

MEDLEMSBREVET

VENDELSÖ-BRANDBERGEN



Nr 4 2017



Snart är hösten här och man kan vandra bland prasslande löv vid Erikslund. Tid att tänka på de som har bott och verkat här förr i tiden. Som tvättade åt Stockholmare. Sedan tog man hästen för att åka till stan och lämna ren samt hämta mer tvätt. Säkert ett mycket arbetsamt liv.

Ordförande har ordet

Ordförande har ordet

Oj, så fort sommaren gått. I skrivandets stund har vi ändå sensommaren kvar även om kvällarna blir mörkare.

I maj hade styrelsen en planeringsdag då vi bl.a. diskuterade att arbeta i olika arbetsgrupper. Detta förslag presenteras på sid 4.

I sommar har SPF Seniorernas förbund haft sin kongress, som hålls vart tredje år. Vi fick en ny förbundsordförande som heter Eva Eriksson. Kongressen vill vi återkomma till senare.

Vi har mycket att se fram mot i höst i Haninge och tack vare alla som bidrar med arbete i vår förening.

Lördagen den 2 september anordnas Haningedagen på Poseidons torg. Årets tema är "Mänskliga Rättigheter". Dagen är en festdag som vill lyfta fram det fina som skapas i kommunen. Vi kommer att delta som förening. Mer information kommer i "Mitt i Haninge".

Torsdagen den 28 september äger Äldremässan rum i vårt kommunhus. Temat för årets mässa är "Det goda livet i Haninge" och fokuserar på livskvalité.

Inom vår förening har planerats resor, utflykter, festligheter, friskvård, studiecirklar och utbildningar som du kan läsa om i Medlemsbrevet. Jag hoppas att vi skall få en höst med många tillfällen att ses och umgås i föreningens regi.

2018 fyller vår förening 40 år och under hösten får vi gemensamt fundera hur vi nästa år vill fira detta. Vi tar tacksamt emot förslag till detta.

Varmt välkomna till höstens aktiviteter.

Birgitta Brynnel

Innehåll	Sid.
Höstbild från Erikslund.	1
Ordförande har ordet	2
Innehållsförteckning	2
Fler behöver engagera sig	3-4
Våra månatliga träffar	5
Kulturpromenader	6
Tisdagsföreläsningar	11
Studiecirklar och kulturprogram	7-11
Festligheter	12-14
Friskvård	15
Samarbete med Haninge Kommun. Information om KPR	16
Referat från Vår lunchen	17
Referat från Nationaldagen	17
Referat från Sommarresan	18
Bilder från Sommarresan	19
Pekkas betraktelser	20-21
Rapport från Gubbträffen	21
Kalendarium hösten/vintern	22-23
Annonssida	24

Vår förening, SPF seniorerna V-B behöver din hjälp för att vi även fortsättningsvis skall kunna ha ett bra utbud på aktiviteter och att allt skall fungera för allas bästa.

Vi behöver t.ex. några som hjälper till med nedanstående aktiviteter.

Olle Ekström jobbar med att söka **sponsorer** till vår förening. Han behöver en kamrat för uppgiften.

Efter Ulrika och Ingalill behöver vi några som kan ta över **landskapsresan 2018**.

Nyårsfesten blev inte av årsskiftet 2016/2017 p.g.a. av för få som "ställde upp" det behövs (cirka 5 personer) se sid 4.

Hör av dig till nedanstående om du behöver mer information eller vill anmäla intresse för någon av uppgifterna.

Eivor Dissing Wester
Mobil. 073 - 362 91 10
e-post: eivor@dissing.se

Birgitta Brynnel
Mobil. 070 - 538 81 19
e-post: brynnel.birgitta@telia.com

Det finns som ni vet många uppgifter i föreningen. De som nämns ovan är de som är mest akuta men vi behöver förstås fler som ställer upp i framtiden. De flesta uppgifterna är inte så betungande andra tar mer tid att utöva. Därför är det extra viktigt att FLER ställer upp så att inte "allt" arbete skall utföras av ett fåtal. Arbete som ger trevlig samvaro är det hur som helst. Men tänk över vad DU kan bidra med. DU behövs.

Prata med någon i styrelsen eller valberedningen med frågor och eventuell intresseanmälan.

Se även nästa sida om grupper.

Utgivare: SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Org. nr: 812401-0755

SPF nr: 397

Plusgiro: 440 80 28-1

Postadress: Albatrossvägen 78 n.b.
136 66 Vendelsö

**Besöks-
adress:** Albatrossvägen 76 n.b.
Porttelefon: **B** 0905

Tel. tider: Torsdagar kl. 13.30 - 15.30
Ej juni, juli, augusti

Tel. 0730 22 18 57

E-post: spf.vendelso-brandbergen@telia.com

Webbadress: www.spfvendelso-brandbergen.org

Webb: *Per-Erik Mattsson*

**Ansvarig
utgivare:** Föreningens Ordförande
Birgitta Brynnel

**Redaktör
Tel.** *Bert Irveros*
070 170 98 10
E-post: letters@live.se

**Redaktions-
kommitté:** Föreningens styrelse

**Utgivnings-
tider:** Vecka 1, vårens program
Vecka 14, med årsmötesnyheter
Vecka 36, med höstens program

Distribution: Samtliga föreningsmedlemmar,
vänmedlemmar och enligt speciell
distributionslista.

Införande av programinformation, artiklar, annonser etc. ska vara redaktören tillhanda senast 4 veckor före aktuell utgivningsvecka. Informationen kan skickas per brev eller e-post till redaktören, eller meddelas per telefon.

Frågor om medlemskap och försäkringar besvaras av:
SPF Seniorerna Stockholmsdistriktets kansli.

Telefontid mån. – fre. Kl. 09.00 – 12.00.
Tel. 08 - 692 32 50.

E-post: info@spfseniorerna.se

Att arbeta i olika grupper

Styrelsen består idag av sju personer. Vi hade i maj en planeringsdag och diskuterade hur vi under hösten vill arbeta och få fler medlemmar att delta i föreningsarbetet. Att arbeta i grupper kan svetsa samman människor på ett fantastiskt sätt.

Följande grupper kommer att bildas på initiativ av de gruppansvariga.

Grupp:**Ansvarig:****Programgrupp**

(månadsmöten, utbildningar, föreläsningar mm)

Kristina Löttiger Carlsson

mobil. 070 - 536 85 35

e-post: kristina.lottiger@telia.com

Resegrupp**Kerstin Eltvik**

mobil. 070 - 259 01 56

e-post: kerstin.eltvik@telia.com

Informationsgrupp**Per-Erik Mattsson**

mobil. 076 - 815 04 22

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

Festligheter**Friskvård/folkhälsa****Eivor Dissing Wester**

mobil. 073 - 362 91 10

e-post: eivor@dissing.se

Trädgårdsgrupp**Vill DU hålla I denna grupp?****Konst/museigrupp****Bert Irveros**

mobil. 070 - 170 98 10

e-post: letters@live.se

Nyårsfest 2017 ?

Det har varit flera trevliga nyårsfester i vår lokal de senaste åren. Förra året blev det ingen fest för det var inga frivilliga som ville ta ansvar för den. När nyåret närmade sig så var det flera medlemmar som gärna ville ha en fest, men det fanns inte tid att ordna detta då.

Inför nyåret 2017-2018 har det kommit förslag från medlemmar i föreningen att det skall vara knytkalas där alla deltagare skall ta med sig något att äta eller att duka bord, diska eller städa o.s.v.

Vi behöver då några frivilliga som anmäler sig till att samordna denna fest.

Hör av er till klubbmästaren:

Eivor Dissing Wester

e-post: eivor@dissing.se eller

mobil. 073 - 362 91 10.

Månadsmöten

Välkommen till våra månadsmöten som ger tillfälle att umgås

Vi har nästan alltid underhållning på programmet samt information och så kaffe och lotterier förstås. För närvarande kostar kaffe/te med bröd 25 kronor/person och då inkluderar det underhålningen. Ingen föranmälan krävs. **OBS! Ny tid! Vi börjar kl. 13.00** (istället för som tidigare kl. 12.30) och slutar ca. 15.00. Våra månadsmöten är förlagda till den andra tisdagen i alla månader utom juni, juli och augusti.

Månadsmötena äger rum i Katolska Kyrkans församlingssal.

Adress: Vendelsömalmsvägen 200. (Vi hyr den lokalen eftersom vår föreningslokal inte är så stor) Närmaste busshållplats: Kulfångsgatan.

Program för månadsmöten

Tisdagen den 12 september, kl. 13.00

"Sköna sånger i september" Cecilia Thorngren, skådespelerska och sångerska, sjunger och blandar sångnummer med glädjande humor och personliga betraktelser. Cecilia tolkar sånger av Zarah Leander, Monica Zetterlund och Anita Lindblom samt bjuder på musik från kompositörer som John Holm, Olle Adolphson, Leonard Cohen, Plura Jonsson, Bob Dylan, Lars Forsell och Peter Le Marc. Cecilia ackompanjeras av: *Claes von Heijne*, pianist, som är en varm inlevelsefull och lekfull ackompanjator.

Tisdagen den 10 oktober, kl. 13.00

Vendelsö Vokalensemble under ledning av *Siv Hellgren* kommer och sjunger för oss. Sånger ur Sound of Music, My fair lady och Vita hästen.

Tisdagen den 14 november, kl. 13.00

"Rånaren Roberts historia" *Michael Lechner*, skådespelare, framför en föreställning med dramatisering i ord och visar autentiska bilder av ett svunnet Stockholm. Berättelsen om Robert Carlsson – kriminell i Stockholm runt förra sekelskiftet. Född av fina föräldrar men ändå värsting, ungdomsbrottsling och så gott som chanslös redan från födseln, ett verkligt människoöde. Hans kriminella yrkesbana tar honom

runt hela världen för att till slut återvända. Ett återvändande som blir en lång uppgörelse med det förflutna. Föreställningen är specialskriven för Stockholms Stadsmuseum.

Tisdagen den 12 december, kl. 13.00

Luciatåg, *Förskolan Orrens femåringar* vill ge oss årsrika en stämningsfull känsla i advent. **Line-dance glädje**, *Antoinette Rhein*, ledare för våra Line-dansare, kommer med sin grupp och ger oss en härlig dansuppvisning.



Våra artister den 12 september Cecilia Thorngren med sin pianist Claes von Heijne

Egna aktiviteter

Kulturpromenader hösten 2017.

Vi brukar ha gemensamma vandringar på måndagar. Vi kallar det kulturpromenader.

Våra vandringsledare väljer alltid vandringsleder som har något fint att visa upp. Det kan vara t.ex. byggnader, gammal historia, särskilt vacker natur. Vandringsledarna berättar om det man ser under vandringen.

Våra promenader är mellan 3-4 km långa, någon gång lite längre. Vi går i lugn takt och väntar på dem som har lite svårt att hänga med. När vi gått halva vägen gör vi en paus och fikar med medhavd smörgås och dryck. Det behövs ingen föranmälan. Det är bara att komma med.

Är du osäker, kan du i första hand ringa till den som ansvarig för respektive promenad eller till Eivor Dissing Wester tel. 073/36 29 110

11/ 9 Promenad med Bosse i Citybanans nya stationer och sinnenas trädgård i Vasaparken.

Vandringsledare: Bosse Larsson tel. 070-742 29 10

18/ 9 Buss 807 kl.10.03 från Brandbergen C. Medtag matsäck..

Promenad i Vendelsö mellan Sågen och Lycksjön.

Vandringsledare: Berit Selleryd tel. 073 - 600 47 71

25/ 9 Buss 807 kl.10.03 från Brandbergen C. Medtag matsäck..

Promenad vid Brunnsvikens sydöstra strand.

Vandringsledare: Zenia Hellström tel. 08 - 776 03 86 Buss 807 kl. 10.03 från Brandbergen C. Medtag matsäck.

2/10

Promenad utmed Årstavikens södra strand.

Vandringsledare: Gunnar Hellström tel. 070 - 82 04 288

9/10 Buss 807 kl. 10.03 från Brandbergen C. Medtag matsäck

Promenad på Långholmen i höstskrud

Vandringsledare: Eivor Dissing Wester tel. 073 - 36 29 110 Buss 807 kl. 10.03 från Brandbergen C. Medtag matsäck.

16/10

Promenad runt Världsarvet Skogskyrkogården



Studiecirklar och kulturprogram hösten 2017

För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per cirkel och termin. Cirkelledare betalar ingen avgift.

Man skall vara medlem eller vän medlem i SPF seniorerna Vendelsö-Brandbergen. för att delta i våra kulturaktiviteter.

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

Vi läser Per Anders Fogelström

Ledare: Elisabeth Lindmark
Tel. 08 - 777 25 39
Mobil. 070 - 237 07 33
E-post: lindmarkelisabeth@gmail.com

Datum Tisdagar 5 tillfällen

5 september
Mina drömmars stad

19 september
Barn av sin stad

17 oktober
Minns du den stad

7 november
I en förvandlad stad

5 december
Stad i världen

Tid. kl. 09.45 - 12.00

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till

Berit Larsson
Tel. 08 - 745 23 18
Mobil. 070 - 736 36 60
E-post: bt.larsson@comhem.se

Birgitta Brynnel
Tel. 08-776 19 08
Mobil. 070-538 81 19
E-post: brynnel.birgitta@telia.com

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 22 september (10 tillfällen)

Tid. kl. 10.00 - 11.30

Lokal Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Målarkurs

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

Ledare: Lizzie Norman
Tel. 08 - 777 12 19

Datum Måndagar start den 18/9 tom den 4/12 (12 tillfällen)

Tid. Kl. 09.30 - 12.30

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

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



Studiecirklar hösten 2017

Vi spelar sällskapsspel

Människan har i alla tider umgåtts och spelat spel. Sällskapsspelen är en del av vår kulturhistoria. I efterkrigstiden fick sällskapsspelen 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. 08 - 776 19 08
Mobil. 070 - 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Datum Onsdagar 11 okt, 25 okt,
8 nov, 22 nov samt 6 dec
Tid. 13.00 - ca 15.30

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

PC/Windows 10 grundkurs

För dig som kanske skaffat ny dator med operativsystemet Windows 10 under senaste åren och känner att du vill kunna mer om detta. Vi försöker i möjligaste mån anpassa kursen efter deltagarnas förkunskaper och önskemål. Vi kommer också att beröra internet, e-post och enkel ordbehandling. Du använder din egen dator, med Windows 10 installerat, under kursen. Har du frågor är du välkommen att ringa kursledaren.

Max 8 deltagare.

Ledare: Per-Erik Mattsson

Tel. 076 - 815 04 22
E-post: mattsson.per-erik@telia.com

Datum Torsdagar 9/11, 16/11 samt 23/11
Tid. 09.30 - 12.15

Lokal Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 n.b.

e-hälsa

E-hälsa är ett brett begrepp som innebär att använda digitala verktyg och utbyta information digitalt för att uppnå och bibehålla hälsa. Det kan vara allt från att ha koll på sina recept på medicin till att läkaren får expertutlåtande på en röntgenbild. Det är också helt privata funktioner, som att få noteringar om den egna motionen. I cirkeln lär vi oss hur vi själva kan använda e-hälsa, och hur läget är på e-hälsoområdet.

Det är absolut inget krav, men deltagare får gärna ha med egen utrustning för kommunikation på nätet (smartphone, iphone, surfplatta, iPad, dator). Det kan öka den egna upplevelsen i vissa moment i cirkeln. WiFi finns.

4-10 deltagare

Ledare: Gunnar Hellström

Tel. 08 - 776 03 86
Mobil. 070 - 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Datum Torsdagar 12/10, 19/10, 26/10
samt 2/11

Tid. 09.30 - 12.00

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirklar hösten 2017

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, hur man samlar och hanterar dem i digitala album, hur man förändrar färgställning och utsnitt, hur man bestämmer lämplig storlek, kvalitet och filtyp, och hur man använder bilderna i olika miljöer som dokument och Facebook med mera. Backup och copyright berörs också. Det är en fördel för deltagarna att ha med egen utrustning för egna övningar.

4-8 deltagare

Ledare Gunnar Hellström

Tel. 08 - 776 03 86
Mobil. 070 - 820 42 88

E-post gunnarhm@gmail.com

Datum Måndagar 6/11, 13/11, 20/11, 27/11
samt 4/12

Tid 13.30 - 16.00

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Sittgymnastik i grupp

Ett rörelseprogram med anpassande rörelser för äldre. Syftet är att öka blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång.

Ledare Ulla Fäldt
Tel. 08 - 776 06 91

Datum Start Fredag 15/9

Tid. 11.30 - 12.15

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Haninges historia

Vi fortsätter med Hanninge historia enligt nedanstående schema

Onsdagen den 27 september

Nynäsbanans historia och Erikslund och Janstorp. Bildvisning

Onsdagen den 18 oktober

Besöker vi Erikslund och Janstorp

Onsdagen den 1 november

Besök på järnvägmuseet i Nynäshamn

Onsdagen den 15 november

Besöker vi Österhaninge kyrka som Visas av Anders Lindgren. Kl. 16.00.

Onsdagen den 29 november

Gamla Handens centrum. Mauritz Henriksson visar och berättar.

Ledare: Henry Hall
Tel. 070 - 691 11 20

Tid. Onsdagar kl. 14.00

I föreningslokalen om ej annat meddelas.

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: Siw Alderstad

Mobil. 076 - 313 88 88

Datum Tisdagar den 29/8, 3/10, 24/10
samt 28/11.

Tid. kl. 13.00 - ca 14.00

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.



Studiecirklar hösten 2017

Linedance

Det började i Tyrestas skidspår. Där träffade jag en dam som skulle hem och äta lite innan hon skulle gå till Mårtensbergsskolan och dansa Linedance. Jag hade sett på Linedance i Lida några år innan och blev förtjust. Jag gillade musiken och att man dansade på en linje i samma takt och med samma steg. När vi sitter i bussen på väg hem med skidorna i högsta hugg frågade jag om jag fick vara med. Det var så jag började dansa Linedance. Jag kom in i ett härligt gäng tjejer och kunde inte ett enda steg och trodde aldrig att jag någonsin skulle lära mig. Men jag kände varje gång glädjen och lärde mig som ett barn ett steg i taget. Det är ju bevisat - det visste vi ju - att dansa är den bästa "gymnastiken" för kropp och själ.

Några ger upp efter första timmen. De som tycker att det är roligt och känner glädjen i dansen dansar vidare. 10 gånger varje måndag. Alla är välkomna. Kanske något för dig. Kom gärna och titta.

Ledare: Antoinette Rhein
Mobil: 072 - 503 60 60

E-mail: an.rhein@hotmail.com

Datum: Måndagar start den 2/10 - 4/12
(10 tillfällen)

Tid: Kl. 16.00 - 17.00

Lokal: Mårtensbergsskolans gymnastiksal

Adress: Mårtensbergsvägen 64
Vendelsö

Närmaste Busshållplats: Klenavägen

Levnadsberättelse

Som utgångspunkt har vi ett material som Nestor FoU-Center har tagit fram. Häftets omfång är 12 sidor med ledfrågor samt ytterligare 3 sidor för fria anteckningar. Vi träffas under en förmiddag och går igenom materialet och var och en bestämmer sedan hur man vill arbeta vidare med detta. Häftet kostar ca 50 kronor.

Ledare: Elisabeth Lindmark

Tel: 08 - 777 25 39

Datum: Efter överenskommelse

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.

Ljusstöping

Vi lär oss stöpa ljus
Max 8 deltagare per gång

Ledare: Lena Låwar Mattsson

Tel: 070 - 496 12 45

Datum: 28 november kl. 14.00 eller
29 november kl. 09.00

Kostnad: 6 kr per ljus

Anmälan från 14/11

Lokal: Föreningslokalen,
Albatrossvägen 76 n.b.



Studiecirklar hösten 2017

Musiklyssning - JAZZ

Vi lyssnar till jazzmusik från 50-70-tal med de tidstypiska olika stilarna. En del fakta kring musikstycken och musiker tar vi också upp.

Allt i bästa jazzklubb-anda där vi också kan njuta av ett glas vin eller öl, kaffe eller alkoholfritt.

Musiken tar Pehr med sig ur ett eget arkiv.

Ledare: Pehr Wester
Mobil: 070 - 660 72 81

Datum: Onsdagen den 20 september
Onsdagen den 18 oktober
Onsdagen den 22 november

Tid: kl. 17.00 - c:a 19.00

Lokal: Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 n.b.

Svenska landskap 2018

2018 års landskapscirklar kommer att handla om Skåne. I nästa medlemsbrev (januari 2018) lämnas information om datum och tider för cirkelarna och när intresserade medlemmar kan börja anmäla sig.

OBS! Vi söker ledare för landskapscirkeln. Hör av Er till studieombuden om intresse finns.

Korvstoppling

Vi tillverkar korv till självkostnadspris
Max 10 personer

Ledare Lena Låwar Mattsson
Mobil. 070 - 496 12 45
Birgitta Brynnel
Mobil. 070 - 538 81 19

Tid: Torsdagen den 7 december
kl. 09.00

Anmälan: från 23/11

Lokal: Föreningslokalen
Albatrossvägen 76 n.b.

Tisdagsföreläsningar hösten 2017

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 Albatross.v.76
Kostnad: 40 kr per tillfälle (kaffe ingår)

Anmälan: 1 vecka innan föreläsningen till
Studieombuden: Birgitta Brynnel eller
Berit Larsson.

Tisdagen den 19 september

Brandförsvaret i Haninge kommer till oss och pratar brandsäkerhet. Ett ämne alltid lika angeläget att vara uppdaterad på.

Föreläsare: Anders Sessler,
Arbetsledare Haninge grp 3.

Tisdagen den 17 oktober

Vad finns på föreningens nya webbplats och var finns den? Genomgång av innehållet på vår nya webbplats. Passa också på tillfället att komma med egna önskemål och synpunkter ifall du tycker att du saknar något.

Föreläsare: Per-Erik Mattsson
Tid: Tisdagen den 17 oktober

Tisdagen den 21 november

Brottsofferjouren (BOJ) i Haninge –Nynäshamn kommer och berättar om sin verksamhet. Mera information kommer senare.

Välkomna !



Festligheter

Höstlunch 2017

Onsdagen den 20 september

är det dags för vår traditionella Höstlunch vid Hellasgårdens servering . Det har blivit nya ägare på Gården Storstugan men vi är välkomna dit.

Lunchen kommer att bestå av soppa, smör, bröd, dryck (ramlösa eller dyl.) och kaffe.

Detta till ett pris av 120 kr.

Samling kl. 12.00

Då börjar vi med en tipspromenad och därefter äter vi lunchen kl.13.15.

Sedan blir det prisutdelning till de som lyckats allra bäst på tipspromenaden.

Buss 840 från Handen terminalen (Centrum) kl.10.38 eller 11.08 avstigning vid Hellasgården. Några brukar åka bil. Försök att åka med någon om ni har svårt att ta er dit.

Kostnaden är 120 kr. som betalas till föreningens Plusgiro nr. 44 08 028-1 senast 18 sept. Glöm inte att skriva namn under avsändare och Höstlunch under "meddelande till betalningsmottagare".

Anmälninglista kommer att finnas på månadsmötet den 12 september. Du kan också anmäla dig via e-post till eivor@dissing.se eller till telefon 073 - 362 91 10.

Sista anmälningdag är 18 september. *Eivor*

Lilla grillfesten 2017

Vår grillfest går av stapeln fredagen den **22 september start kl. 17.00** på gården utanför Albatrossvägen 76. Det har blivit en populär träff, fler och fler kommer och vill vara med och festa i vänners lag.

Grillen är varm vid 17.00 föreningen bidrar med senap och ketchup. De som kommer har med sig vad de vill äta, grilla och dricka.

När vi är mätta så plockar vi ihop och går ner i lokalen där föreningen har dukat fram kaffe som vi bjuds på.

Vi firar på PUB 76:an

Allt fler upptäcker Pub 76:an. Sista onsdagen i varje månad sept. - nov. träffas vi under PUB-liknande former i föreningslokalen mellan kl. 17.00 - 19.00.

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

Höstens aftnar är onsdagarna 27 september, 25 oktober, 29 november.

Väl mött alla vänner.

Festligheter

Smålandsafton

Smålandskväll med Isterband och ostkaka samt lingondricka.

Bilder från Smålandsresan kommer att visas

Tisdagen den 24 oktober kl. 18.00 - 20.00

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Max 40 personer

Ulrika Ljunglöf och Ingalill Hansson

Anmälan från 16 oktober kl. 08.00 till Ulrika Ljunglöf mobil. 070 - 996 24 07 eller 08 - 745 52 26
Kostnad 150 kr per person. Betalas in till postgiro 440 80 28-1 efter anmälan. Glöm inte ange ditt namn samt smålandsafton på talongen.

Ost- och vinprovning

Välkommen till ost- och vinprovning. Vi kommer att prova 4 - 5 nya ostsorтер och välja nya spännande viner till detta.

Tisdagen den 31 oktober kl. 18.00 - 20.00

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Max 35 personer

Marianne Backlund och Matz Halvarez

Anmälan från 16 oktober kl. 08.00 till Marianne Backlund mobil 070 - 370 56 22 eller e-post: gosta_backlund@hotmail.com

Kostnad 200 kr per person. Betalas in till postgiro 440 80 28-1 efter anmälan. Glöm inte ange ditt namn samt ost- och vinprovning på talongen.

Höstmiddag

Välkommen till en trerätters höstmiddag med SPF-vänner.

Fredagen den 17 november kl. 18.00 - ca 20.00

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Kostnad 200 kr per person. I priset ingår: Drink, trerätters middag, 2 glas vin / starköl / mellanöl eller mineralvatten, kaffe och kaka.

Ella Persson och Lena Låwar Mattsson

Anmälan fr o m 16 oktober kl. 08.00 till Ella Persson mobil 073-396 12 37 eller e-post ellampersson@hotmail.com

Max 40 personer.

Betalas in till postgiro 440 80 28-1 efter anmälan.

Glöm inte ange ditt namn samt höstmiddag på talongen.

Festligheter

Afternoon tea

Afternoon tea är ursprungligen en engelsk tradition från 1800-talet. Fördriv tiden och umgås på eftermiddagen. Vi dukar upp med rykande hett te och några utvalda bröd till.

Söndagen den 26 november kl. 14.00 - 16.00

Max 40 personer. Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Kostnad 100 kr per person. Betalas in till postgiro 440 80 28-1 efter anmälan.

Anmälan till Birgitta Brynnel mobil. 070 - 538 81 19 eller e-post: brynnel.birgitta@telia.com eller Anita Sjöquist mobil. 076 - 391 01 69 eller e-post: anitasjoquist@hotmail.com

Öppet hus med adventskaffe

Söndagen den 3 december kl. 14.00 - 16.00

Ella Persson och Lena Låwar Mattsson

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 n.b.

Ingen anmälan till adventskaffet.

Julbord 2017

Vi planerar att även i år kunna äta ett gemensamt julbord. Det är liksom tidigare år svårt att boka så här tidigt. Vi försöker att få plats någon gång i början på december.

Klubbmästaren återkommer vid höstens månadsmöten.

Informationen kommer också att läggas ut på vår hemsida.

Välkommen till Kafé 76:an!

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergens kafé har öppet

**Varje* torsdag, utom sista torsdagen varje månad.
kl. 13.30—15.30**

START 21 september
Till den 14 december

Föreningslokalen. Albatrossvägen 76 n.b.

Friskvård

Boule

På tisdagar, torsdagar o. lördagar spelas det Boule mellan kl. 10 - 12.

Banan ligger i Evabergsparken vid korsningen Evabergsvägen och Mariebergsvägen.

Närmaste busshållplats: Tyrestavägen.

Gångavstånd 150 - 200 M.

Vid dåligt väder kan aktiviteten ställas in

Frågor besvaras av:

Arne Strandborg tel. 070 - 412 06 69

Bernt Austrell tel. 070 - 265 58 35

Välkommen till en Kul aktivitet där det enda kravet är att du har ett glatt humör.

Bowling

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

Torsdagar klockan 13 - 14.

September: 21 o 28.

Oktober: 5, 12, 19 o 26.

November: 2, 9, 16, 23 o 30.

December: 7 o 14.

Ansvarig: Gösta Ekman,
Mobil. 073 - 03 00 598
E-post: gosta.b.ekman@gmail.com

Vi håller till i Bowlinghallen Brandbergens C

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 Kjell eller Ulla-Britt.

Tävlingsbridgen har en egen hemsida www.bridgen.narkhammar.se

Ledare Kjell Narkhammar

Ulla-Britt Nordström

Tel 08 - 777 47 10

E-post kjell@narkhammar.se

Dag/tid **Måndagar 10.00 - ca 14.00**

Datum 25 september - 4 december 2017

Lokal Föreningslokalen

Albatrossvägen 76 n.b.



Här startar Stavgången

Stavgång

Vandringarna utgår alltid från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan, **varje onsdag kl. 09.30. Vi går hela året!** 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!

Du behöver inte anmäla dig kom bara, med eller utan stavar. Vandringen går till Tyresta by där vi fikar och har litet social samvaro innan vi går tillbaka. Varmt välkommen!

Kristina Fröidh-Andersson mob. 070 - 294 03 72

E-post: kristinafandersson@gmail.com

Information från Kommunens Pensionärsråd 2017-4

Äldrenämndens ordförande Annett Haaf informerar

Föreskrifter angående bemanning, är helt i linje med äldrenämndens intentioner från våren 2016, när det gäller personal som är tillgänglig dygnet runt på vård- och omsorgsboenden.

Ung omsorg, är en verksamhet med ungdomar från Haninge som på vård- och omsorgsboenden umgås med och förströer de äldre på ett positivt sätt. Den verksamheten har utvärderats och avtalet är förlängt till och med juli 2018. De har verkat inom Haninges äldreomsorg sedan 2015, då med ungdomar från 15 år som arbetat på somatiska enheter. Numera verkar Ung omsorg även på demensverksamheter och det fungerar bra.

Inför budget 2018. Haninge är en växande kommun med framtidstro. I budgetförslaget finns bland annat att flexibel hemtjänst ska införas samt även ett pilotprojekt med minskad arbetstid på vård- och omsorgsboende.

Äldreförvaltningens chef Ewa Kardell informerar

Kostarbetet är en viktig satsning i Haninge med aktuellt riskbedömning på undernäring. Vid inflyttning till vård- och omsorgsboende undersöks hälsan på den som flyttar in. Även munhälsan ses över och uppsökande tandvårdsteam kommer till de boende när behov finns. Läkemedelsgenomgång sker och genomförs därefter en gång per år. Läkemedelsförbrukningen ligger dock högt både inom vård- och omsorgsboende och ordinärt boende. Det är läkare som skriver ut medicinen och inte äldreomsorgen. Regelbundna måltider serveras.

Nestor FoU, (forsknings- och utbildningscenter) har utbildat 25 kostombud på vård- och omsorgsboendena. Nestor har för personal genomfört en matlagningskurs. Även specialutbildning för tandvård finns och Vallagården har nominerats till Årets guld tand av Oral Care.

När det gäller hemtjänsten uppmärksammas kundens matlust och personalen försöker påverka kunden vid behov. Samverkan sker med primärvården som bedömer om det finns risk för undernäring hos kunden.

Projektet Matkassen blev en succé, men är nu avslutat. Om "Matkassen" ska kunna fortsätta krävs ombyggnad av Hagagårdens kök.

Nationella kvalitetsplanen för äldreomsorgen, är ett uppdrag från regeringen. Det är mycket klokt det som förs fram i betänkandet och det finns ett långsiktigt tänk samt utvärdering. Syftet är högre kvalitet och effektivitet i vård- och omsorg om äldre med bättre förebyggande arbete och bättre rehabilitering. Planen ska gälla under fyra mandatperioder om betänkandet beslutas. Betänkandet är på 800 sidor och skrivet av utredare Susanne Rolfner Suvanto. Hon kommer till kommunens äldremässa den 28 september och ger oss då information om innehållet i den föreslagna Nationella kvalitetsplanen.

Läs mer på: Haninge kommuns hemsida; www.haninge.se/omsorg&stod/aldre, eller telefon **Äldre Direkt 08 - 606 76 00**

Vi önskar er alla en fin och vacker höst!

Kristina Löttiger-C, Birgitta Brynnel och Elisabeth Lindmark

Aktivitets berättelser

Vårlunch

Den 15 maj var det dags för SPF:s vårlunch. Denna gång stannade vi kvar i vår egen kommun. En buss hämtade oss i Brandbergen för färd mot Årsta Slott kl. 9.00. Det blev ingen lång bussresa men vi slapp att åka tre olika färdmedel för att komma dit. Vi var 60 personer som åkte dit några med egna bilar.

När vi kom fram samlades vi vid infarten till slottet, där Gunnar Hellström berättade om Runstenen som står där. Därefter gick vi gemensamt upp till slottet för att dricka förmiddags kaffe. Efter detta delade vi oss i två grupper för att gå olika långa vandringar. Fornstigen där Gunnar guidade samlade många av deltagarna, det blev en promenad på drygt 4 km. De övriga gick den kortare rundan runt slottet som heter Fredrikaslingan där vi bland annat tittade runt i parken och på lekstugan som är från Fredrika Bremers tid.

Efter en härlig promenad med lite blåsig väder och där inte solen ville skina så starkt som vi hade önskat väntade lunchen. Vi fick äta en god lunch och efteråt så var vi många som ville delta på en guidad tur i Fredrika Bremer- våningen som ligger i övervåningen. Vi fick dela oss i två grupper med två guider från Årsta sällskapet det var mycket intressant om kommunens historia som vi fick ta del av.

Bussen hämtade oss kl.15.00 för hemfärd vid uppfarten från slottet och tog oss tillbaka till Brandbergen. Det hade varit en bra och intressant dag tyckte våra vänner i SPF. **Eivor**

Nationaldagsfirande

Den 6 juni samlades vi i Evabergsparken för att fira vår nationaldag som vi gjort till en tradition. Vädret var soligt och fint och 76 personer hade tagit sig till Evabergsparken denna dag.

Vi startade kl.13.00 med en tipspromenad med många kluriga frågor som Siv Alderstad hade knåpat ihop. När denna var färdig så var det dags att göra i ordning sin lunch. Grillen var varm och färdig att använda för de som önskade då de gått runt på tipspromenaden.

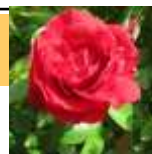
Allt förflöt under glad och god stämning. När alla hade ätit klart och pratat med sina vänner en stund så var det dags för tal av ordförande Birgitta Brynnel. Efter talet så sjöng vi National- sången och några sommarsånger och utbringade ett fyrfaldigt leve för Sverige.

Under tiden som alla åt och pratade så rättades alla tipssvar. Efter ordförandes tal blev det dags för prisutdelningen. Det var ingen lätt tipsrad. Ingen hade alla rätt men en deltagare hade bara ett fel så han vann 1:a pris och fick välja en av vinflaskorna. Det var fyra som hade 10 rätt så då blev det utslagsfråga. De skulle gissa hur långt ett nystan av rep var, det var inte så lätt. Den som kom närmast fick 2:a pris som också var en flaska vin liksom den som kom på 3:e plats. Sedan var det två deltagare till som också hade 10 rätt de fick en chokladkaka som tröstpris. Efter prisutdelningen började många att plocka ihop sina saker och gå hem. Några i boulegänget stannade kvar och fortsatte spela.

Det hade varit en mycket lyckad och välbesökt fest.

Eivor

Aktivitets berättelser



Sommarresan 2017

Den 11 juli bordade ett förväntansfullt sällskap bussen från Brandbergens centrum kl. 09.00 för en heldagsutflykt i det sommarfagra Sörmland. Vi fick några regndroppar just innan vi bordade bussen, men resten av dagen var vädret idealiskt. Som kombinerad chaufför och reseledare hade vi Desirée. Hon kör mycket lugnt och behagligt och dessutom kan hon berätta mycket trevligt och intressant om vad vi ser längs vägen.

Vårt första stopp var vid **Nynäs Slott** där vi bjöds på förmiddagskaffe och en riktigt god smörgås i det ombyggda orangeriet. Vi fick vi tid till att beundra den vackra parken och huvudbyggnaden där det finns en liten nostalgiställning med det underfundiga namnet "Friherrinnan hade inga bananer". Vi pensionärer kunde känna igen flera av de redskap och metoder som våra föräldrar använde. Friherrinnan Ebba Gripenstedt bodde på Nynäs 1910-1927. Hon åt surdegsbröd, hemgjord korv och närodlade grönsaker. Hade hon kunnat se 100 år framåt i tiden hade hon känt igen delar av sin mathållning och blivit förvånad över att den kallas trendig.

Resan gick vidare till **Hantverksgruppen i Nyköping** där ett 30-tal olika hantverkare visar och säljer sina saker – keramik, linne och trä, glas och silver. På kajen framför bodarna finns en staty i naturlig storlek av Gert Fredriksson, den berömda kanotisten, som åren 1948-60 vann 8 OS-medaljer (varav 6 guld) och dessutom erövrade 11 VM-medaljer – fantastiska prestationer som står sig än idag.

När vi körde förbi Nyköping skymtade vi Nyköpingshus och då tänker man osökt på Nyköpings Gästabud som utspelades där i december 1317. Kung Birger Magnusson lät fångsla sina två bröder, hertigarna Valdemar och Erik, vilka senare svalt ihjäl i fångelsetornet. Det hela slutade dock med att kungen fick avträda makten till fördel för sin brorson Magnus Eriksson.

Vid lunchtid kom vi till **Stjärnholms Slott** där vi serverades en mycket god buffélunch. Slottet har en anrik historia och ägdes länge av släkten De Geer. En ättling Louis De Geer blev Sveriges första statsminister (1920-21). Efter lunchen tog många en promenad i skulpturparken där det finns ett 30-tal objekt att beundra och kanske framför allt förundras över. Resans sista stopp var i **Trosa** som där rosorna blommade i överflöd. Vi fick tid till cafébesök och en promenad längs den idylliska Trosaån kantad av sina vackra hus med glasverandor.

Nöjda och glada var vi tillbaka i Brandbergen vid sextiden på kvällen och tackade för en mycket innehållsrik och trivsamt resa.

Anne-Marie och Birger Norberg

Bilder från sommarresan



Vårt första stopp på sommarresan var vid Nynäs slott där vankades kaffe i det vackra orangeriet.



Nästa mål blev Hantverksgruppen i Nyköping där man kunde se många trevliga saker i bodarna.



Nästa mål blev Stjärnholm där vi fick äta en god lunch och se oss om. I Trosa kunde vi bl.a. se på blommor.m.m

Äldremässan i Haninge

Tid: 28 september 2017

Plats: Haninge kommunhus,
klockan: 10 – 17.30

Föreläsningar, utställningar, prova på aktiviteter,
Årets seniorinsats m.m.

Viktigt från Haninge kommun

Under våren har "Trafiksäkerhetsprogram 2017-2021 för Haninge kommun" varit ute på remiss. Trafikombuden i vår förening Dag Svensson o Sven-Erik Thim har besvarat remissen.

Finns att läsa på vår hemsida.

Äldreförvaltningen har på uppdrag av äldre-
nämnden en ny "Äldreplan för perioden 2019-
2026" Planen är en vägledning för kommunens
planerings- o. utvecklingsarbete.

Är du intresserad att ta del av förslaget hör av
dig till Birgitta Brynnel eller
Kristina Löttiger-Carlsson.

Pekkas kåseri

Resa i midsommartid eller bara i förbifarten

En liten enkel betraktelse över vår senaste vistelse i Härjedalen och tillhörande hemresa.

För att börja lite baklänges var hemfärden mot Fjollträsk planerad att starta på morgonen. Vill minnas att det var en lördag. Som de flesta säkert känner till så är Fjollträsk norrlänningarnas namn på Stockholm med omnejd.

Till saken hör att vår fyrbenta vän Martin, katten alltså, inte alls ville visa upp sig den morgonen, så det blev både lunch och middag på Trappers restaurang nere i byn den dagen. Han dök upp vid åtta tiden på kvällen helt cool och oförstående om läget och en halvtimme därefter var vi äntligen på väg mot Hanninge. Troligen hade han haft besök av Hasse från Älgen. Hasse är en annan katt som bor permanent i Lofsdalen och som kommer och träffar Martin ibland. Älgen heter vägen som Hasse bor på och Martin bor med oss på Renen. Därför blir det Hasse från Älgen och Martin från Renen. De träffas på neutral mark för Martin vill inte ha Hasse in på tomten hos oss och Martin går aldrig bort till Älgen för då måste han passera våra goda vänner tyskarna som bor några hus bort. Han har liksom aldrig blivit riktigt kompis med våra tyska vänner. Kanske för att de låter så konstigt enligt honom.

Så är vi således på väg hemåt och tankarna rör sig i huvudet om senaste vistelsen där uppe. Midsommarafton firade vi traditionellt nere vid bystugan. Ja, det heter fortfarande bystuga i Lofsdalen. I grannbyn Glöte har man uppgraderat till bygdegård. Kanske byggt till något eller så. Vet inte riktigt vilka kriterier som gäller för att få kallas bygdegård. Vi brukar gå ner till bystugan på midsommarafton om vi är i Lofsdalen. I år var ett barnbarn på tolv år med oss men han höll sig lite i bakgrunden tills dansandet och hoppandet till

”små grodorna” var överstökad. Verkade inte vara så häftigt med ”små grodorna” för killar i den åldern. Pinsamt menade han på.

Plötsligt när vi stod där utanför vid bystugan kom en kvinna på gissningsvis 90+ och tog tag i min arm. Man frågar ju inte om en dams ålder har jag fått lära mig. ”Du ser snäll ut. Kan jag få hålla dig i armen några minuter”. Naturligtvis fick hon det. Hon beklagade sig över sina dåliga ben som inte ville bära henne längre men ville ändå komma ut och träffa folk på midsommarafton. Allan som var ännu något år äldre hade lovat att skjutsa hem henne och hade gått och hämtat bilen. Under de minuter som Allan var och hämtade bilen, en flerfärgad Volvo från sjuttioalet, berättade denna fantastiska kvinna, Dagny hette hon förresten, sin livshistoria. Det blir för långt att återge hennes historia här men hon var född i byn Högvålen. Sveriges högst belägna by några mil norrut från Lofsdalen räknat mot Tännäs. ”Förresten, heter han verkligen bara Allan”? – frågade jag. Alla manspersoner jag känner här uppe har ju dubbelnamn som Sven-Erik, Bror-Olof, Sven-Emil o s v. Hon var bergsäker på att han heter Allan och han är äldst i hela Lofsdalen och alla vet vem Allan är. Allan kom och jag hjälpte Dagny in i bilen och vi skildes åt med ”Glad Midsommar!”. Kanske vi ses igen nästa midsommar. Det dammade litet på grusvägen när Allan drog iväg för det var torrt då regnet var försenat.

På tal om vädret så kom inte regnet förrän vid halvåtta på midsommarafton detta år. Förra året kom regnet redan vid halvsex. Man kanske skulle kunna påstå att vädret var ungefär två timmar bättre i år.

Fortsättning på nästa sida

Fortsättning från föregående sida

De första fyra milen av hemresan gick ut på att få syn på en eller flera björnar. Just den vägsträckan, mellan Lofsdalen och Linsell, är det många bilister som sett björn i år och dessutom plåtat och filmat dessa från bilen. Vi har också sett björn där men inte den här gången. Efter Linsell minskar spänningen med björnar och vi får ytterligare en medpassagerare, nämligen John Blund.

Vi närmar oss "världsmetropolen" Sveg och jag kör litet för fort över järnvägsspåren norr om Sveg så att min kära hustru vaknar till. En stunds diskussion om vad vi haft för oss den här gången följer. Vi konstaterar att vi jobbat med huset mest hela tiden under de drygt två veckor vi varit där uppe. Förra gången vi var upp var vi i alla fall till Glöte och lyssnade på Orsa Spelmän, men den här gången blev det noll kulturaktiviteter. Jag kontrade med att vi precis åkt igenom en riktig kulturbygd. Linsell, Dravagen, Sandbäcken, Linkvarn, Glissjöberg.... Alla dessa platser har vi precis åkt igenom och det är ju här som Hening Mankells kriminalroman "Danslärarens återkomst" utspelar sig. Det känns väl bra? – undrar jag. Hon verkar nöjd och somnar om efter Sveg. Kvällen var ännu ljus när vi passerar Sveg och jag måste hitta på något för att klara de ca tolv milen genom skogen till Ljusdal.

Eftersom jag är en del engagerad i SPF Seniorena tänkte jag att kolla om vi mötte någon bil med SPF i registreringsnumret. Totalt värdelös idé visade det sig. Vi mötte femton bilar under de tolv milen, alltså drygt en bil per mil och naturligtvis ingen SPF-bil. Efter Ljusdal var det så pass mörkt så det var svårt att utskilja bokstäverna på bilskyltarna. Ett tappert försök som misslyckades.

När man passerar Ljusdal ska man vara nödig! Här finns nämligen Trafikverkets finaste rastplatstoalletter. Ett rent nöje att besöka, nödig såväl som onödig. Säkert tack vare personalen som sköter om anläggningen. Som sagt – absolut värt ett besök.

Efter att intagit medhavd fika och en macka lämnade vi än en gång de fina Ljusdalstoalletterna, nöjda och belåtna och plöjde oss genom myggsvärmar och andra insekter ut mot E4:an. Väl där så var det bara att peta in farthållaren och försöka hålla sig vaken fram till Haninge. Beräknad ankomsttid hem blev tjugo minuter efter tre på natten, vilket också stämde. Vi slapp i alla fall köerna norr om stan, vilka vi troligen hade hamnat i om vi hade kommit iväg som planerat från Lofsdalen – tack Martin!

Pekka

Rapport från Gubbträffen

Gubbträffen har haft fyra träffar i 76:an under våren och har genomfört två uteaktiviteter.

Den första avlöpte med 12 "gubbar" den 10 april och bestod av en PUB-Vandring på Södermalm där det finns många pubar med kulturella anor. Vi började med ett besök på **Oliver Twist**, en pub i typisk engelsk stil och goda kunskaper om bra öl.

Vi fortsatte därefter till **Omnipollos Hatt**, som hade ståplats vid Masonite-bord och serverade bl.a. frukt-öl, en ny erfarenhet för de flesta av oss. Vandringen avslutades med en måltid på **Humlehof**, en pub med typiskt mellaneuropeisk inredning, god mat och öl.

Den andra aktiviteten skedde den 17 maj med ett besök på **Litografiska Muséet**, beläget vid **Sundby Gård**. I muséet fick vi ta del av det gamla stentrycksförfarandet, såväl praktisk visning som i berättelser. Efter detta intog vi lunch i restaurangen Sundby Gård.

Vi har ett flertal förslag till aktiviteter som vi sjösätter under hösten.

Pehr Wester

Kalendarium för hösten 2017 för september och oktober

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet
Sept.	Måndag	11/9, 18/9, 25/9	10.00 -	Kulturpromenader
	Måndag	18/9, 25/9	09.30 - 12.30	Målarkurs
	Måndag	25/9,	10.00 - 14.00	Tävlingsbridge
	Tisdag	5/9,	10.00 - 14.00	Styrelsemöte
	Tisdag	5/9, 19/9,	09,45 - 12.00	Vi läser Per Anders Fogelström
	Tisdag	12/9,	13.00 - 15.00	Månadsmöte
	Tisdag	19/9,	13.00 -	Tisdagsföreläsning
	Onsdag	6/9,13/9,20/9,27/9	09.00 - 12.00	Stavgång
	Onsdag	20/9,	12.00	Höstlunch
	Onsdag	20/9,	17.00 - 19.00	Musiklyssning
	Onsdag	27/9,	13.00 - 15.30	Vi spelar sällskapsspel
	Onsdag	27/9,	14.00	Haninge historia
	Onsdag	27/9,	17.00 - 19.00	PUB
	Torsdag	21/9, 28/9,	13.00 -14.00	Bowling
	Torsdag	21/9,	13.30 - 15.30	Kafé 76:an
	Fredag	22/9, 29/9,	10.00 - 11.30	Konversationsengelska
	Fredag	15/9, 22/9, 29/9,	11.30 - 12.15	Sittgymnastik
	Fredag	22/9,	17.00 . 19.00	Lilla Grillfesten
Okt.	Måndag	2/10, 9/10, 16/10,	SE SID. 6	Kulturpromenader
	Måndag	2/10,9/10,16/10,23/10,30/10	09.30 - 12.30	Målarkurs
	Måndag	2/10,9/10,16/10,23/10,30/10	10.00 - 14.00	Tävlingsbridge
	Måndag	2/10,9/10,16/10,23/10,30/10	16.00 - 17.00	Linedance
	Tisdag	3/10, 24/10	13.00 - 14.00	Allsång
	Tisdag	3/10,	10.00 - 14.00	Styreslemöte
	Tisdag	10/10,	13.00 - 15.00	Månadsmöte
	Tisdag	17/10,	09.45 - 12.00	Vi läser Per Anders Fogelström
	Tisdag	17/10,	13.00 -	Tisdagsföreläsning
	Tisdag	24/10,	18.00 - 20.00	Smålandsafton
	Tisdag	31/10,	18.00 - 20.00	Ost- och vinprovning
	Onsdag	4/10,11/10,18/10,25/10	09.00 - 12.00	Stavgång
	Onsdag	11/10, 25/10,	13.00 - 15.30	Vi spelar sällskapsspel
	Onsdag	18/10,	14.00	Haninge historia
	Onsdag	18/10,	17.00 - 19.00	Musiklyssning
	Onsdag	25/10,	17.00 - 19.00	PUB
	Torsdag	5/10,12/10,19/10,	13.30 - 15.30	Kafé 76:an
	Torsdag	5/10,12/10,19/10,26/10	13.00 - 14.00	Bowling
	Torsdag	12/10,19/10,26/10	09.30 - 12.00	E-hälsa
	Fredag	6/10,13/10,20/10,27/10	10.00 - 11.30	Konversationsengelska
Fredag	6/10,13/10,20/10,27/10	11.30 - 12.15	Sittgymnastik	

Kalendarium för hösten 2017 för november och december

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet
Nov.	Måndag	6/11, 13/11, 20/11, 27/11,	09.30 - 12.30	Målarkurs
	Måndag	6/11, 13/11, 20/11, 27/11,	10.00 - 14.00	Tävlingsbridge
	Måndag	6/11, 13/11, 20/11, 27/11,	13.30 - 16.00	Digital bildhantering
	Måndag	6/11, 13/11, 20/11, 27/11,	16.00 - 17.00	Linedance
	Tisdag	7/11,	09,45 - 12.00	Vi läser Per Anders Fogelström
	Tisdag	7/11,	10.00 - 14.00	Styrelsemöte
	Tisdag	14/11,	13.00 - 15.00	Månadsmöte
	Tisdag	21/11,	SE SID. 11	Tisdagsföreläsning
	Tisdag	28/11,	13.00 - 14.00	Allsång
	Tisdag	28/11, 29/11	SE SID. 10	Ljusstöpning
	Onsdag	1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11,	09.00 - 12.00	Stavgång
	Onsdag	8/11, 22/11,	13.00 - 15.30	Vi spelar sällskapsspel
	Onsdag	1/11, 15/11, 29/11,	14.00	Haninge historia
	Onsdag	22/11,	17.00 - 19.00	Musiklyssning
	Onsdag	29/11,	17.00 - 19.00	PUB
	Torsdag	2/11,	09.30 - 12.00	E-hälsa
	Torsdag	9/11, 16/11, 23/11,	09.00 - 12.15	Pc/Windows 10 grundkurs
	Torsdag	2/11, 9/11, 16/11, 23/11,	13.00 - 14.00	Bowling
	Torsdag	2/11, 9/11, 16/11, 23/11,	13.30 - 15.30	Kafé 76:an
	Fredag	3/11, 10/11, 17/11, 24/11,	10.00 - 11.30	Konversationsengelska
Fredag	3/11, 10/11, 17/11, 24/11,	11.30 - 12.15	Sittgymnastik	
Fredag	17/11,	18.00 - 20.00	Höstmiddag	
Söndag	26/11,	14.00 - 16.00	Afternoon tea	
Dec.	Måndag	4/12,	09.30 - 12.30	Målarkurs
	Måndag	4/12,	10.00 - 14.00	Tävlingsbridge
	Måndag	4/12,	13.30 - 16.00	Digital bildhantering
	Måndag	4/12,	16.00 - 17.00	Linedance
	Tisdag	5/12,	09.45 - 12.00	Vi läser Per Anders Fogelström
	Tisdag	5/12,	10.00 - 14.00	Styreslemöte
	Tisdag	12/12,	13.00 - 15.00	Månadsmöte
	Onsdag	6/12, 13/12, 20/12, 27/12	09.00 - 12.00	Stavgång
	Onsdag	6/12,	13.00 - 15.30	Vi spelar sällskapsspel
	Torsdag	7/12,	09.00 -	Korvstoppning
	Torsdag	7/12, 14/12,	13.00 - 14.00	Bowling
	Torsdag	7/12, 14/12,	13.30 - 15.30	Kafé 76:an
	Fredag	1/12, 8/12,	11.30 - 12.15	Sittgymnastik
	Söndag	3/12,	14.00 - 16.00	Adventskaffe

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

Brandbergens låshörna AB

10 % på nyckelkopiering och lås material.

Tel: 777 11 11

Office Depot, Träffgatan 2

Ger 10% på papper, pärmar, skrivmaterial, bläckpatroner etc. Tel 741 31 70

