

# MEDLEMSTIDNING

NR 1 / Årgång 2023

*Domherren har fått sitt namn av sitt svarta huvud som påminner om dräkterna som bärs av domherrar eller korherrar. Ett äldre namn för arten är rödbröst.*



Akvarell av Kristina Fröidh-Andersson

Studiecirklar och  
tisdagsföreläsningar

sid 6, 7

Festligheter Våren 2023

sid 12, 13

Resor och utflykter  
våren 2023

sid 15, 17

**Ordförande har ordet****Välkomna till medlemstidningen 1:2023!**

Jag känner en enorm stolthet över att få vara ordförande för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen som har så många fantastiska funktionärer som åstadkommer så mycket aktivitet och nytta för så många av våra medlemmar. Vår förening drivs av glädje och höga ambitioner och av att flertalet medlemmar tycks trivas med livet.

Jag blir däremot inte så glad när jag ser mig om i samhället och ut över världen: krig, allt fler offer för dödligt vapenvåld, kvinnor som mördas för att de beskylls för att klä sig fel, allvarigare kränkningar i sociala medier, en skenande klimatkatastrof som för med sig torka och översvämningar, stormar och olidlig hetta som slår hårdast mot de redan mest utsatta.

I detta perspektiv försöker vår förening bidra till en bättre värld genom att agera förebyggande, vara upplysande och (så långt vi kan) åstadkomma förändringar. För bättre miljö, klimat och hållbarhet driver vi hållbarhetscirkeln "Alla kan göra något ..." och hälsocirkeln "Hälsa hela livet" och vår förening deltar också aktivt i förbundets hållbarhetsarbete. På seminariedagen i höstas lärde vi oss mycket om hur vi kan motverka ålderismen i samhället. Digitaliseringen påverkar föreningens åldersgrupper ofta mer än andra genom att många saknar erfarenhet av digitala redskap och hjälpmedel. Genom studiecirklar, föreläsningar och praktiska anvisningar vill vi öka möjligheterna för våra medlemmar att dra nytta av digitaliseringen.

*Lennart Sundberg, ordförande*

*Gud Jul och Gott Nytt År  
till er alla*

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

Ordförande har ordet	2
Kallelse till Årsstämma	3
Månadsträffar och artister	3
Kulturpromenader och vandringar	4, 5
Korta promenader	5
Stavgång	5
Boule	5
Tillsammans mot ensamhet	5
Studiecirklar och utbildningar	6, 7
Tisdagsföreläsningar	7
Bilder från höstens aktiviteter	8
Reseberättelse	9
Promenadorientering	10, 11
Tävlingar och resultat	12
Festligheter, Tjej- och Gubbträff	12, 13
Seniorsurfarna	13
Seminariedagen utvärdering	14
Haninge Kommuns Pensionärsråd	14
Resor och utflykter	15, 17
Kalendariet	17 - 19

## Föreningens tidning Medlemsbrevet har bytt namn till Medlemstidning

<b>Utgivare:</b>	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
<b>Org.nummer:</b>	812401-0755
<b>Plusgiro (föreningen):</b>	440 80 28-1 för inbetalning till våra aktiviteter och för inbetalning av vänmedlemskap
<b>Swish:</b>	123 157 57 37 - för betalning till våra aktiviteter. Ange aktivitet
<b>Postadress:</b>	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
<b>Telefon:</b>	073 022 18 57
<b>Telefon- och besöks tid:</b>	Helgfria torsdagar 13.30 - 15.30 (efter trettonhelgen till Lucia utom under juni-augusti)
<b>Besöksadress:</b>	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
<b>E-postadress:</b>	<a href="mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com">spf.vendelso-brandbergen@telia.com</a>
<b>Hemsida:</b>	<a href="http://spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen">spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen</a>
<b>Ansvarig utgivare:</b>	Lennart Sundberg tel: 070 540 24 00 e-post <a href="mailto:lennart@knowledge.se">lennart@knowledge.se</a>
<b>Redaktör:</b>	Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post <a href="mailto:1.andersdahlin@gmail.com">1.andersdahlin@gmail.com</a>
<b>Nästa nummer:</b>	utkommer vecka 5/2023
<b>Facebookgrupp:</b>	<a href="https://www.facebook.com/SPF-medlemmar-i-Vendelsö-Brandbergen">SPF medlemmar i Vendelsö-Brandbergen</a>
<b>Medlemsavgiften:</b>	<b>Betalas till SPF Seniorerna Bankgiro nr 505-1743. Ange OCR-numret som du finner på den avi du fått per brev eller e-faktura.</b>
<b>Tryckeri:</b>	Block Forum



## Kallelse till Årsstämma SPF Vendelsö-Brandbergen

Årsstämman äger rum tisdagen den 14 februari 2023, kl 13:00-15:00

**Plats: Jesu Kristi Kyrka, Söderbymalmsvägen 1 i Handen.**

Motioner till årsstämman skall enligt stadgarna vara styrelsen tillhanda senast fyra (4) veckor före mötet. Motion skall vara skriftlig och sändas eller lämnas till föreningslokalen, Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö.

Dagordningen för årsstämman, styrelsens verksamhetsberättelse för 2022, resultat- och balansräkningar, budgetförslag för 2023 samt valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga vid årsstämman. Handlingarna finns även att hämta i föreningslokalen under öppettid senast en vecka före årsmötet. Handlingarna kommer också att finnas på föreningens webbplats, [www.spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen](http://www.spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen)

**Hjärtligt välkommen till årets viktigaste möte!**

*Styrelsen för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen*

### Månadsträffar



**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

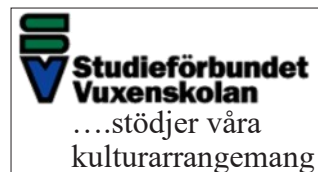
Närmaste hållplats är bussgaraget på Dalarövägen (c:a 100 m) och

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 januari till april

#### 17 januari Jonas Trolle om våldsbejakande extremism.

Spännande möte med chefen för Center mot våldsbejakande extremism (CVE), som bedriver polisarbete mot organiserad gängkriminalitet.

Jonas har också medverkat i avslöjandet av tidigare polischef för grov våldtäkt. Utredningen beskrivs i boken "Jakten på kapten Klänning"



#### 14 mars Johan Blidell musikartist

Låt och textförfattare med eget band sen 11-årsåldern.

Han spelar tillsammans med känd gitarrist, Ola Insulander och bjuder på blandad musik med inriktning mot country och mot 70 och 80-talsmusik"



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

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

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

Skicka ett e-postmeddelande till: [spf.vendelso-brandbergen@telia.com](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com) med information om ditt namn och aktuell e-postadress eller ring Ingrid Franzén / Medlemssekreterare Tel. 076 645 77 80.

Då minskar du risken att missa någon information.

## Kulturpromenader och kulturvandringar vinter, våren 2023

Vårt program innehåller kulturpromenader och kulturvandringar. Våra ledare väljer alltid vägar som har något intressant att visa upp. Det kan vara t.ex. byggnader, konst, historia, vacker natur. Ledarna berättar om det man ser. Våra promenader är 3-5 km långa om inget annat nämns. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med.

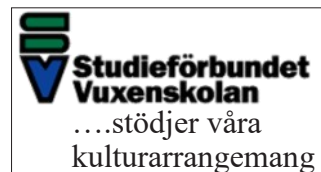
Kulturvandringarna liknar kulturpromenaderna, men kan vara mer strapatsrika då de kan gå i mer oländig mark och brantare backar. De kan också vara något längre.

Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd under promenader och vandringar. Promenaderna och vandringarna avslutas vid startplatsen om inte annat anges.

Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med. Beskrivningarna innehåller ofta en rekommenderad resväg till startplatsen. Det är fritt att komma till startplatsen på annat sätt.

Vid samåkning kommer de som vill åka och de som har bilplats att erbjuda till Eva-bergsvägen 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-post [gunnarhm@gmail.com](mailto:gunnarhm@gmail.com), eller Monica Andersson, tel 070 475 21 17.



### **Måndag 16/1 Promenad Sågen, Haningevallen, Kvarnängen.**

Promenadstart: Sågentorget Sågenvägen 100, kl 10:00.

Monica Andersson 070 475 21 17.

### **Måndag 30/1 Promenad. Söderby gård.**

Promenadstart Busshållplatsen vid ICA Maxi 10:15 (Buss 832 och 838 stannar vid ICA Maxi)

Promenad förbi anrika Söderby gård och åter till ICA Maxi.

Gunda Strömsten 073 318 80 70.

### **Måndag 13/2 Promenad Fjällgatan och annat på Söder.**

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

Promenadstart från södra utgången mot Götgatan kl 10:50.

Irene Weibull 072 721 45 45.

### **Måndag 6/3 Promenad Sågen - G:a Lyckebyv-Elljusspåret**

Promenadstart: Sågentorget Sågenvägen 100, kl 10:00.

Monica Andersson 070 475 21 17.

### **Måndag 13/3 Promenad Hötorget-Djurgårdsbron**

Buss 807 10:03 från Brandbergen. Byte till T-bana till Hötorget. Promenadstart 11:00 från uppgång Kungsgatan mot Stureplan. Återfärd börjar med spårvagn 7 från Djurgårdsbron.

Håkan o Karin Nyström: 076 347 33 45.

### **Fredag 17/3 Vandring Marsvägen - Barnsjön i Trollbäcken**

Buss 807 10:10 från Brandbergen. Byte till 824 10:30 i Trollbäcken C. till Marsvägen. Vandringsstart från hpl Marsvägen i Tyresö kl 10:35.

Gunnar Hellström 070 820 42 88.

### **Måndag 20/3. Promenad Trekanten – Vinterviken – Ekensberg – Gröndal – Trekanten hpl.**

Buss 807 från Brandbergen kl.10:03 till Gullmarsplan och Tvärbanan till Trekanten (hållplatsen efter Liljeholmen)

Start och mål vid Trekantens spårväghållplats. Beräknad start kl. 11.

Ledare: Torbjörn Jansson 070 377 51 65.

### **Fredag 24/3 Vandring Dalarö, norr om Dalarö Torg bl.a. Jungfruberget.**

Buss 834 10:05 från Brandbergen C, byte till 839 10:19 vid klockarleden på Dalarövägen till Dalarö Torg. Vandringsstart kl 10:50 från Dalarö Torg.

Greta Bäck, 070 306 59 33.

### **Måndag 27/3 Promenad i Slätmosse naturpark**

Promenadstart kl 10:00 från Torvalla sportfält, stora parkeringen nära ishallen.

Ledare: Gunnar Fallmark, 070 627 29 61.

### **Fredag 31/3 Vandring Källtorpssjön runt från Hellasgården.**

Buss 807 9:48 från Brandbergen C, byte till 840 från hpl Grindstugan ca kl 10:05 till Hellasgården. Avgiftsbelagd parkering finns.

Vandringsstart 10:45 från stora informationstavlan. Vi går den bergiga vandringsleden upp och ner runt sjön och "bestiger" etappvis Källtorpsberget, 66 möh.

Ledare: Elvy Grahn, 073 321 53 38 (sms:a gärna).

### **Måndag 3/4 Promenad Valdemarsudde - Blockhusudden**

Buss 807 10:03 från Brandbergen. Byte till T-bana till T-Centralen, och där till Spårvagn 7 till Valdemarsudde.

Promenadstart från Valdemarsudde hpl kl 11:20.

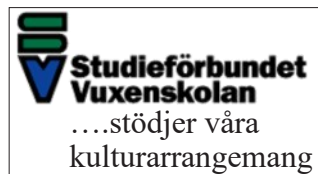
Återfärd med buss 67 eller båt 80 från Blockhusudden.

Ledare: Rita Sandstedt 073 984 46 50.

## Kulturpromenader och kulturvandringar vinter, våren 2023 forts.

### Fredag 14 april. Vandring Rudan - Trylen – Rudan c:a 5 km.

Samling Evabergsvägen kl. 10:00 för samäkning till Rudan. Vandringsstart kl. 10:30 från Rudans gård.  
Ledare: Torbjörn Jansson 070 377 51 65.



## Korta promenaden

### Varje torsdag kl 10:00 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

Korta promenaderna är en promenadform för de som vill ha sällskap på en promenad om ca 2 km utan hinder och svåra backar. Den passar även de som använder någon form av gångfordon. Vi håller ihop under promenaden. Vi går inte när det är isigt och inte mitt i sommaren. Ingen anmälan, det är bara att komma med.

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

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



## Boule



Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana måndagar, onsdagar 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. 070 412 06 69

Bernt Austrell, tel. 070 265 58 35.

## Tillsammans mot ensamhet

Under våren 2022 har vi i vår förening bildat en grupp som arbetar mot 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 höra 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



## 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



## Studiecirklar och utbildningar vinter, våren 2023



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.

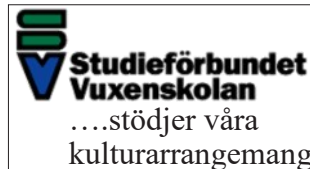
**Om inget annat anges, träffas vi i föreningslokalen på Albatrossvägen 76 nb.**

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till vårt studieombud

Irene Weibull Tel 072 721 45 45

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

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



### Vi läser litteratur (cirkel)

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

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

Ledare Elisabeth Lindmark

Tel 070 237 07 33

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

Datum tisdagar, 24/1, 14/2, 14/3, 18/4 och 23/5.

Tid 09.45 – 12.00

### Berättarkafé

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 föranmälan, bara kom med ett glatt humör! Gratis fika med kex!

Ledare Ulrika Ljunglöf

Tel 070 996 24 07

Datum tisdagskvällar 7/2, 7/3 och 2/5.

Tid 17.00 – 19.00

### 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.

- Hållbara kläder och hem
- Hållbara transporter
- Social hållbarhet
- Hållbart vatten
- Hållbar SPF-förening?

Ledare Anders Dahlin

Tel 070 557 57 28

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

Ledare Birgitta Brynnel

Tel 070 538 81 19

Datum måndagar: 20/2, 20/3, 3/4, 17/4 och 15/5.

Tid 10.00-12.15 i sammanträdesrummet

### 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

Tel 070 538 81 19

Ledare Eivor Dissing Wester

Tel 073 362 91 10

Datum onsdagar, 1/2, 15/2, 1/3, 15/3, 29/3 och 12/4.

Tid 13.00-ca 15.30

### Konversationsengelska (cirkel)

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

Ledare Yvonne Österberg

Tel 070 - 692 36 59

Datum Tio fredagar, från 20/1 till och med 24/3.

Tid 10.00-11.30

### Linedance (cirkel)

Allting går, det tar bara lite längre tid. Linedance ger glädje, gemenskap och är motion för höfter, knän, fötter och minnet. Man böjer upp ett knä och hoppar till på det andra benet. Nej! Det gör vi förstås inte. Detta är senior linedance som alla kan lära sig. Anmälan behövs inte, bara kom!

Ledare Antoinette Rhein

Tel 072 503 60 60

Datum Tio måndagar, från 30/1 till och med 3/4.

Tid 15.00-16.00

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

### Levnadsberättelse.

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

Ledare Elisabeth Lindmark

Tel 070 237 07 33

Datum tisdag 7/3

Tid 14.00 – 16.00

## Studiecirklar och utbildningar vinter, våren 2023 forts.

### Försök inte lura mig

En utbildning om hur äldre kan skydda sig mot bedrägerier. Vi använder oss av ett mötespaket framtaget för medlemmar inom pensionärsorganisationer.

”Paketet” innehåller bakgrundsfakta gällande brott mot äldre och filmer som visar olika situationer som kan uppkomma och hur man kan undvika att bli utsatt. OBS max 15 deltagare!

Ledare Ulrika Ljunglöf

Tel 070 996 24 07

E-post ulla\_ljunglof@hotmail.com

Ledare Margaretha Ekström

Tel 073 184 23 99

Datum onsdagar, 1/3 och 15/3.

Tid 09.45- -11.45 i sammanträdesrummet.

### Qigong.

Qigong är en grundpelare inom kinesisk medicin. Man kan jämföra qigong med akupunktur. Övningar består av avslappning, koncentration och naturlig andning. Allt detta gör kropp och sinne lugnare. Anmälan behövs inte, bara kom.

Ledare Antoinette Rhein

Tel 072 503 60 60

Datum Tio onsdagar: 18/1 till och med 22/3.

Tid 10.00-11.00

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen. 76 nb

### Musiklyssning. (cirkel)

Vi lyssnar tillsammans till musik vald av deltagarna. Både nostalgi och nya favoriter spelas upp från den digitala musiktjänsten Spotify.

Mellan låtarna pratar vi om musiken och tankar kring den.

Enkel servering av snacks och dryck till självkostnadspris.

Datum:

Onsdagen den 8 februari

Onsdagen den 8 mars

Onsdagen den 5 april

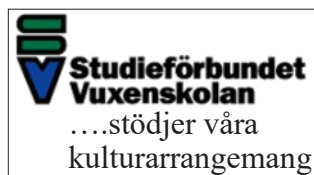
Tid 17.00 – 19.15, sista gången till kl 20.

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb.

Kostnad 35:- per gång eller 100:- för hela serien.

Anmälan till Gunnar Hellström 070 820 42 88

e-post gunnarhm@gmail.com



## Tisdagsföreläsningar vinter, våren 2023

Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller alla föreläsningarna. Viktigt att du anmäler dig i förväg, eftersom antalet platser är begränsat! Vi startar 13.00 och håller på ca en timma.

Lokal Albatrossvägen 76 nb

Kostnad 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår)

Anmäl på lista vid månadsmöten eller hör av dig någon dag innan till Irene Weibull

Tel 072 721 45 45 e-post irene.weibull45@gmail.com

### Tisdagen den 24 januari 13.00

Hur lever man hållbart. En introduktion om föreningens hållbarhetsarbete. Anders Dahlin informerar.

### Tisdagen den 28 februari 13.00

Om minnesutredning.

Neuropsykolog Björn Pettersson från Minnescentrum på Handens sjukhus kommer och informerar.

### Tisdagen den 21 mars 13.00

Digitalisera dina pappers- eller diabilder och skapa digitala bildsamlingar.

- Hur digitaliserar man pappers- eller diabilder i praktiken.
  - Redigera digitaliserade bilder.
  - Hur sparar och organiserar man sina digitaliserade bilder
  - I mån av tid ta med en pappers- eller diabilid och testa
- Anders Dahlin

### Tisdagen den 25 april 13.00

Vilka möjligheter till äldreboenden finns det i Hanninge?

En ansvarig från kommunen kommer och informerar.

### Tisdagen den 23 maj 13.00

Pärlor av vårtexter i vår svenska litteratur.

Elisabeth Lindmark och Irene Weibull väljer och läser ett smakprov på fina dikter och kortare prosatexter.



Skanner för pappers-, diabilder och negativ



**Bilder från höstens aktiviteter**



*Svartkällskogens naturreservat  
Foto Elvy Grahn*



*Besök i kontrollrummet Jordbro Kraftvärmeverk  
Foto Anders Dahlin*



*Här studerar vi Kraftvärmeverket i Jordbro  
Foto Anders Dahlin*



*Fikarast i Eskilsparken efter en på många sätt intressant promenadorientering Foto Monica Andersson*



*Tack för en fin vinprovning!  
Foto Inger Brunnling*



*Svartkällskogens naturreservat  
Foto Elvy Grahn*



*Här är det rast för sista gången i år  
Foto Monica Andersson*



*Kulturparken i Handen Foto Monica Andersson*

Fler fina bilder hittar du i vårt bildgalleri på hemsidan.  
[www.spfseniorerna/vendelsö-brandbergen](http://www.spfseniorerna/vendelsö-brandbergen)  
under Aktiviteter/Bildgalleri



## Reseberättelse

### Resan till Härjedalen i september 2022

I flera år har föreningens reseombud haft en resa till fjällen bland de högt prioriterade idéerna. I början av september 2022 kunde en sådan resa äntligen bli av. En buss full med medlemmar åkte med Larssons bussresor till Funäsdalen och checkade in på Eriksgårdens Fjällhotell för en kort men intensiv fjällvistelse med en föräring av höst.

Den första dagen på plats bjöd på en vandring i fjällmiljö på det fina fjället Mittåkläppens fot. Vår buss tog oss upp till ett område med många fåbodar i Mittådalen. Där fick vi en guidad vandring som gav en härlig fjällkänsla i en gammal kulturbygd i gränslandet mellan fjällbjörkskog och kalvfjäll. Turen avslutades med härliga våfflor i Djupdalsvallens fåbod, där också de få som inte tyckt sig kunna vara med på vandringen anslöt. Många återupplevde gamla fina fjällminnen på denna tur och andra fick inspiration till fortsatta fjällresor.



Den andra dagen i fjällvärlden fick vi träffa Myskoxfamiljen Brutus, Neassa och lilla gulliga kalven Brusa i Myskoxcentrum i Tännäs. Vi fick deras bakgrund förklarad och verksamheten för att åter få en livskraftig stam av myskoxar i Sverige beskriven. Alla önskade Brusa en fin framtid.



I Funäsdalen finns ett fjällmuseum där vi fick en guidad tur av museichefen. Han förklarade hur invånarna i Härjedalen genom århundradena känt sig som i centrum av världen med sina handelsförbindelser både åt öster till Norrlands kusttrakter och åt väster via Trondheim i Norge till England och övriga världen. Genom dessa kontakter har de varit snabba att ta till sig senaste klädmode och teknik. Det var nog inte alla som tänkt sig Härjedalens fjällvärld som världens centrum.



Det kändes som om det branta Funäsdalsberget hängde över oss när vi var hemma i Eriksgården. Högst där uppe på kanten skymtade man Toppstugan. Sista dagen åkte vi gondolbana upp till Toppstugan och njöt av fin utsikt, god rökt lax och soligt och varmt väder innan vi behövde avsluta besöket i fina Funäsdalsfjällen och stiga ombord på bussen för resan hem.

Tack Monica Andersson som såg till att fjällresan blev av, Larssons resor som genomförde den, och alla medresenärer som bidrog till att göra den trivsam, händelserik och minnesvärd.

Gunnar Hellström

Foto: Gunnar Hellström och Anders Dahlin



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 **28 februari** med e-post till [spf.vendelso-brandbergen@telia.com](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com) eller med brev till. **SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö** och märk med **Promenadorientering 2023:1** så får du ett fint diplom om det är första gången du Promenadorienterar.

Glöm inte att skriva vem eller vilka som varit med och orienterat. Kontrollerna tas i den takt och ordning du önskar, det är inget krav på att alla kontroller måste tas eller vara rätt för att delta i utlottningen av trisslotter.

**OBS!** Bilderna kanske inte överensstämmer exakt med verkligheten på grund av årstiden.

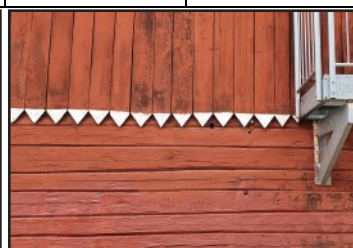
<a href="#">Kontroll nr 1</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 6</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 11</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 16</a>	<b>Bild:</b>
<a href="#">Kontroll nr 2</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 7</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 12</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 17</a>	<b>Bild:</b>
<a href="#">Kontroll nr 3</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 8</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 13</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 18</a>	<b>Bild:</b>
<a href="#">Kontroll nr 4</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 9</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 14</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 19</a>	<b>Bild:</b>
<a href="#">Kontroll nr 5</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 10</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 15</a>	<b>Bild:</b>	<a href="#">Kontroll nr 20</a>	<b>Bild:</b>



**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**

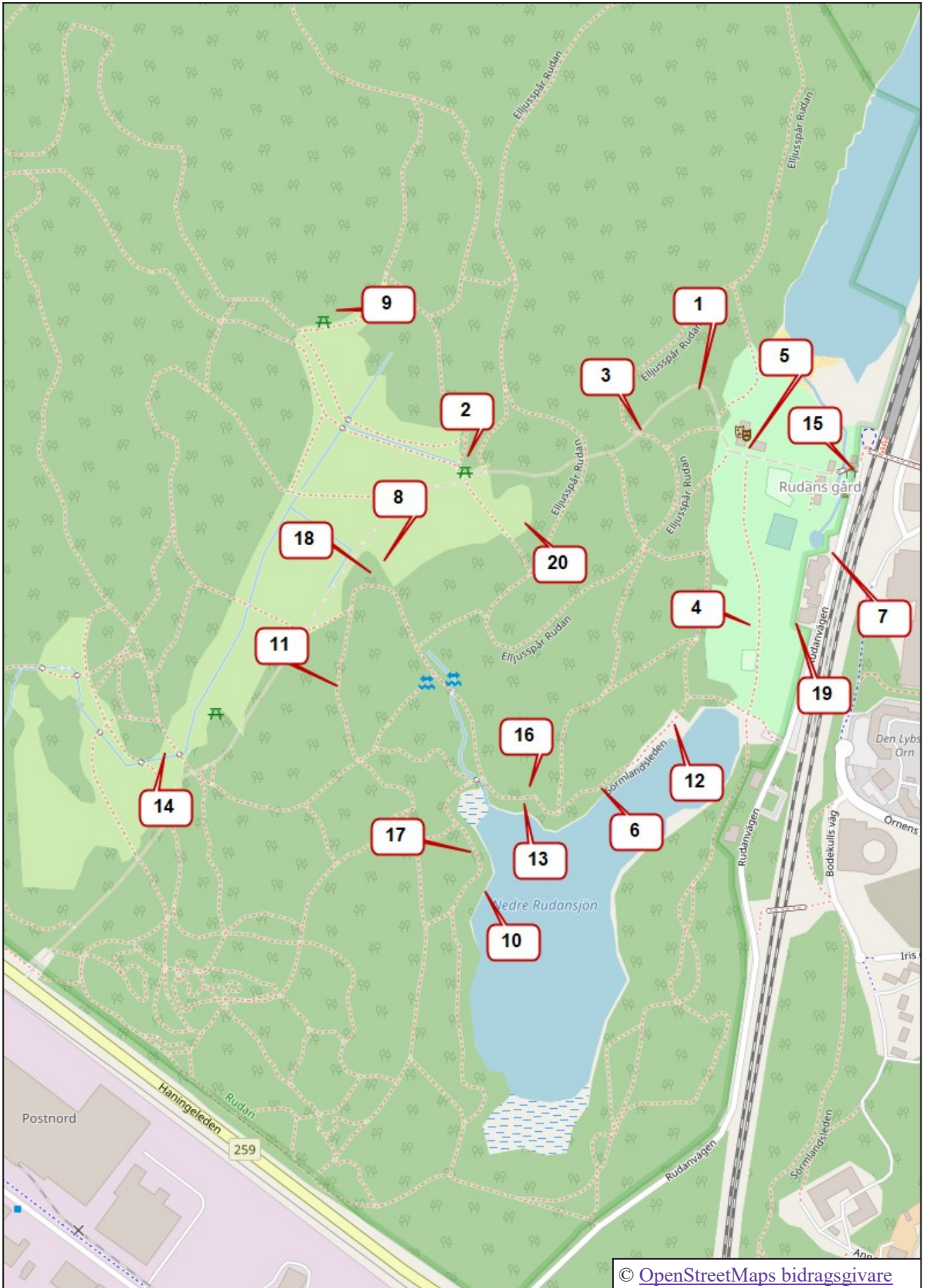


**Bild U**



**Bild V**





## Tävlingar

### Resultat Promenadorientering

Medlemsbrev nr 4:2022 **Brandbergen**

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

Första pris: **Elvy Grahn** Andra pris: **Karin Söderlund** Tredje pris: **Hans Anderberg**

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

Denna gång är det 24 st som är med i utlottningen och 8 st nya promenadorienterare, som får ett fint diplom.

Rätt svar på promenadorienteringen

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



## Festligheter

### 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 onsdagen den 25 januari och fortsätter 22 februari, 22 mars (OBS! ändrad dag), 26 april och en festlig avslutning 31 maj. Välkomna!!

### Välkomna till Kafé 76:an

Varje torsdag, utom helgfri torsdag som infaller efter pubafton, har SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergens Kafé öppet på Albatrossvägen 76 nb mellan kl. 13.30-15.30. Då kan du också träffa någon från styrelsen, om du har några frågor. Vårens första kafé blir den 12 januari. OBS! Kafé-76 har inte öppet 6 april (skärtorsdag) och juni t.o.m. augusti.



### Nyårsafton den 31 december kl. 19:00- 00:30

Pris: 400 kr för drink, buffé, vin till maten, dessert och kaffe med kaka samt bubbel till 12-slaget. Avec till självkostnadspris.

Vi startar kl. 19.00 och håller på till ca 00.30

Anmälan fr.o.m. 1 december till Ella Persson, ellampersson@hotmail.com eller SMS till 073 396 12 37.

Betala inte förrän du fått bekräftelse att du kommer med.

Betalas in på pg 4408028-1 ange namn och nyår.

Betalning senast 23 december. Maxantal 30 st.



### Fastlagssöndagen den 26 februari kl. 14.00-16.00

Vi firar fastlagssöndagen med nybakade semlor och nybryggt kaffe

Plats: Föreningslokalen Albatrossvägen 76 nb

Kostnad: 25 kr som betalas på plats

Karin S och Inga-Lena W är de som bakar.

Anmälan till Ella Persson, ellampersson@hotmail.com eller SMS 073 396 12 37.



### Välkommen till sopplunch Söndagen den 12 mars kl. 13.00

Plats: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Kostnad: 100 kr, då ingår soppa, 1 glas vin, lättöl el. Loka och kaffe med kaka

Summan sätts in till föreningens pg 4408028-1, efter anmälan

Inbjuder gör Ella P, Karin S, Ingrid K och Inga-Lena W.

Anmälan till Ella Persson, ellampersson@hotmail.com eller SMS 073 396 12 37.



### Våffeldagen söndag den 26 mars kl 13:00

Nygräddade våfflor och nybryggt kaffe.

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

Kostnad 25 kr som betalas på plats

Anmälan Birgitta Brynnel 070 538 81 19 eller e-post brynnel.birgitta@telia.com

eller Berit Selleryd 073 600 47 71 eller e-post beritselleryd@msn.com





## Festligheter forts.

## Gubbträffen



Vi träffas i lokalen, Albatrossvägen 76, fyra gånger per termin för att gemensamt bestämma program med intressanta aktiviteter typ studiebesök eller utprovning av lunchställen. Även kortare utflykter kan ingå i programmet.

Målsättningen är att skapa kontakter, få uppslag och göra saker tillsammans.

Till våren träffas vi i lokalen klockan 12.30 - 13.30 den **19/1, 16/2, 16/3** och **27/4**.

Vi brukar avsluta med en gemensam fika i kaféet

Programförslagen inför våren är: Naturhistoriska Riksmuséet, Trafik Stockholm, Sjöhistoriska muséet, och måltid på restaurang Himlen i "Skatteskrapan"

För mer info kontakta gärna Jan Larsson på tel 072 716 76 14, eller [jannelarsson2009@hotmail.com](mailto:jannelarsson2009@hotmail.com)

## Tjejträffen



Vi träffas en gång i månaden i SPF- lokalen på torsdagar kl.12.30.

Där pratar vi om vad vi vill göra t.ex. besöka olika museum, utställningar, bio eller gå ut och äta.

Vårens tider för träffar är **12/1, 9/2, 9/3, 13/4** och **4/5**.

Hoppas att vi ses.

Jag har tagit över Tjejträffarna efter Mona.

Eivor Dissing Wester tel: 073 362 91 10

e-post: [eivor@dissing.se](mailto:eivor@dissing.se)

## "Vi äter lunch tillsammans på"



Vi äter på Vendelsö Kök och Bar, Klenavägen 2  
Var och en beställer och betalar för sig själv.

Fredagen den 27 januari kl 13.00

Fredagen den 24 februari kl 13.00

Tisdagen den 28 mars kl 13.00

Fredagen den 28 april

Anmälan till Birgitta Brynnel (för att beställa bord)  
senast 3 dagar innan. Tel 070 538 81 19 eller  
e-post [brynnel.birgitta@telia.com](mailto:brynnel.birgitta@telia.com)

## Seniorsurfarna

Detta är en fortsättning på Seniorsurfarna i ett nytt format. Det är en serie korta fristående föreläsningar som visar några nyttiga eller roliga saker du kan göra med din telefon eller surfplatta av alla märken och i viss mån datorer. Tag gärna med ditt digitala verktyg och prova direkt. Eller titta och lyssna och inspireras att få ut mer nytta och nöje av den digitala världen.

Träffarna hålls på torsdagar då det är Kafé-76. Börja gärna med en kopp kaffe i Kaféet och kom sedan in i Studierummet där digitala träffarna hålls 14:30 - 15:30.

Vi börjar utan anmälan och utan avgift för att känna på detta nya format under första kvartalet 2023.

Dagar och tema.

**Torsdag 2/2 14:30-15:30.** Betala och få betalt med Swish, Identifiera dig med Mobilt Bank-ID, Lennart Sundberg.

**Torsdag 2/3 14:30 - 15:30.** Söka lösningar på digitala problem, köp SL-biljetter, Tala in text. Gunnar Hellström.

**Tisdag 21/3 13-14.** hålls en tisdagsföreläsning i liknande format om digitalisering av bilder. Se tisdagsföreläsning sid 7. Anders Dahlin.



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**  
....stödjer våra  
kulturarrangemang

## Utvärdering av seminariedagen den 25 oktober på Sundby gård

Ett 80-tal medlemmar från vår förening deltog i årets seminariedag. Åren 2009 – 2019 har vi gjort seminarier över dagen med Vikingline. 2020 ställdes allt in p g av coronapandemin, 2021 var vi på Häringe Slott. Detta år valde vi att hålla konferensen på Sundby Gård som bjöd på vacker miljö och mycket fin service och god mat.

Årets tema var ” Livet som årsrik” – ett tema som många tyckte var både aktuellt och lockande. Barbro Westerholm inledde med en intressant föreläsning om ålderism. Dagen avslutades med en nostalgisk Rock-Roll musikstund med Björn Hemstad.

Björn gav oss det geniala ordet MÅGOTTARE. En medlem föreslog att nästa års seminarium kan ägnas åt att framhäva alla fördelar och glädjeämnen med att äntligen ha blivit äldre.

Dagen avslutades med en enkätutvärdering som besvarades av 71 personer. Sammanställningen redovisas nedan.

### Fråga 1

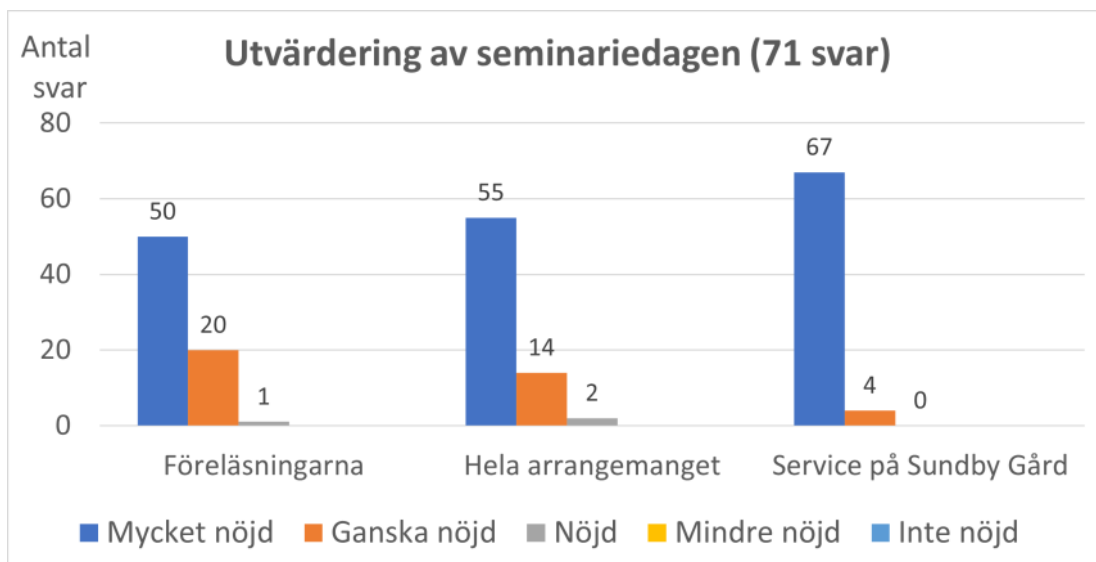
Föreläsningarna

### Fråga 2

Hela arrangemanget - hur väl motsvarade det dina förväntningar

### Fråga 3

Service på Sundby Gård



## Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP)

### HKP, Haninge kommuns pensionärsråd

Sammanträde den 15 september kl 16-18 tillsammans med Funktionshinderrådet.

#### Tema: trafik och trafiksäkerhet

- Louise Ragnå och Magnus Ståhl från stadsbyggnadsförvaltningens trafikenhet inledde sammanträdet med att presentera aktuella projekt
- Gång- och cykelbanor ska färdigställas på Vendelsövägen under 2022-23, Torfastleden blir färdig under vintern 2022 samt Vendelsömalmsvägen –Vendelsö Skolväg under 2023-24.
- Ny busshållplats (linje 837) på Kolartorp Allé.
- Dan Jonson från Nobina presenterade arbetet med trafiksäkerhet och tillgänglighet med fokus på äldre och personer med funktionshinder.
- Ett av Nobinas säkerhetsmål är att ingen ska skadas ombord på bussarna. Varje resenär måste få ta den tid den behöver. På bussarna finns därför blå knapp för manuell öppning.

#### Övrigt

- Korsningen Dalarövägen – Handens sjukhus ska åtgärdas under 2023.
- Ny gångbro mellan Mårtensberg och Söderby kommer tidigast att kunna komma på plats under 2023.
- Önskemål som kom fram är:  
Lokalbuss (linje 981) upp till Kulfångsgatan samt Hagagården och Vendelsö vårdcentral.  
Övergångsställen vid Liedl samt Lötkärr.

Birgitta Brynnel

Marianne Backlund

Elisabeth Lindmark

**Om något inte fungerar i Haninge kommun gör felanmälan helst på kommunens hemsida. Det går också att göra per telefon till vägenheten i Haninge kommun.**



## Resor och utflykter

### Rundtur i Haninge tisdag 31 januari

Guidad tur med Göran Svensson Haninge Kommun. Bussen avgår från Brandbergen kl 10:30 och från Källvägen 10:40, fortsätter till Albybergs nya område, Österhaningebygden med begravningsplatsen och Österhaninge kyrka.

Mot Västerhaninge åker vi via Årsta och därefter till Tungelsta. Tillbaka mot Handen och upp till den nya stadsdelen Vega för att avsluta med lunch kl 13:00 på Vegabaren.

Kostar 200:- som betalas efter bekräftelse att du är med på resan senast 23 januari, till vårt plusgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37, **ange Rundtur + namn**. Notera om ni vill åka från Källvägen. Bindande anmälan senast 23 januari till

Monica Andersson tel 070 475 21 17 eller e-post [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com)



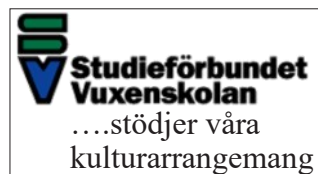
### Armémuseum tisdag 21 februari

Vi åker från Brandbergen C med buss 807 kl 9:22 till Gullmarsplan och fortsätter med T-bana, byter vid Gamla Stan till tåg mot Mörby C, gå av Östermalmstorg, går 250 m Sibyllegatan rakt ner till Armémuseum.

En guidad tur på museet mellan kl 11-12 och vi tittar på en utställning om 1600-talets stormaktstid. Matsäck kan ätas i museets Markenteri på våning 2. Vi har ett begränsat antal på 30 personer.

Kostar 40 kr, betalas efter bekräftelse att du är med på utflykten, senast 10 februari på plusgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37 **ange Armén + namn**.

Anmälan till Monica Andersson senast 6 februari, tel 070 475 21 17 eller e-post [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com)



### Chokladfabriken onsdag 29 mars

Vi åker från Brandbergens C kl 11:35 med buss 807 till Gullmarsplan T-bana till Skanstull, ta buss 3 mot Karolinska sjukhuset, gå av vid Tjärhovsplan, gå ca 70m till Chokladfabriken på Södermalm Renstiernas gata 12.

En sopplunch kl 13.00 med efterföljande tårtsbuffé och kaffe. Mätta och nöjda bjuds vi på en rundvandring i fabriken. Avslutas med en chokladprovning och vi får lära oss lite om chokoladens ursprung.

Kostar 330 kr, betalas in efter bekräftelse att du är med på utflykten och senast 20 mars på plusgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37 **ange choklad + namn**. Begränsat antal till 40 p.

Anmälan till Monica Andersson senast 6 mars tel 070 475 21 17 eller e-post till [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com)



### Ekebyhovs slott och slottspark tisdag 18 april

Avresa från Brandbergen kl 8:45 och Källvägen kl 8.50 och vårt mål är Ekerö. Där ska vi besöka Ekebyhovs slott och slottspark.

Vi börjar med bussfika och fralla. Vi tittar på Slottet och parken och får se ett bildspel om slottets historia innan det är dags för slottets lunchbuffé. Där tar vi för oss av slottets "Dagens lunch" och ett härligt salladsbord. Kaffe och kaka ingår. Hemma ca 14.30 i Brandbergen.

Pris för detta 590 kr som betalas in efter bekräftelse att du är med på resan, senast 3 april till plusgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37 och **ange Ekerö + namn**. Anmälan till Monica Andersson senast 15 mars tel 070 475 21 17 eller e-post [monica.andersson49@gmail.com](mailto:monica.andersson49@gmail.com). Notera om ni vill åka från Källvägen.



### Medlemmarnas bilder

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

Förslag på bilder till webb-sida och medlemstidning skickar du via e-post till [spf.vendelso-brandbergen@telia.com](mailto:spf.vendelso-brandbergen@telia.com).

På vår hemsida finns ett [Bildgalleri](#) med fototävlingens samtliga insända bilder samt bilder från föreningens aktiviteter under 2009-2010.

## Resor och utflykter forts

### Taxinge Slottspark med S/S Ejdern den 16 maj



Tisdag den 16 maj åker vi från Brandbergen kl 7.45 och Källvägen 7.50. Vi åker till Mälarhamnen i Södertälje och där väntar S/S Ejdern som är ett av Sverige äldsta bevarade ångfartyg. Båten avgår från kajen kl 08.45 och vi njuter av omgivningarna som vi sakta glider förbi innan vi ankommer till Taxinge Slott kl 11.15.

Guidning fram till 12.00, då får vi lunch. Sedan ströva runt själv. Kl 14.00 avgår båten tillbaka till Södertälje. Under hemfärden ”båtens kaffe” tillsammans med bulle och kaka från Taxinge Slott.

Tillbaka i Södertälje ca 16.30. där bussen väntar på oss.

Kostar 995:-, betalas in efter bekräftelse att du är med på resan, och senast 2 maj, till plusgiro 440 80 28-1 eller Swish 123 157 57 37 **ange Taxinge + namn.**

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

**Notera om ni vill bli hämtad från Källvägen.**



### Bornholm måndag – fredag, 26 juni – 30 juni 5 dagar

Resan startar kl 7.15 från Brandbergens C och Källvägen 7.30. Vi åker söderut och rastar vid Stavsjö krog och Bar. Vi går på snabbfärjan i Ystad kl 18.30 och efter 80 min kommer vi till Rønne. Där väntar hotell Griffin med en sen middag.

Guidning på ön med buss runt och tittar på sevärdheter. Möjlighet till bad finns. Vi besöker också Kivik på vår hemfärd. Besöker Eksjö gamla trästad och äter där lunch på Stadshotellet.

Anmälan senast 14 april till Monica Andersson tel 070 475 21 17 eller e-post till [monica.andersson.49@gmail.com](mailto:monica.andersson.49@gmail.com).

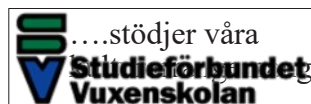
Resan kostar 8590 kr per person och betalas senast 20 april, när du har fått bekräftelse att du är med på resan, till Sundbergs Buss. BG 5127-2417.

**Notera om ni vill bli hämtad på Källvägen.**

**Man måste ha giltigt pass eller europeisk ID-kort för att komma in i Danmark.**



*Hammershus fästning på Bornholm*



### 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 medlemstidningen så får de direkt en uppfattning om vår verksamhet. Kontakta Anders Dahlin [1.andersdahlin@ge-post.com](mailto:1.andersdahlin@ge-post.com) och be om Medlemstidningen 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](mailto:lennart@knowledge.se), tel 070 540 24 00

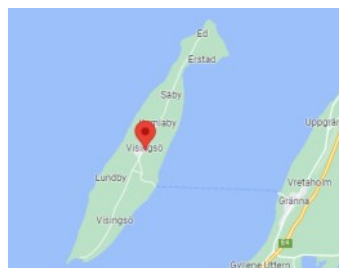


**Resor och utflykter forts****Visingsö 22-23 augusti**

Bussresa 2 dygn. Mer information kommer i den Medlemstidning som utkommer under vecka 14 2023



Näs Borgruin på Visingsö

**Kalendariet januari - april 2023.**

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

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
dec	må on lö	19, 21, 24, 26, 28, 31	10:00 - 12:00	Boule	E	5
dec	onsdag	21, 28	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
dec	lördag	31	19:00 - 24:00	Nyårskväll	C	12
jan	söndag	1	00:00 - 00:30	Nyårskväll	C	12
jan	må on lö	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
jan	onsdag	4, 11, 18, 25	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
jan	torsdag	12, 19	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
jan	torsdag	12, 19, 26	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		5
jan	torsdag	12	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
jan	måndag	16	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Sågen		4
jan	tisdag	17	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
jan	onsdag	18, 25	10:00 - 11:00	Qigong	C	7
jan	torsdag	19	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
jan	fredag	20, 27	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
jan	tisdag	24	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
jan	tisdag	24	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
jan	onsdag	25	17:00 - 19:00	Pub-76	C	12
jan	fredag	27	13:00 - 15:00	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
jan	måndag	30	10:00 - 12:30	Kulturpromenad ICA Maxi - Söderby Gård		4
jan	måndag	30	15:00 - 16:00	Linedance	M	6
jan	tisdag	31	10:30 - 13:30	Resa i Haninge		15
feb	må on lö	1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27	10:00 - 12:00	Boule	E	5
feb	onsdag	1, 8, 15, 22	10:00 - 11:00	Qigong	C	7
feb	onsdag	1, 8, 15, 22	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
feb	onsdag	1, 15	13:00 - 15:00	Sällskapsspel	C	6
feb	torsdag	2, 9, 16	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
feb	torsdag	2, 9, 16, 23	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		5
feb	torsdag	2	14:30 - 15:30	Seniorsurfarna	S	13
feb	fredag	3, 10, 17, 24	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
feb	måndag	6, 13, 20, 27	15:00 - 16:00	Linedance	M	6

**Kalendariet januari - april 2023 forts.**

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
feb	tisdag	7	17:00 - 19:00	Berättarcafé	C	6
feb	onsdag	8	17:00 - 19:15	Musiklyssning	C	7
feb	torsdag	9	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
feb	måndag	13	10:00 - 13:30	Kulturpromenad till Fjällgatan och östra Söder		4
feb	tisdag	14	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
feb	tisdag	14	13:00 - 15:00	Årsmöte	K	3
feb	torsdag	16	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
feb	måndag	20	10:00 - 12:15	Alla kan göra något. Hållbarhet	S	6
feb	tisdag	21	11:00 - 12:00	Besök i Armémuseum		15
feb	onsdag	22	17:00 - 19:00	Pub-76	C	12
feb	fredag	24	13:00 - 15:00	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
feb	söndag	26	14:00 - 16:00	Semlor	C	12
feb	tisdag	28	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
mar	må on lö	1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29	10:00 - 12:00	Boule	E	5
mar	onsdag	1, 15	09:45 - 11:45	Försök inte lura mig	S	7
mar	onsdag	1, 8, 15, 22	10:00 - 11:00	Qigong	C	7
mar	onsdag	1, 8, 15, 22, 29	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
mar	onsdag	1, 15, 29	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
mar	torsdag	2, 9, 16, 30	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
mar	torsdag	2, 9, 16, 23, 30	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		5
mar	torsdag	2	14:30 - 15:30	Seniorsurfarna	S	13
mar	fredag	3, 10, 17, 24	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
mar	måndag	6	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Sågen - Lyckebyvägen		4
mar	måndag	6, 13, 20, 27	15:00 - 16:00	Linedance	M	6
mar	tisdag	7	17:00 - 19:00	Berättarcafé	C	6
mar	tisdag	7	14:00 - 16:00	Levnadsberättelse	S	6
mar	onsdag	8	17:00 - 19:15	Musiklyssning	C	7
mar	torsdag	9	12:30 - 13:30	Tjejträff	C	13
mar	söndag	12	13:00 - 14:30	Soppa	C	12
mar	måndag	13	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Hötorget till Djurgårdsbron		4
mar	tisdag	14	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
mar	tisdag	14	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
mar	torsdag	16	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
mar	fredag	17	10:00 - 13:30	Kulturvandring Marsvägen - Barnsjön i Trollbäcken		4
mar	måndag	20	10:00 - 12:15	Alla kan göra något. Hållbarhet	S	6
mar	måndag	20	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Trekanten - Gröndal		4
mar	tisdag	21	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	7
mar	onsdag	22	17:00 - 19:00	Pub-76	C	12
mar	fredag	24	10:00 - 14:00	Kulturvandring Dalarö Jungfruberget		4
mar	söndag	26	13:00 - 15:00	Våfflor i 76-an	C	12
mar	måndag	27	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Slätmossen		4
mar	tisdag	28	13:00 - 15:00	Lunch i Vendelsö Kök & Bar		13
mar	onsdag	29	13:00 - 15:00	Besök i Chokladfabriken		15
mar	fredag	31	10:00 - 14:00	Kulturvandring Källtorpssjön runt		4



**Kalendariet januari - april 2023 forts.**

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sidan
apr	må on lö	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15	10:00 - 12:00	Boule	E	5
apr	måndag	3, 17	10:00 - 12:15	Alla kan göra något. Hållbarhet	S	6
apr	måndag	3	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Valdermasudde - Blockhusudden		4
apr	måndag	3	15:00 - 16:00	Linedance	M	6
apr	onsdag	5	17:00 - 20:00	Musiklyssning	C	7
apr	onsdag	5, 12	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
apr	torsdag	6, 13	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		5
apr	tisdag	11	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
apr	onsdag	12	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
apr	torsdag	13	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
apr	torsdag	13	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
apr	fredag	14	10:00 - 12:30	Kulturvandring Rudan - Trylen		5



**Caféet i Tyresta by**

tele: 073 077 86 36

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

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



**God jul &  
Gott nytt år  
Önskar Lena  
med personal**

**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

~~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](mailto: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](mailto:info@vendelsokokbar.se)

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

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