

MEDLEMSTIDNING

NR 1 / Årgång 2024

Julbocken i Ulva kvarn



Foto: Anders Dahlin 2023

Studiecirklar och
tisdagsföreläsningar

sid 6, 7

Festligheter

sid 12, 13

Resor och utflykter

sid 8, 9

Vice ordförande har ordet

Visst är "gemenskap" nyckelordet för all vår verksamhet. Människan är ett flockdjur och mår bäst av att få behovet av gemenskap uppfyllt. Det är inte bara att delta i lustfyllda aktiviteter som pub, kafé och bussutflykter som ger gemenskap. Det kan vara lika bra eller ibland mer givande att vara med i allvarsinriktade aktiviteter som cirkeln

"Hållbara seniorer" och lära sig hur vi måste förändra vår livsstil.

Nuförtiden går det ju också att finna gemenskap hemifrån genom det utökade utbudet i våra telefoner och surfplattor. Appen Mötesglädje, som presenterades i en tisdagsföreläsning nyligen, kan ge gemenskap kring några olika ämnen med andra seniorer i text och tal. Så har vi ju också vår egen livaktiga Facebook-grupp "SPF Medlemmar i Vendelsö-Brandbergen" där alla medlemmar är välkomna att både skapa och ta del av inlägg i text och bild. Där har det nyss öppnats en grupp-chatt som kan ge ännu mer aktivitet kring olika ämnen.

Även om det går bra att hitta gemenskap digitalt så behöver föreningen engagemang i praktiken. Vi har många funktionärer i olika roller som finner gemenskap i att genomföra alla våra olika aktiviteter. Nästan alla våra funktionärer skulle behöva en "biträdande" funktionär i sin roll att dela arbetsglädjen med. En biträdande roll kan bli så liten eller omfattande som man vill. Så låt gärna de här orden inspirera dig att anmäla dig till att finna mer gemenskap i en roll som biträdande funktionär.

Och tack alla som redan är funktionärer eller på annat sätt bidrar till att hålla vår förening livaktig med massor av gemenskap!

Gunnar Hellström, vice ordförande

**God Jul och Gott Nytt År
önskar styrelsen
alla medlemmar och vänmedlemmar!**

I detta nummer**Sida**

Vice ordförande har ordet	2
Kallelse till Årsmöte	3
Månadsträffar	3, 4
Kulturpromenader och vandringar	4, 5
Stavgång	5
Boule	5
Studiecirklar och utbildningar	6, 7
Tisdagsföreläsningar	7
Resor och utflykter	8, 9
Promenadorientering	10, 11
Festligheter	12, 13
Tjej- och Gubbträff	13
Tillsammans mot ensamhet	13
Haninge Kommuns Pensionärsråd	14
Information från trafikombudet	14
Tävlingsresultat	14
Rapport från seminariedagen	16
Ombärliga julrecept	17
Kalendariet	17- 19

Utgivare:	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nummer:	812401-0755
Plusgiro 212 27 45-9:	För inbetalningar av utflykter, resor och aktiviteter på en bestämd tidpunkt
Plusgiro 440 80 28-1:	För inbetalning av studiecirklar, övriga aktiviteter och vänmedlemskap
Swish 123 157 573 7:	Används vid små betalningar. Ex månadsmöten, tisdagsföreläsning, café etc
Postadress:	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon:	073 022 18 57
Telefon- och besöksstid:	torsdagar 13:30 - 15:00 då Kafé-76:an är öppet. (se sid 12)
Besöksadress:	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
e-postadress:	vendelso-brandbergen@spfseniorerna.se sedan hösten 2023
Hemsida:	spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen
Ansvarig utgivare:	Gunnar Hellström tel: 070 820 42 88 e-post gunnarhm@gmail.com
Redaktör:	Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post 1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer:	utkommer vecka 14/2024
Facebookgrupp:	SPF medlemmar i Vendelsö-Brandbergen
Medlemsavgiften:	Betalas till SPF Seniorerna Bankgiro nr 505-1743. Ange OCR-numret som du finner på den avi du fått per brev eller e-faktura. Anslut gärna till e-faktura genom din bank.
Tryckeri:	Block Forum
Bli medlem	På denna sida spfseniorerna.se/blimedlem hittar du ansökningsformuläret

Kallelse till Årsmöte SPF Vendelsö-Brandbergen

Årsmötet äger rum tisdagen den 13 februari 2024, kl 13:00-15:00

Plats: Sankt Eskilskyrkan Runstensvägen 14 i Handen.

Insläpp från 12:15. Max 90 personer i lokalen.

Motioner till årsmötet 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, alternativt per e-post till vendelso-brandbergen@spfseniorerna.se.

Dagordningen för årsmötet, styrelsens verksamhetsberättelse för 2023, resultat- och balansräkningar, budgetförslag för 2024 samt valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga vid årsmötet. Handlingarna finns även att hämta i föreningslokalen under öppetid senast en vecka före årsmötet. Handlingarna kommer också att finnas på föreningens webbplats,

www.spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen under / Om föreningen / Årsmöte

Hjärtligt välkommen till årets viktigaste möte!

Styrelsen för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Månadsträffar



Larske, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>> via Wikimedia Commons

Månadsträffar hålls kl. 13:00 - ca 15:00 oftast andra tisdagen i månaden med uppehåll juni – augusti. De innehåller ett huvudframträdande med musik eller föreläsning.

Vi har också föreningsinformation, serverar kaffe och har lotteri. Kostnaden för träffarna höjs fr.o.m. 2024 till **till 50 kr** för att kunna behålla kvaliteten på framträdandena, betalning sker med kontanter eller swish. Kaffet ingår. Lokalen är i S:t Eskils kyrka, Runstensvägen 14 i Handen.

Insläpp från kl 12:15.

Lokalen har en strikt gräns på **högst 90 personer**. Kommer du när den gränsen är nådd kan vi tyvärr inte släppa in dig.

Närmaste hållplats är Haninge C (c:a 250 m) och där stannar bussarna 824, 830, 832, 834, 835, 837, 838, 839, 840.

Parkering finns vid Haninge Centrum (170 m), 3 timmar gratis om man är med i Haninge centrum parkeringsklubb.



Program för månadsträffar under januari - mars

Tisdag 16 januari: Fred Arne Högberg sjunger och spelar gitarr.

Fred Arne har en livslång kärlek till visor och sånger, har spelat fiol och gitarr så länge han minns. Från att mest ha underhållit sig själv och familjen, har han uppträtt i varierade offentliga sammanhang, till nöje för alltfler.

Numera är Fred Arne ordförande i Sällskapet Visans Vänner och sekreterare i Ruben Nilssonsällskapet.

Vi kan förvänta oss visor av Ruben Nilsson, Evert Taube, Cornelis Vreeswijk, Olle Adolphsson och andra! Säkert får vi tralla med emellanåt...



Program för månadsträffar under januari - mars *forts.*

Tisdag 13 februari: Årsmöte SPF Vendelsö-Brandbergen, kl 13:00-15:00

Välkommen till årsmötet och rösta om exempelvis valberedningens förslag och andra angelägna saker.



Vendelsö-Brandbergen

Tisdag 12 mars: Wateraid föreläsning om vatten

Världsvattendagen infaller den 22 mars och vi uppmärksammar vattenarbetet med en föreläsning från WaterAid.

WaterAid är en internationell organisation som arbetar för att nå en värld där även de fattigaste ska få tillgång till rent vatten. Världsvattendagen är FN:s temadag som i 30 år satt fokus på betydelsen av färskvatten.



Kultur- och naturföreläsningar i vår omgivning vinter och vår 2024

Under promenader och vandringar berättar våra ledare om kultur- och naturföreteelser som vi passerar. Det kan vara byggnader, konst, historia, vacker och intressant natur. Vi går 3-5 km om inget annat nämns. Vi går i lugn takt och ser till att alla hänger med.

Dessa aktiviteter kallades förut för kulturpromenader och kulturvandringar men Folkbildningsrådet har krävt att vi ska ändra titeln så att det kulturella och lärande inslaget är tydligt för att vi ska fortsätta få ett litet bidrag för dem. Innehållet är detsamma.

På måndagar håller vi oss på vägar och gångvägar. På fredagar kan vi ha kuperat underlag på skogsstigar.

Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd. Det behövs ingen föransmälan om det inte anges.

Beskrivningarna innehåller ofta en rekommenderad resväg till startplatsen. Det är fritt att komma till startplatsen på annat sätt.

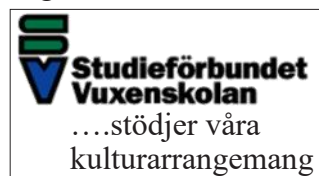
Vid samåkning kommer de som vill åka och de som har bilplats att erbjuda till Evabergsvägen och så fördelar vi oss på några bilar där. Vi tänker på miljön och använder så få bilar som möjligt. Passagerare och bilförare kan komma överens om ev. betalning. 20:- kan vara lämpligt.

Undrar du något om en aktivitet, kontakta i första hand den som är ansvarig för den.

För allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel 070 820 42 88

eller e-post gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel 070 475 21 17.

Aktiviteterna kan genomföras tack vare att medlemmar bidrar genom att vara ledare.



Måndag 15/1 Djurgårdsplan till Sågen

Start till fots 10:00 från Djurgårdsplan. Vägar och gångvägar. Avslut vid Sågen.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 29/1 Norra Söderby

Start till fots 10:00 från Mårtensbergsvägen/Alfabetsvägen. Vägar och gångvägar.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Måndag 12/2 Vega och Vega bibliotek

Start till fots 10:45 från Eon Vendelsövägen 1 i Handen. Vägar och gångvägar.

Besök i aktivitetshuset där vi ser deras stora jordglob och vad den visar. Vi får äta vår matsäck inne i biblioteket eller köper fika i kafeterian.

Ledare: Greta Bäck. 070 306 59 33.

Måndag 26/2 Brandbergen från Ramsdalsvägen

Start till fots kl 10:00 från Ramsdalsvägen/Tyrestavägen. Vägar och gångvägar Svartbäcksvägen och i Brandbergen.

Ledare Gunda Strömsten. 073 318 80 70.

Måndag 4/3 Kulturhuset – Rudan via nya gångbron

Start till fots 10:00 från kulturhuset i Handen. Vägar och gångvägar.

Ledare: Lisbeth Nylund, 070 716 78 71.

Måndag 11/3 Riddarholmen och Helgeandsholmen

Resa med buss 807 från Brandbergen C 10:18. Byte till T-bana till Gamla stan. Start till fots vid utgången mot Riddarfjärden 11:10. Stadsgator. Avslut vid T-bana Kungsträdgården.

Ledare Rita Sandstedt. 073 984 46 50.

Måndag 18/3 Kungsholmen östra delen, med innefika.

Resa med buss 807 från Brandbergen C 10:18. Byte till T-bana **mot** T-Centralen och därifrån **vidare med blå linje** till Rådhuset, uppgång Hantverkargatan/Parmmätargatan (längst bak i tåget). Start till fots vid T-baneutgången 11:20. Stadsgator och en trappa. Inne-fika på kafé för de som vill. Avslut vid Stadshuset.

Ledare Elvy Grahn 073 321 53 38 (sms).

Kultur- och naturföreläsningar i vår omgivning vinter och vår 2024 forts.

Måndag 25/3 Skeppsbron och Katarinahissen

Resa med buss 807 från Brandbergen C 10:18. Byte till T-bana till T-Centralen, uppgång Drottninggatan. Start till fots från utgång Drottninggatan söderut 11:15. Stadsgator. Avslut vid Medborgarplatsen. Ledare Zenia Hellström. 070 836 55 51.

Fredag 5/4 Svartbäcken – Skutan

Start till fots från Tyrestavägen vid brevlådan i Svartbäcken kl 10:00. Besök vid fågeltornet vid Skutan. Skogsstigar. Återväg via Svartbäcksvägen till Svartbäcksskolan.

Ledare: Anders Dahlin, 070 557 57 28.

Måndag 8/4 Lilla Sköndal

Resa med buss 807 från Brandbergen C 10:18 till Norra Sköndal. Start till fots 10:45.

Vägar och gångvägar.

Ledare Rita Sandstedt. 073 984 46 50.

Fredag 12/4 Kungsholmens norra och västra strand

Resa med buss 807 från Brandbergen C 10:18. Byte till T-bana mot T-Centralen och där **till blå linje till Stadshagen**. Start till fots vid utgången 11:25. Stigar och brädgångar utmed Kungsholmens yttersta kant till Rålambshov. Återfärd med T-bana från Fridhemsplan. Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.



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. Buss-hållplats: 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 eller

Bernt Austrell, tel. 070 265 58 35.

TEATERBILJETTER

Gunilla Ericson har varit verksam som teaterombud för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen sedan 2006. Intresset för teaterbesök är stort bland medlemmarna. Gunilla säljer biljetter till Stadsteatern med rabatt, för närvarande är rabatten 20 %. Du får information om aktuella föreställningar per mail och meddelar vilken föreställning du vill se. Gunilla laddar ner biljetterna och efter betalning levereras de till kund.

Maila Gunilla på ericson.gunilla@telia.com för att få information om aktuella föreställningar.

Studiecirklar och utbildningar våren 2024



För samtliga studiecirklar gäller en kursavgift på 100 kr per termin. Kursavgiften betalas in på pg 440 80 28-1 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 studiecirkelombud Irene Weibull

mobil: 072 721 45 45

E-post: irene.weibull45@gmail.com



Vi läser litteratur (cirkel)

Vi läser romaner och noveller. Programmet bestäms tillsammans varje träff. Till den första träffen 23/1 ska alla ha läst boken Fri av författaren Lea Ypi.

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

Ledare *Elisabeth Lindmark*

Mobil 070-237 07 33

E-post lindmarkelisabeth@gmail.com

Datum 5 tisdagar 23/1, 20/2, 19/3, 16/4 samt 21/5

Tid 09.45-12.00

Vi spelar sällskapsspel (cirkel)

Människan har i alla tider umgåtts och spelat spel. Sällskapsspelen är en del av vår kulturhistoria. I efterkrigstiden fick sällskapsspelen sitt stora genomslag i Sverige.

Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Vem vet vad? När då då? mm.

Ledare *Birgitta Brynnel*

Mobil 070- 538 81 19

Ledare *Eivor Dissing Wester*

Mobil 073- 362 91 10

Datum 6 onsdagar, 31/1, 14/2, 28/2, 13/3, 3/4 samt 17/4

Tid 13.00-ca 15.30

Linedance (cirkel)

Outtröttligt dansar vi i linedance vidare, mera exakt linjedans. Alla kan. Vad man behöver är en säck full med envishet, eftersom det inte är en nybörjarkurs.

Tycker man det är kul, då lär man sig, som allt här i livet. Var med ett tag och ”kolla läget”.

Ledare *Antoinette Rhein*

Mobil 072-503 60 60

Datum 10 måndagar från 22/1 – 25/3

Tid Obs ny tid! 14.30-15.30

Lokal Mårtensbergsskolans gymnastiksal

Konversationsengelska (cirkel)

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

Ledare *Yvonne Österberg*

Mobil 070- 692 36 59

Datum 10 fredagar från 19/1 – 22/3

Tid 10.00-11.30

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*

Mobil 072-503 60 60

Datum 10 onsdagar från 24/1 – 27/3

Tid 10.00 – 11.00

Hållbara seniorer (cirkel)

Hållbar utveckling tillfredsställer dagens behov, utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina. Detta lär vi oss mer om här. Kom ihåg – det mesta som är bra för vår miljö är också bra för plånboken.

Vårens fem hållbara teman är: hälsa, mat, energi, städning samt klimat.

Ledare *Anders Dahlin*

Mobil 070-557 57 28

E-post i.andersdahlin@gmail.com

Ledare *Birgitta Brynnel*

Mobil 070 538 81 19

Datum 5 onsdagar 24/1, 7/2, 21/2, 6/3 samt 20/3

Tid 13.00 – 15.30

Historien om Sverige (cirkel)

Cirkeln är ingen historiektion, utan en lek med analys av historiska händelser. Vi kommer att ställa frågor om vad som kunde hänt, om andra avgörande beslut fattats, än de som påverkat Sveriges utveckling tills i dag. Det krävs att deltagarna förbereder sig aktivt inför varje träff, som är indelad efter historiska perioder, från 1200-talet till nutid.

Kursbok: Herman Lindqvists ”Historien om Sverige” eller annan valfri bok om Sveriges historia.

Ledare *Åke Qvarfordt*

Mobil 070 572 44 60

Datum 6 torsdagar, 18/1, 1/2, 15/2, 29/2, 14/3 samt 21/3

Tid 10.00 – 12.15

Studiecirklar och utbildningar våren 2024 forts.

Gotland (cirkel)

Inför resan till Gotland den 23 – 26 maj studerar vi i seminarieform platser, kultur, historiska händelser mm som rör Gotland.

Obs! två cirklar att välja på, max 15 deltagare i varje!

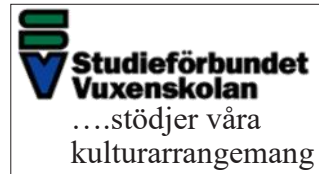
Anmälan från den 1 mars.

Ledare Ulrika Ljunglöf mobil 070 996 24 07

Datum 3 måndagar 25/3, 8/4 samt 22/4

Tid Grupp 1: 10.00-12.15 eller

Grupp 2: 13.00-15.15



Tisdagsföreläsningar våren 2024

Intressanta föreläsningar inom helt olika ämnen. Du kan gå på en eller flera föreläsningar.

Viktigt att du anmäler dig i förväg, eftersom antalet platser är begränsat till 40.

Vi öppnar kafeterian 12.15. Föreläsningen startar kl 13.00 och håller på ca en timma. **Välkommen!**

Kostnad 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår).

Lokal Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb.

Anmälan på lista vid månadsmöten eller hör av dig senast dagen innan till

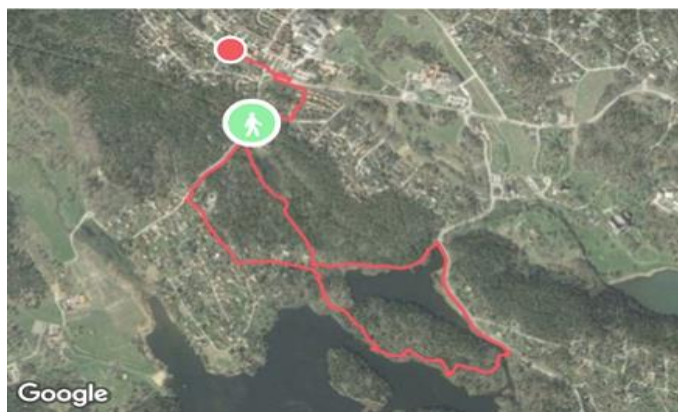
Irene Weibull Mobil 072-721 45 45 E-post irene.weibull45@gmail.com

Tisdagen den 23 januari

Nytta och nöje med digital teknik.

Gunnar Hellström visar hur man

- kan låta en nära anhörig spåra var man är
- hur man nu ännu enklare köper SL-biljetter till sitt SL-kort
- hur man diskuterar med text i grupp-chat i medlemmarnas Facebook-sida.
- och eventuellt annat önskat av publiken.



Tisdagen den 20 februari

Välfärdsteknik inom vård och omsorg.

Anne Hellström från Haninge kommun informerar.



Tisdagen den 19 mars

Hjärt- och lungräddning (HLR)



Anders Eltvik och Ingvar Lindholm visar film om och berättar om hur viktigt det är att känna till vad man kan göra inom HLR som enskild person.

Resor och utflykter

Gotland torsdag - söndag 23 - 26 maj 2024

OBS! att vi vid tryckningen av Medlemstidningen inte hade exakta priser eller tider för resan fastlagda.

Vi reser med Sundbergs Busstrafik och Desireé till en kostnad av ca 8000 kr. Buss från Brandbergen och Källvägen och mot Nynäshamn där vi åker färja över till Gotland. Det blir 4 dagar med utflykter från norr till söder. Vi besöker Almedalen för en stadsvandring. Tittar på kyrkoruiner och avslutar med en vandring i Botaniska trädgården. Vi bor på Scandic Visby som ligger vid färjeterminalen. Gemensam middag på hotellet.



Vy över Visby



Hoburgsgubben

Dag 2. Efter frukost åker vi söderut, mot Sudret. Stora vägen mot Gnisvärd genom den charmiga lilla fiskerhamnen. Vid Kronvalla fiskeläge blir det bussfika och inandas ljuvliga doften från havet. Det finns utedass vid behov. Vi följer Kettleviksvägen som slingrar sig fram utmed havet. Vi gör ett litet stopp vid det lilla sandstensmuseet och ser också på Hoburgsgubben. Därifrån till Holmhällar där vi får lunch. På kvällen gemensam middag på hotellet.

Dag 3. Efter frukost åker vi till Fårö. Vi ser Digershuvuds och Langhammars raukar. Vi tar också ett stopp vid Helgumannens fiskeläge, där kanske en gång i tiden Olof den helige var på besök. Lunch intar vi på Fårögården. Åker till Fårö kyrka och kyrkogård, där Ingmar Bergman och hans hustru Ingrid Bergman ligger begravda. Vi tittar också på några filminspelningsplatser. Det finns möjlighet till ett dopp i havet. Förbi Lärbro där det i hemlighet fanns ett krigssjukhus under andra världskriget. Gemensam middag på hotellet.

Dag 4. Efter frukost lastar vi in väskorna i bussen. Vi åker österut, mot Roma Klosteruin där cisterciensermunkarna bestämde sig för att anlägga sitt kloster på mitten av 1100-talet. Ruinen av klosterkyrkan finns kvar. Sedan mot Östergarnslandet där vi äter lunch. Vi åker in mot Visby där det blir någon timme på egen hand innan det är dags att ta färjan tillbaka till Sverige. Tidtabellen för Gotlandsfärjan är inte klar när tidningen trycks. Exakta tider meddelas senare i veckobrev och nästa Medlemstidning.

Anmälan till Monica Andersson 070 475 21 17 senast 15/4 2024, uppge namn och vem du delar rum med och mailadress, allergi. Betalningen skall vara hos Sundbergs Busstrafik senast 17/4 2024 på bankgiro 5127-2417. Efter sista betalningsdatum är anmälan bindande.



Visby Sankta Maria domkyrka

Resor och utflykter forts.

Dagsresa till kulturhuset Ytterjärna och Saltå Kvarn den torsdag 25 april 2024

Avresa från Brandbergen kl 09.00 och Källvägen 09.05. Pris 850 kr.

Vi tittar på det omtalade Kulturhuset som är ritat av arkitekten Erik "Abbi" Asmussen och invigdes 1992, varenda detalj är minutiöst uttänkt. Här finns också en vacker trädgårdspark, som har varit en förebild bl a för Rosendals trädgårdar på Djurgården och Wij trädgårdar i Ockelbo.

Vi får en guidad rundvandring, där vi tittar på och får höra mer om både Kulturhuset och trädgårdarna innan det är dags för lunch. I Kulturhusets restaurang MatKultur serveras vi en buffé där råvarorna i stort sett kommer från lokala odlare och producenter – alltid ekologiskt och ofta biodynamiskt odlade.

Efter lunch får vi en liten stund att strosa runt på egen hand, innan vi beger oss mot dagens sista stopp – Sveriges första ekologiska företag, Saltå Kvarn. Ritades av arkitekten Erik "Abbi" Asmussen. I Kafeét väntar en nybakt bulle tillsammans med kaffe. Den som vill kan handla av Saltå kvarns egna produkter. Efter det påbörjar vi resan hemåt.

Åter i Brandbergen ca kl 17.00



Anmälan till Monica Andersson 070 475 21 17 eller e-post monica.andersson.49@gmail.com senast 27 mars. Priset är 850 kr, in på konto Plusgiro 212 27 45-9 efter bekräftelse att du är med på utflykten.

Efter betalningen är anmälan bindande. Vi kan vara 50 personer.

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 i 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@gmail.com och be om Medlemstidningen som pdf.

Värvar du ny medlem så får du 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

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 Jan Larsson e-post jannelarsson2009@hotmail.com eller 072 716 76 14



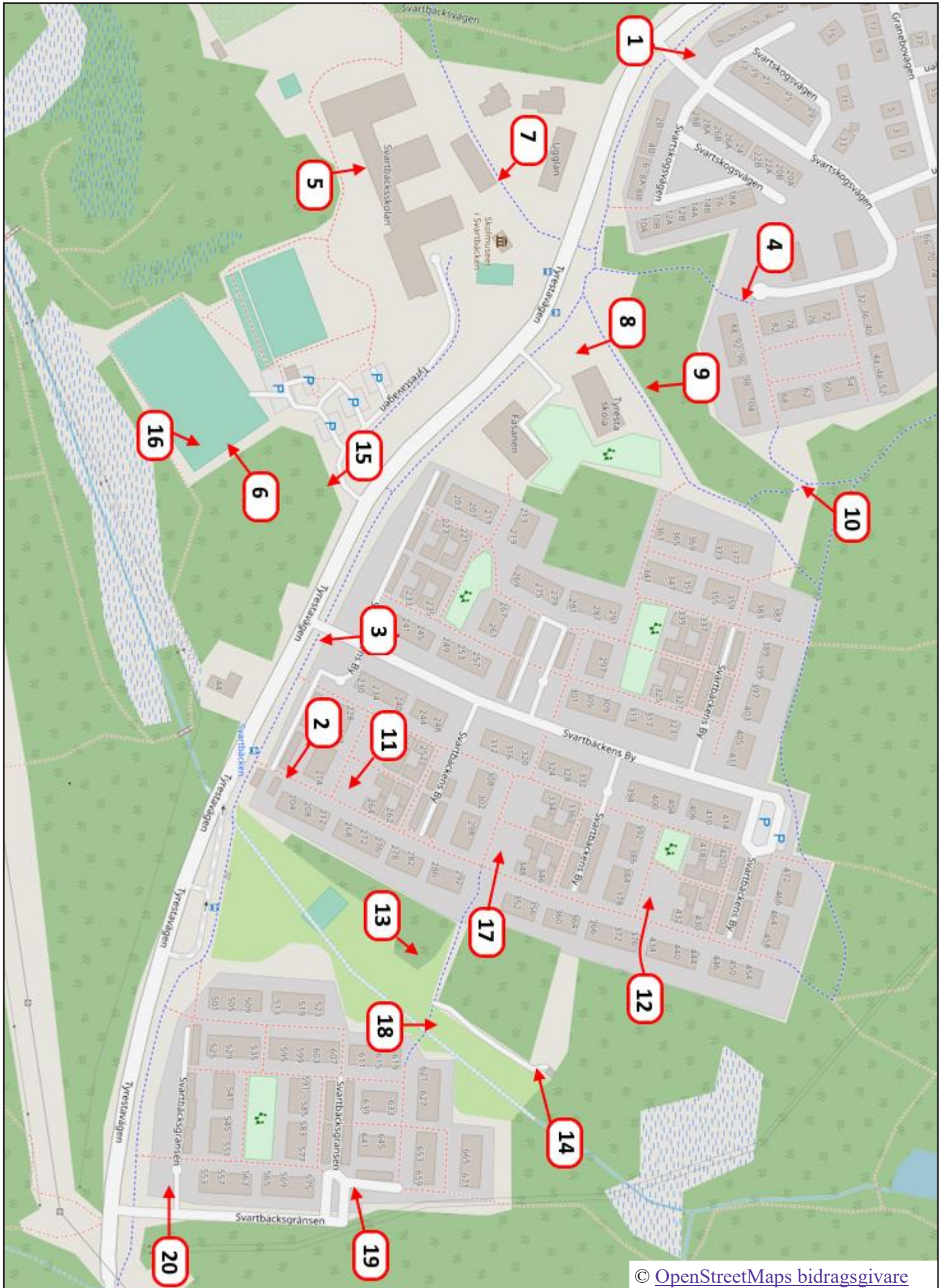
Det finns 20 kontroller inritade på kartan numrerade från 1 till 20. Sök dig fram till en kontroll och försök att lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och notera kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver.

Skicka gärna in resultatet senast 1 mars till vår nya e-post-adress vendelso-brandbergen@spfsejorerna.se eller med brev till. **SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö** och märk med Svartbäcken 2024:1 så får du ett fint diplom om det är första gången du Promenadorienterar.

Skriv 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.

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

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



Festligheter

Pub 76:an

Vår populära Pub 76:an hålls som vanligt sista onsdagen i varje månad kl. 17.00-19.00, **insläpp från 16.50. Välkommen!**

Plats: föreningslokalen. Det serveras öl, vin, och olika tilltugg. Allt till självkostnadspris.

Vi startar onsdagen den 31 januari och fortsätter 28 februari, 27 mars, 24 april och festlig avslutning den 29 maj.

Kafé 76:an

Vi har som mål att ha kaféet öppet varje torsdag, utom torsdag som infaller efter pubafton, mellan 13.30-15.00. **Välkommen!**

Plats: föreningslokalen. Då kan du också träffa någon från styrelsen, om du har några frågor.

Vårens första kafé blir den 11 januari och det sista kaféet den 23 maj.

Kaféet fungerar genom att frivilliga värdinnor/värdar anmäler sig på listor eller direkt till Margareta Ekström 073 184 23 99.

Anmälningarna har varit få en tid och det hotar kaféets fortlevnad.

Anmäl dig nu för att sköta kaféet en dag och rädda en trivsamt tradition.



Julafton söndag den 24 december 2023 kl 11.00

Vi äter julgröt och skinksmörgås tillsammans. **Välkommen!**

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

Kostnad 75 kronor betalas till pg 212 2745-9, ange namn och julafton

Anmälan till Birgitta Brynnel 070 538 81 19, brynnel.birgitta@telia.com senast 21 december.

Nyårsafton söndag den 31 december kl. 19.00 – ca 00.30

Pris: 500 kr för drink, buffé, vin till maten, dessert och kaffe med kaka samt bubbel till 12-slaget. Avec till självkostnadspris. **Välkommen!**

Plats föreningslokalen. Vi startar kl. 19.00 och håller på till ca 00.30.

Fullteknad. För frågor, kontakta Ella Persson, ellampersson@hotmail.com eller SMS till 073 396 12 37.

Betala inte förrän du fått bekräftat att du kommer med. Maxantal 30 st.

Betalas in på pg 212 2745-9, ange namn och Nyår. Betalning senast 18 december



Fastlagssöndagen den 18 februari kl. 13.30-15.30

Vi firar fastlagssöndagen med nybakade semlor och nybryggt kaffe. **Välkommen!**

Plats: Föreningslokalen

Kostnad: 30 kr som betalas på plats, med swish eller kontant

De som bakar är Karin Söderlund och Inga-Lena Wiklund

Anmälan till Ella Persson, ellampersson@hotmail.com,

eller SMS 073 396 12 37



Våffeldagen söndag 17 mars kl 13:00!

Nygräddade våfflor och nybryggt kaffe. **Välkommen!**

Datum: Söndagen den 17 mars kl 13.00

Plats: Föreningslokalen, Albatrossvägen 76

Kostnad: 30 kr som betalas på plats

Anmälan: Birgitta Brynnel 070 538 81 19 brynnel.birgitta@telia.com

Berit Selleryd 073 600 47 71 beritselleryd@msn.com



Bridge.

Det är tyvärr flera år sedan vi hade bridge i vår förening. Finns det tillräckligt stort intresse för att starta på nytt? I så fall: Vem kan tänka sig att hålla i rodret? Borden väntar på att användas!

Hör av dig till Irene Weibull, 072 721 45 45, om du är intresserad av att vara med!

Festligheter forts.**Vinprovning fredagen den 19 april kl 17.00-19.00**

Välkommen till lokalen Albatrossvägen 76. Provning av vita viner med gott tilltugg. Priset ej klart när tidningen trycktes.

Anmälan senast 5 april, betalning efter bekräftad plats senast 8 april.

Plusgiro 212 27 45-9.

Anmälan till Inger Brunnling 076 297 37 95 eller inger.brunnling@telia.com.

Gubbträffen

Gubbträffarna håller till i föreningslokalen Albatrossvägen 76 och vi träffas en gång i månaden på torsdagar klockan 12:30 till 13:30.

Datum för träffarna är 11/1, 8/2, 7/3 och 11/4.

Målsättningen med träffarna är att skapa kontakter, att göra saker tillsammans samt att få uppslag på gemensamma aktiviteter.

För mer info kontakta gärna Jan Larsson på e-post jannelarsson2009@hotmail.com eller på telefon/SMS 072 716 76 14

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 torsdagar

18/1, 15/2, 21/3, 18/4 och 16/5 .

Hoppas att vi ses, Eivor Dissing Wester

tel: 073 362 91 10 e-post: eivor@dissing.se

**Lunch på Vendelsö Kök och Bar**

Vi fortsätter med gemensamma luncher på Kök och Bar, Klenavägen 2. Var och en beställer och betalar för sig själv. Vi träffas kl. 13:00

Fredag 26 januari

Fredag 23 februari

Tisdag 26 mars

Fredag 26 april

Fredag 17 maj

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

Tillsammans mot ensamhet

Sedan hösten 2022 har vi en grupp i vår förening som arbetar mot ofrivillig ensamhet och isolering. 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 Ella Persson 073 396 12 37

Gudrun Hägglund 070 438 11 98 Birgitta Karlfeldt 076 323 04 96

Birgitta Brynnel 070 538 81 19



Haninge kommuns pensionärsråd (HKP) den 21 september 2023

- ”**Håll hjärnan i gång**” är ett projekt som leds av Jenny Widen, dietist, och Annelie Lindberg, demenssjuksköterska. Kommunen erbjuder en föreläsningsserie vid 6 tillfällen för att inspirera till bättre hjärnhälsa. Hälsosam mat, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och andra riskfaktorer kommer att tas upp. Serien är gratis och 50 personer får delta. (Serien blev snabbt fulltecknad och en repris planeras).
- **Välfärdsteknik** var huvudtemat för dagens möte. Pontus Svanamo, verksamhetschef, Magnus Kinnander, utvecklingsledare, och Anne Hellström, verksamhetsutvecklare, informerade om den välfärdsteknik som finns inom kommunens vård- och omsorgsboende, framför allt på Terrassen, samt de digitala tjänster som erbjuds inom hemtjänsten. Välfärdstekniken syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet för en person som löper förhöjd risk att få en funktionsnedsättning. Tekniken gör det möjligt att uppmärksamma om en person behöver stöd och hjälp på ett snabbt och icke störande sätt.
- I grupper fick diskutera fördelar och nackdelar med välfärdstekniken. När den är som bäst bidrar den till ökad säkerhet och trygghet för brukarna och färre belastningsskador och mer tid för personalen. Men vi var helt eniga om att den aldrig får bidra till minskade mänskliga kontakter. De är viktigast!

Birgitta Brynnel

Elisabeth Lindmark

Kerstin Eltvik

Information från trafikombudet

Vintern är kommen! Mörker, kyla, snö och halka, fyra farliga faktorer i vintertrafiken.

Så se till att du syns i trafiken med bra reflexer på ytterkläderna. Var försiktig i halkan och ta vara på kommunens erbjudande om broddar och använd dem.

Alltför många äldre bryter ben på hala trottoarer och vägar. Tänk också på att fordons bromssträcka förlängs avsevärt i intervintertid. Var rädd om dig!

Har du synpunkter på trafiksäkerheten i ditt närområde så lämna dem till kommunen per telefon, mejl eller via dess hemsida på länken.

<https://www.haninge.se/kommun-och-politik/engagera-dig-och-paverka/felanmalan/>

Eller sök på Haninge kommuns hemsida ”haninge.se” efter felanmälan.

Missade du utdelningen av gratis färdigförpackad salt och sand på trafikverket på Anläggargvägen 8 i Handen härom lördagen eller har behov av mer salt och sand så kontakta dem för påfyllning.

Problem: Mörker	Lösning: Pannlampa och reflexer
Problem: Kyla	Lösning: Bra kläder
Problem: Halka	Lösning: Dubb

Var försiktig i vintertrafiken!

Dag Swenson

Tävlingsresultat

Resultat Promenadororientering Vega i Medlemstidning nr 2023:4

På grund av ändrad verklighet efter det att kontrollbilderna togs så blev orienteringen lite svårare än beräknat.

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

Första pris: **Inger Brunning** Andra pris: **Bernt Austrell** Tredje pris: **Kerstin Brunzell**

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

Antal deltagare 23 st som är med i utlottningen och 2 st nya promenadorienterare, som får ett fint diplom.

Rätt svar på promenadorienteringen

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



Rapport från kulturvandrare

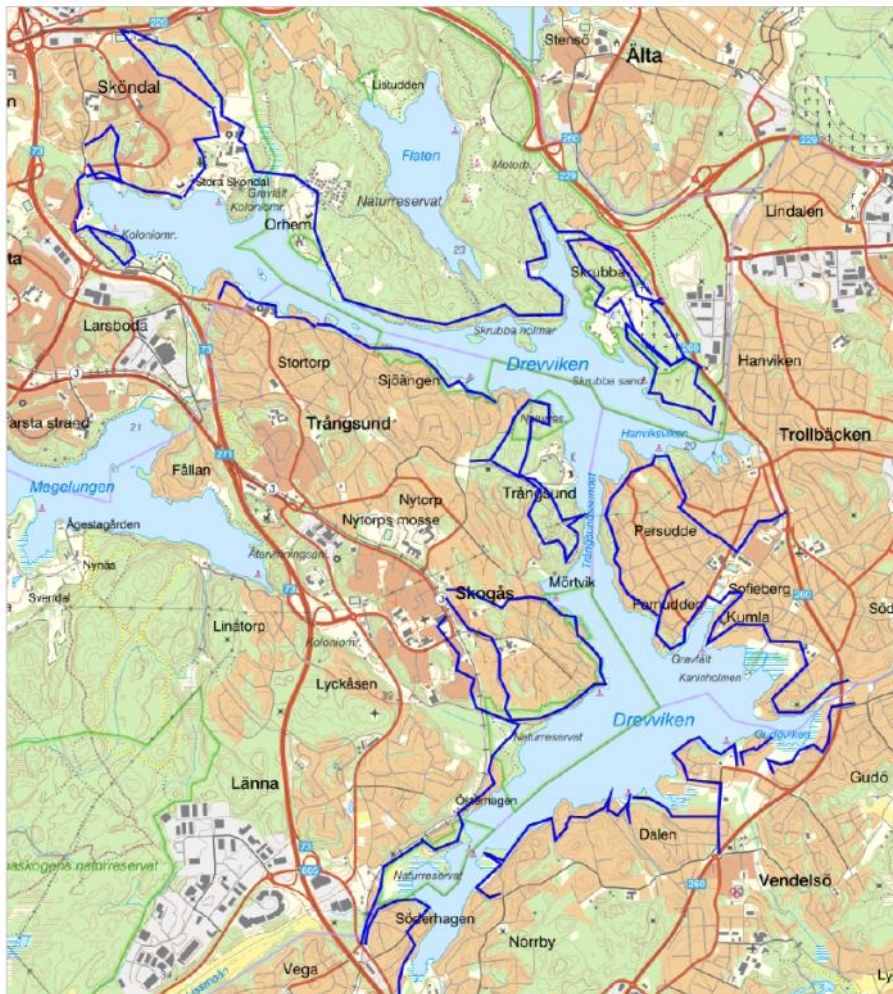
Vi har vandrat Drevviken runt i 17 etapper

Våra kulturvandringar och kulturpromenader lägger vi gärna vid stränder och runt sjöar. Vid en sådan vandring kom någon med förslaget: Ska vi gå runt Drevviken? Det lät inte rimligt först. Det är ju 30 km runt Drevviken, och våra vandringar brukar vara kring 5 km.

Men nu har vi genomfört det, uppdelat på 17 etapper från september 2020 till november 2023. Vi har passerat Vendelsö Gård och Sköndal, Persudde och Trångsundsskogen och många andra platser runt sjön. Och vi har minnen av bad vid Norrby holme, hal svallis vid Hökarängsbadet, långvandring förbi Orhem, rast i sol och skarsnö på en bergstopp vid Trångsundsundet och mycket mer.

Tack alla som varit med och delat upplevelserna och tack alla som har lett etapper i detta projekt. Vad blir nästa?

Gunnar Hellström



Höstlövtunnel vid Sjötorp, november 2023, Skogås. Foto Monica Andersson



Vandring i Trångsund, Norrslingan, rast på fikatoppen, mars 2022. Foto Monica Andersson



Vandring vid Klockelund och Sköndal, februari 2022. Foto Gunnar Hellström



Drevviken vid Skrubba, långvandring till Norra Sköndal oktober 2022. Foto Gunnar Hellström

Övrigt

Seminariedagen den 24 oktober på Sundby Gård

70 medlemmar från vår förening deltog i årets seminariedag. Årets tema var ”Att vara senior på 2020-talet”.

Mats Olsson som har genomfört flera projekt och analyser om bl a framtidens vård, konsumtion och boende föreläste om sina resultat för oss.

Vi äldre blir fler och fler och de yngre som ska vårda oss blir färre och färre. Vi lever i en tid där den tekniska utvecklingen går fort framåt och digitaliseringen har en nyckelroll i samhällsutvecklingen.

Vi fick lära oss att nu närmar sig boomer generationen 80 år och kommer att kräva starkt ökade resurser av kommunen och regionen. Många tankar väcktes om hur livet och vården ska fungera. I framtiden kommer fokus ligga på förebyggande vård och hälsa. Olika boendeformer diskuterades.

Dagen avslutades med musik och sång av Skärgårdspojkarna.

En enkätutvärdering besvarades av 60 personer. Sammanställningen redovisas nedan.

Fördelning av svaren fråga 1-3

Fråga 1 Föreläsningen

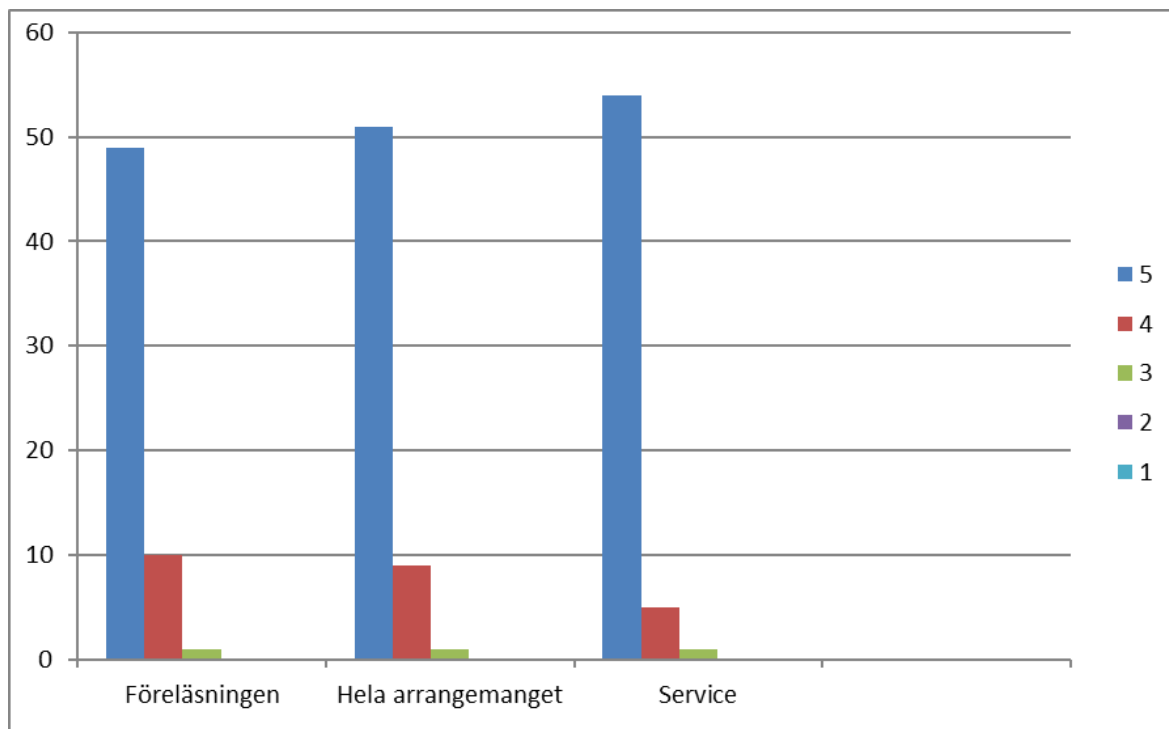
Fråga 2 Hela arrangemanget - hur väl motsvarade det dina förväntningar

Fråga 3 Service på Sundby Gård

Lodrat linje antal

Blått

(5) mycket
nöjd



Kassören har ordet

Vi har tre ekonomiska kanaler till föreningen enligt nedan:

Swish 123 157 57 37 Används för småbetalningar som inträde till Månadsmöten, i Cafeét, Tisdagsföreläsningar och vid köp av lotter på Månadsmötet etc.

Plusgiro 212 27 45-9 ska användas för de aktiviteter, utflykter och resor på bestämda tidpunkter då vi behöver få fram en lista på de som betalat en avgift.

Plusgiro 440 80 28-1 Samtliga övriga transaktioner till/från föreningen. T ex för studiecirklar

OBS Vi anger på samtliga aktiviteter vart betalning ska ske, viktigt att du observerar det!

Britt Linhardt: Kassör för SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

Oumbärliga julrecept

Blodpalt

Traditionell julmat från mina hemtrakter, Säbrå.

- 0,5 liter nötblod
- 33 cl öl eller porter
- 1,5 - 2 dl sirap
- 2,5 tsk mald kryddpeppar
- 1,5 - 2 msk salt
- 7 dl rågmjöl (fullkornsmjöl)
- 7 dl kornmjöl
- 4 msk vetemjöl

Blada alla ingredienser till kladdig deg.

Koka upp en stor kastrull med vatten, håll vattnet kokande.

Fyll smeten i en spritspåse klipp et hål på cirka 1,5 cm

Spritsa ut ca 1 dm långa korvar direkt i kastrullen

Låt koka ca 5 - 10 minuter, beroende av hur stora paltarna är.

Testa att dela en palt, skall inte vara röd och kladdig invändigt.

Låt paltarna kalna och skär sedan i mindre bitar.

Vi äter palten så här.

Stek skivat rimmat sidfläsk ca 3 hg räcker till två personer.

Stek sedan palten i det överblivna stekflottet från sidfläsket ca 10 minuter.

Blanda i ca 1 dl mjölk och låt mjölken koka ihop till en lagom simmig konsistens.

Serveras med lingonsylt.



Bon appétit
Anders D

Anders Julsill

- 4 urvattnade sillfiléer
- 0,25 dl ättika 24%
- 1,5 dl socker
- 2 dl vatten
- 1 morot
- 1 rödlök skalad och skivad
- 2 lagerblad
- 10 kryddpepparkorn

Blanda ättika, socker och vatten, värm lagen tills sockret är löst.

Låt lagen svalna. Skär filéerna i bitar.

Lägg alla ingredienser i en skål och häll på lagen. Låt stå i kylan 3 - 4 dygn



Kalendariet januari - april 2024.

Plats: A = Albatrossens festlokal Albatrossvägen 36, C = Kafé, S = Styrelserum, M = Mårtensbergsskolan, K = S:t Eskils kyrka, E = Evabergsparken

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
dec	tisdag	19	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	-
dec	onsdag	20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
dec	on, lö, må	20, 23, 25, 27, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
dec	söndag	24	11:00 - 13:00	Vi äter julgröt och skinksmörgås	C	12
jan	må, on, lö	1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29, 31	10:00 - 12:00	Boule	E	5
jan	onsdag	3, 10, 17, 24, 31	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
jan	torsdag	11	12:30 - 13:30	Gubbträffen	S	13
jan	torsdag	11, 18, 25	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
jan	måndag	15	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Djurgårdsplan till Sågen		4
jan	tisdag	16	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
jan	torsdag	18	10:00 - 12:15	Historien om Sverige	S	6

Kalendariet januari - april 2024 forts

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
jan	torsdag	18	12:30 - 13:30	Tjejträffen	C	13
jan	fredag	19, 26	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
jan	måndag	22, 29	14:30 - 15:30	Linedance	M	6
jan	tisdag	23	13:00 - 14:00	Tisdagsförel. Nyttä och nöje med digital teknik	C	6
jan	tisdag	23	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
jan	onsdag	24, 31	10:00 - 11:00	Qigong	C	6
jan	onsdag	24	13:00 - 15:00	Hållbara seniorer	S	6
jan	fredag	26	13:00 - 14:30	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
jan	måndag	29	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Norra Söderby		4
jan	onsdag	31	17:00 - 19:00	Pub:76an	C	12
jan	onsdag	31	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
feb	torsdag	1, 15, 29	10:00 - 12:15	Historien om Sverige	S	6
feb	fredag	2, 9, 16, 23	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
feb	lö, må, on	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28	10:00 - 12:00	Boule	E	5
feb	måndag	5, 12, 19, 26	14:30 - 15:30	Linedance	M	6
feb	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
feb	onsdag	7, 14, 21, 28	10:00 - 11:00	Qigong	C	6
feb	onsdag	7, 21	13:00 - 15:00	Hållbara seniorer	S	6
feb	torsdag	8	12:30 - 13:30	Gubbträffen	S	13
feb	torsdag	8, 15, 22	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
feb	måndag	12	10:45 - 13:45	Kulturpromenad Vega och Vega bibliotek		4
feb	tisdag	13	13:00 - 15:00	Årsmöte	K	3
feb	onsdag	14, 28	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
feb	torsdag	15	12:30 - 13:30	Tjejträffen	C	13
feb	söndag	18	13:30 - 15:00	Semmelsöndag	C	12
feb	tisdag	20	13:00 - 14:00	Tisdagsförel. Valfärdsteknik inom vård, omsorg	C	6
feb	tisdag	20	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
feb	fredag	23	13:00 - 14:30	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
feb	måndag	26	10:00 - 13:00	Kulturprom. Brandbergen från Ramsdalsvägen		4
feb	onsdag	28	17:00 - 19:00	Pub:76an	C	12
mar	fredag	1, 8, 15, 22	10:00 - 11:30	Engelska	S	6
mar	lö, må, on	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	5
mar	måndag	4	10:00 - 13:00	Kulturprom. Kulturhuset – Rudan via gångbro		4
mar	måndag	4, 11, 18, 25	14:30 - 15:30	Linedance	M	6
mar	onsdag	6, 13, 20, 27	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
mar	onsdag	6, 13, 20, 27	10:00 - 11:00	Qigong	C	6
mar	onsdag	6, 20	13:00 - 15:00	Hållbara seniorer	S	6
mar	torsdag	7	12:30 - 13:30	Gubbträffen	S	13
mar	torsdag	7, 14, 21	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
mar	måndag	11	10:00 - 13:00	Kulturprom. Riddarholmen, Helgeandsholmen		4
mar	tisdag	12	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	4
mar	onsdag	13	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
mar	torsdag	14, 21	10:00 - 12:15	Historien om Sverige	S	6
mar	söndag	17	13:00 - 15:00	Våfflor i 76:an	C	12
mar	måndag	18	10:00 - 13:00	Kulturprom. Kungsholmen östra delen		4

Kalendariet januari - april 2024 *forts.*

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
mar	tisdag	19	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning Hjärt- och lungräddning	C	6
mar	tisdag	19	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
mar	torsdag	21	12:30 - 13:30	Tjejträffen	C	13
mar	måndag	25	13:00 - 15:15	Gotland grp 2	S	7
mar	måndag	25	10:00 - 12:15	Gotland grp 1	S	7
mar	måndag	25	10:00 - 13:00	Kulturprom. Skeppsbron och Katarinahissen		5
mar	tisdag	26	13:00 - 14:30	Lunch på Vendelsö Kök & Bar		13
mar	onsdag	27	17:00 - 19:00	Pub:76an	C	12
apr	må, on, lö	1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29	10:00 - 12:00	Boule	E	5
apr	onsdag	3, 10, 17, 24	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		5
apr	onsdag	3, 17	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	6
apr	torsdag	4, 11, 18	13:30 - 15:00	Kafé-76	C	12
apr	fredag	5	10:00 - 13:00	Kulturvandring Svartbäcken – Skutan		5
apr	måndag	8, 22	10:00 - 12:15	Gotland grupp 1	S	7
apr	måndag	8, 22	13:00 - 15:15	Gotland grupp 2	S	7
apr	måndag	8	10:00 - 13:00	Kulturpromenad Lilla Sköndal		5
apr	tisdag	9	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	4
apr	torsdag	11	12:30 - 13:30	Gubbträffen	S	13
apr	fredag	12	10:00 - 13:00	Kulturv. Kungsholmens norra och västra strand		5
apr	tisdag	16	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	6
apr	torsdag	18	12:30 - 13:30	Tjejträffen	C	13
apr	fredag	19	17:00 - 19:00	Vinprovning	C	13



Caféet i Tyresta by

tele: 073 077 86 36

www.cafeetityrestaby.se

facebook.com/cafeetityrestaby



10% rabatt på
semlor mot
uppvisat SPF
medlemskort

gäller mellan
5 jan - 15 feb

Välkomna!



~~Avsändare:
SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Albatrossvägen 78 n.b.
136 66 Vendelsö~~

Begränsad eftersändning. Vid definitiv eftersändning
återsändes försändelsen med ny adress på baksidan



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 bågar ur paketprissortimentet. Gäller glasögonundersökning, ej recept
, intyg eller linsundersökning. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Boka på 08 777 25 40, vår hemsida brandbergensglasogon@gmail.com
eller besök oss mitt i Brandbergen Centrum

Vendelsö
08-776 36 98
Kök  Bar

Klenavägen 2, 136 69 Vendelsö
Telefon: 08-776 36 98
e-post: info@vendelsokokbar.se

Webb: www.vendelsokokbar.se

**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