag	10	10.00-16.00	Äldremässan i kommunhuset	
	Torsdag	10	12.30-13.30	Tjejträff	6
	Torsdag	3, 10, 17, 24	13.30-15.30	Torsdagscafé	9
	Torsdag	3, 10, 17, 24, 31	09.30	Cykelutflykt	14
	Torsdag	3, 10, 17, 24, 31	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	15
	Torsdag	31	13.00-15.00	Utflykt till Filmstaden	10
	Fredag	4	Se sidan 14	Kulturvandring	14
	Fredag	4, 11, 18, 25	10.00-11.30	Konversationsengelska	5
	Lördag	26	14.00-16.30	Potatisfestival	9
	Söndag	13	13.30-15.30	Söndagsfika i 76an	9

Boule spelar vi tisd., torsd. och lörd. kl 10.00-12.00 på Evabergsparkens Boulebana. Läs mer på sid 15.

Kalendarium för november och december 2019

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Sidan
Nov.	Måndag	4, 11, 18, 25	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	4, 11, 18, 25	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
	Måndag	4, 11, 18, 25	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	4
	Måndag	11, 18, 25	13.30-16.15	Digital bildhantering	5
	Tisdag	5, 12, 19, 26	10.10-12.00	Unicurl	15
	Tisdag	12	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	5, 26	09.45-12.00	Vi läser Harry Martinsson	4
	Tisdag	19	13.00-14.30	Tisdagsföreläsning	3
	Tisdag	26	13.00-14.00	Allsång	5
	Onsdag	6	14.15	Utflykt till Stadsmuseet	11
	Onsdag	6, 20	13.00-15.30	Sällskapsspel	5
	Onsdag	6, 13, 20, 27	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by	15
	Onsdag	13	14.00-->	Ljusstöpning	6
	Onsdag	20	17.00-20.00	Musiklyssning - Jazz	5
	Onsdag	27	17.00-19.00	Pubkväll i 76an	9
	Torsdag	7	12.30-13.30	Tjejträff	6
	Torsdag	7, 14, 21	13.30-15.30	Torsdagscafé	9
	Torsdag	7, 14, 21, 28	09.30	Cykelutflykt	14
	Torsdag	7, 14, 21, 28	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	15
	Torsdag	7, 14, 28	10.10-12.00	Unicurl	15
	Torsdag	14	09.00-->	Ljusstöpning	6
	Torsdag	14	12.30	Gubbträff	6
	Torsdag	28	10.00-ca 15.00	Korvtillverkning	6
Fredag	1, 8, 15, 22, 29	10.00-11.30	Konversationsengelska	5	
Dec.	Måndag	2, 9	13.30-16.15	Digital bildbehandling	5
	Måndag	2, 9	09.30-12.30	Målarcirkel	4
	Måndag	2, 9, 16,	15.00-16.00	Linedance i Mårtensbergsskolan	4
	Måndag	2, 9, 16	10.00-14.00	Tävlingsbridge - par	15
	Tisdag	3, 10, 17	10.10-12.00	Unicurl	15
	Tisdag	10	13.00-ca 15.00	Månadsmöte i Katolska kyrkan	3
	Tisdag	17	09.45-12.00	Vi läser Harry Martinsson	4
	Tisdag	17	13.00-14.00	Allsång	5
	Onsdag	4, 11, 18	09.30-ca 12.00	Stavgång till Tyresta by Hela året	15
	Onsdag	11	13.00-15.30	Sällskapsspel	5
	Torsdag	5	14.00-15.00	Bowling i Brandbergens Centrum	15
	Torsdag	5	12.30-13.30	Tjejträff	6
	Torsdag	5, 12	13.30-15.30	Torsdagscafé	9
	Torsdag	5, 12, 19	10.10-12.00	Unicurl	15
	Torsdag	12	12.30-13.30	Gubbträff	6
	Fredag	6	10.00-11.30	Konversationsengelska	5
	Lördag	14	Se hemsidan	Resa till Sala silvergruva - julbord	
	Söndag	1	13.30-15.30	Adventsfika i 76an	9

Boule spelar vi tisd., torsd. och lörd. kl 10.00-12.00 på Evabergsparkens Boulebana. Läs mer på sid 15.



Ett varmt tack till er som planerat och ansvarat för Sommarresan 2019.

Resan var lagom lång och vi fick se flera intressanta platser både på hemmaplan och inom Nacka kommun.

Allt skedde i lagom takt och med stor omsorg. Käckt med lite dryck och en kaka före hemfärden. Roligt att åka hem via Sickla och Älta.

Tur med vädret!

När blir nästa resa och vart går den?

Ulla-Britt Nordström och Kjell Närkhammar

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

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.

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

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 50/2019