

MEDLEMSTIDNING

NR 3 / Årgång 2023

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen 1978-2023
45
ÅR

Design Per-Erik Mattsson

*Detta vill vi fira lördagen den 13 maj
med kaffe och tårtbuffé.
Välkommen till festlokalen
Albatrossvägen 36 mellan 13:00 och 16:00*

Studiecirklar och
tisdagsföreläsningar

sid 8, 9

Festligheter
vår, sommar 2023

sid 12, 13

Resor och utflykter
vår, sommar 2023

sid 16, 17

Ordförande har ordet***En tusenmilafärd börjar med ett steg.***

Vi tar små steg i rätt riktning mot våren men det går sakta. Medan vi väntar är det viktigt att man träffar varandra och förgyller dagarna med samvaro. Det är det vi i SPF är bra på.

Vi har ett gyllene tillfälle att träffas och glädjas tillsammans när SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen fyller 45 år. Föreningen startade den 13 maj 1978 med 42 medlemmar. Lördagen den 13 maj blir det tårtkalas för alla medlemmar. Vi berättar mer när vi närmar oss maj månad.

Under året kommer vi att arbeta med ett tillgänglighetsprojekt. Målet är att få en föreningslokal som är lätt att komma in i och där man kan föra samtal även när många är där. Vi har två huvudspår: antingen förbättra nuvarande lokal 76-an eller ordna flytt till en annan. Vi har tagit fram idéskisser och valt ett par som mest realistiska att arbeta vidare med. De syftar till en tillgänglig entré via en ramp på 78-ans gavel. Vi är överens med BRF Albatrossen hur vi ska fortsätta planeringen. Det är ännu många osäkra moment i projektet och genomförandet kommer ta lång tid.

Föreningen har idag 632 medlemmar. Vi har knappt hämtat oss från pandemiåren. Vi behöver bli fler medlemmar för att de löpande kostnaderna ökar men medlemsavgift och kommunala bidrag har inte höjts. Fler medlemmar skulle ge oss bättre förutsättningar. Så fundera på vilka du har bland vänner och bekanta i din omgivning som ännu inte är medlemmar i SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen. Visa upp vårt digra aktivitetsprogram och fråga om de skulle vilja bli medlemmar. De behöver bara gå in på vår hemsida och anmäla sig där. På förstasidan finns rubriken "Bli medlem".

Lennart Sundberg, ordförande

I detta nummer**Sida**

Ordförande har ordet	2
Månadsträffar och artister	3
Styrelse och funktionärer	4 - 6
Stavgång	6
Boule	6
Kulturpromenader och vandringar	7, 8
Studiecirklar och utbildningar	8, 9
Tisdagsföreläsningar	9
Korta promenader	9
Seminariedag 2023	9
Promenadorientering	10, 11
Festligheter	12, 13
Tjej- och Gubbträff	13
Tillsammans mot ensamhet	13
Folkhälsoveckan 2023	14
Loppis	14
Tävlingsresultat	15
Haninge Kommuns Pensionärsråd	15
Resor och utflykter	16, 17
Kalendariet	17 - 19

Utgivare:	SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen
Org.nummer:	812401-0755
Plusgiro (föreningen):	440 80 28-1 för inbetalning till våra aktiviteter och för inbetalning av vänmedlemskap
Swish:	123 157 57 37 - för betalning till våra aktiviteter. Ange aktivitet
Postadress:	Albatrossvägen 78 nb, 136 66 Vendelsö
Telefon:	073 022 18 57
Telefon- och besökstid:	Helgfria torsdagar 13.30 - 15.30 (efter trettonhelgen till Lucia utom under juni-augusti)
Besöksadress:	Albatrossvägen 76 nb, 136 66 Vendelsö
E-postadress:	spf.vendelso-brandbergen@telia.com
Hemsida:	spfseniorerna.se/vendelso-brandbergen
Ansvarig utgivare:	Lennart Sundberg tel: 070 540 24 00 e-post lennart@knowledge.se
Redaktör:	Anders Dahlin tel: 070 557 57 28 e-post 1.andersdahlin@gmail.com
Nästa nummer:	utkommer vecka 35/2023
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.
Tryckeri:	Block Forum

Månadsträffar



Månadsträffar hålls kl. 13:00 - ca 15:00 oftast andra tisdagen i månaden med uppehåll juni - augusti.

Vi serverar kaffe och har lotteri i vanlig ordning. Kostnaden för mötet är 30 kr, betalning sker med kontanter eller swish. Kaffet ingår.

Lokalen är Jesu Kristi Kyrka, Söderbymalmsvägen 1 i Handen

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

där stannar bussarna 824 Tyresö, 830

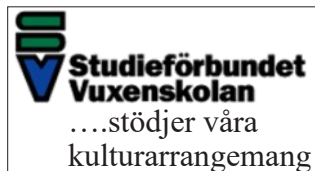
Farsta, 835 Länna, 837 Vega, 840 Nacka.

En alternativ busshållplats är Bragevägen

på Eskilsvägen (c:a 500 m) där dessutom

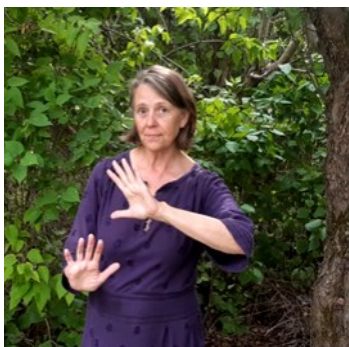
bussarna 832, 834, 838, 839 och 842 stan-

nar. Parkeringsplats för 36 bilar finns omedelbart utanför entrén.



Program för månadsträffar under april - september

Tisdag 11 april: Tre historier och en fiol



Vi som uppträder är Micael Festin och Gunilla Cullemark. Gunilla är författare och muntlig berättare.

Hon har under flera år arbetat med muntligt berättande i sitt engagemang i Berättarnätet Öst.

Micael är spelman och har spelat folkmusik och folkdans sedan ungdomsåren och har också spelat på Skansen med Skansens Spelmän.



Tisdag 9 maj: Allsång med Camilla och Lisa

Sjung i våren tillsammans med oss! Längtan till landet, Sån't är livet, Lyckliga gatan, Du är min man, och några av Evert Taube så klart!

Camilla Dahlin är en van Allsångsledare som ni kanske har träffat tidigare om ni besökt "Allsång i Farsta". Hon turnerar världen runt som "Agnetha Fältskog" i Abba tribute bandet Waterloo. Tillsammans med Lisa Bengter har de i många år sjungit och spelat på sjukhus i "Kultur i vården".

Lisa är en fin musikanter som spelar allt från visor till gosspel. Välkomna att sjunga med oss! Alla kan, är vårt motto:)! Man blir glad av att sjunga!



Tisdag 12 september: Tradjazz med Mandy's Blue Seven

Bandet bildades 2012 men alla i bandet har ett förflutet i den klassiska jazzen ända sedan skolbandsjazzens tid på 50-talet.

De förenas av sitt intresse och passion för den jazz som spelades speciellt i 20-talets Chicago av bl a Jelly Roll Morton, vars låtar och arr de gärna spelar, men även Louis Armstrong, Bix Beiderbecke och King Oliver finns med på repertoaren.

Bandmedlemmar är Bob Mc Allister trombon och sång, Per-Axel Olsson kornett, Bernt Eskeby klarinett, Ulf Lindberg piano, Håkan Rosenqvist banjo och gitarr, Artur "Årtan" Forsberg tuba, Peter Inghe, trummor.



SPF Seniorernas medlemsavgift med e-faktura

Om du har internetbank kan du anmäla dig, dock senast 31/12, för att få nästa års medlemsavgift via e-faktura. Då slipper du inbetalningskortet och långt OCR-nummer när du betalar. Dessutom hjälper du till att spara pengar för SPF Seniorerna, samtidigt som miljön mår bättre av att vi skickar ut så få pappersfakturer som möjligt. Alla banker klarar av att hantera e-faktura via sina internetbanker. Exakt hur du går tillväga skiljer sig lite åt beroende på bank. Du kan även kontakta din bank direkt så får du hjälp.

Styrelsen 2023



Lennart Sundberg

Ordförande

Månadsträffar

Tel: 070 540 24 00

E-post: lennart@knowledge.se



Gunnar Hellström

Vice Ordförande

Digitalisering, Folkhälsa

Tel: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com



Britt Linhardt

Kassör

Facebook

Tel: 072 523 39 79

E-post: brittlinhardt@telia.com



Anders Dahlin

Ledamot

Hållbarhet

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com



Eva Palmqvist

Sekreterare

Tel: 070-530 58 76

E-post: evapalm46@hotmail.se

Revisorer och valberedning 2023

Revisorer

Sven Åke Forssell

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

E-post: svenfl@telia.com

Margareta Ekström

Tel: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Revisorsuppleant

Åsa Olsson

Tel: 070 763 33 30

Valberedning

Ella Persson (ordförande)

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Åke Qvarfordt

Tel: 070 572 44 60

E-post: akeqvarfordt@gmail.com

Berit Selleryd

Tel: 073 600 47 71

E-post: beritselleryd@msn.com

Funktionsansvariga 2023

Påverkansgruppen, HKP

Birgitta Brynnel

Tel: 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Klubbmästare

Gunnar Fallmark

Tel: 070 627 29 61

E-Post: gunnar.fallmark@gmail.com

Medlemssekreterare

Ingrid Franzén

Tel: 076 645 77 80

E-post: franzenihaninge@hotmail.com

Studieombud

Irene Weibull

Tel: 072 721 45 45

E-post: irene.weibull45@gmail.com

Lokalansvarig

Karin Söderlund

Tel: 070 822 87 94

E-post: karin.soderlund46@gmail.com

Reseombud

Monica Andersson

Tel: 070 475 21 17

E-post: monica.andersson.49@gmail.com

Övriga funktionärer 2023

Annonser

Olle Ekström

Tel: 073 642 67 46

E-post: ekstrom.olle44@gmail.com

Boule

Arne Strandborg

Tel: 070 412 06 69

E-post: arne.strandborg@gmail.com

Bernt Austrell

Tel: 070 265 58 35

E-post: bernt.austrell@telia.com

Brottsofferombud

Ulrika Ljunglöf

Tel: 070 996 24 07

E-post: ulla_ljunglof@hotmail.com

Kafé 76an

Margareta Ekström

Tel: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Ella Persson

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Digitalisering

Gunnar Hellström

Tel: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Anders Dahlin

Tel: 070 557 57 28

E-post: 1.andersdahlin@gmail.com

Ensamhetsgruppen

Birgitta Brynnel (ordf.)

Tel: 070 538 81 19

E-post: brynnel.birgitta@telia.com

Elisabeth Lindmark

Tel: 070 237 07 33

E-post: lindmarkelisabeth@gmail.com

Ella Persson

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Gudrun Hägglund

Tel: 070 438 11 98

E-post: hagglund.gudrun@gmail.com

Bodil Cederborg

Tel: 070 399 48 15

E-post: bodil.cederborg@gmail.com

Birgitta Karlfeldt

Tel: 076 323 04 96

E-post: birgitta.karlfeldt@gmail.com

Gubbträffar

Janne Larsson

Tel: 072 716 76 14

E-post: jannelarsson2009@hotmail.com

Kaffekommitté månadsträffar

Barbro Nilsson

Tel: 073 254 59 01

E-post: barbronilsson83@yahoo.se

Görel Andersson

Tel: 070 601 46 60

E-post: gorelsson@hotmail.com

Inga-Lena Wiklund

Tel: 070 978 71 01

E-post: ingalena.wiklund@gmail.com

Irene Weibull

Tel: 072 721 45 45

E-post: irene.weibull45@gmail.com

Karin Söderlund

Tel: 070 822 87 94

E-post: karin.soderlund46@gmail.com

Korta promenaden

Per Nilsson

Tel: 070 738 88 97

E-post: perluvan@gmail.com

Kulturvandringar & -promenader

Gunnar Hellström

Tel: 070 820 42 88

E-post: gunnarhm@gmail.com

Monica Andersson

Tel: 070 475 21 17

E-post: monica.andersson.49@gmail.com

Linedance & Qigong

Antoinette Rhein

Tel: 072 503 60 60

E-post: an.rhein@hotmail.com

Lotteri & entrébiljetter

Margareta Ekström

Tel: 073 184 23 99

E-post: ekstrom.margareta44@gmail.com

Berit Selleryd

Tel: 073 600 47 71

E-post: beritselleryd@msn.com

Medlemsrekrytering

Janne Larsson

Tel: 072 716 76 14

E-post: jannelarsson2009@hotmail.com

Månadsträffar

Lennart Sundberg

Tel: 070 540 24 00

E-post: lennart@knowledge.se

Bodil Cederborg

Tel: 070 399 48 15

E-post: bodil.cederborg@gmail.com

Övriga funktionärer 2023 forts.

Möblering månadsträff

Gunnar Fallmark

Tel: 070 627 29 61

E-post: gunnar.fallmark@gmail.com

Jan Larsson

Tel: 072 716 76 14

E-post: jannelarsson2009@hotmail.com

Birgitta Andersson

Tel: 073 675 00 21

E-post: straat_birgitta@hotmail.com

Rune Andersson

Tel: 073 681 58 04

E-post: vilhelm.asson@gmail.com

Mötesvärdar

Gunilla Ericson

Tel: 073 030 88 29

E-post: ericson.gunilla@telia.com

Lennart Ericson

Tel: 070 567 92 77

E-post: ericson.lennart@telia.com

Ombud för uppvaktning

Gunilla Ericson

Tel: 073 030 88 29

E-post: ericson.gunilla@telia.com

Puben

Sven-Åke Hedenberg

Tel: 073 508 40 18

E-post: sven.hedenberg@hotmail.com

Ella Persson

Tel: 073 396 12 37

E-post: ellampersson@hotmail.com

Inga-Lena Wiklund

Tel: 070 978 71 01

E-post: ingalena.wiklund@gmail.com

Puben forts.

Karin Söderlund

Tel: 070 822 87 94

E-post: karin.soderlund46@gmail.com

Redovisning Månadsträffar

Ingrid Knutson

Tel: 070 337 46 54

E-post: ingrid@knutson.com

Stavgång

Mona Gustafsson

Tel: 070 626 22 34

E-post: mona.m.gustafsson@gmail.com

Teaterombud

Gunilla Ericson

Tel: 073 030 88 29

E-post: ericson.gunilla@telia.com

Tjejträffar

Eivor Dissing Wester

Tel: 073 362 91 10

E-post: eivor@dissing.se

Trafikombud

Lennart Sundberg

Tel: 070 540 24 00

E-post: lennart@knowledge.se

Bitr. Dag Swenson

Tel: 072 186 87 64

E-post: dagswe@bredband.net

Unicurl

Bengt Löf

Tel: 070 375 92 39

E-post: bengtlof@spray.se

Stavgång

Varje onsdag kl. 09.30

Vandringarna utgår från brevlådan i Svartbäckens by, mitt emot scoutstugan. Ingen anmälan, bara kom, **med eller utan stavar**. I Tyresta by fikar vi och har lite social samvaro innan vi går tillbaka. Vi går hela året! Varmt välkommen!

Ledare: Mona Gustafsson tel 070 626 22 34 e-post: mona.m.gustafsson@gmail.com



Boule



Ett glatt gäng spelar Boule på Evabergsparkens Boulebana måndagar, onsdagar och lördagar kl. 10-12. Plats: Evabergsparken vid korsningen av Evabergsvägen och Mariebergsvägen. Busshållplats: Tyrestavägen

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

Frågor besvaras av: Arne Strandborg, tel. 070 412 06 69 eller Bernt Austrell, tel. 070 265 58 35.



Värva ny medlem och få en Sverigelott!

Kravet är att den nya medlemmen har betalat medlemsavgift till SPF Seniorerna.

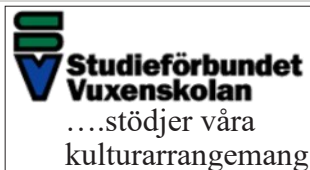
Meddela vilken medlem du värvat till: Ingrid Franzén tel: 076 645 77 80

eller E-post: franzenihaning@hotmail.com

Kulturpromenader och kulturvandringar vår, sommar 2023

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

Kulturvandringarna liknar kulturpromenaderna, men kan vara mer strapatsrika då de kan gå i mer oländig mark och brantare backar. De kan också vara något längre. Vi tar en matsäckspaus med väderanpassad längd under promenader och vandringar. Det behövs ingen föransmälan. Det är bara att komma med. Beskrivningarna innehåller ofta en rekommenderad resväg till startplatsen. Det är fritt att komma till startplatsen på annat sätt. Vid samåkning kommer de som vill åka och de som har bilplats att erbjuda till Evabergsvägen och så fördelar vi oss på några bilar där. Hittills har det funnits gott om platser. Undrar du något om en promenad, kontakta i första hand den som är ansvarig för promenaden. För allmänna frågor kontakta Gunnar Hellström tel 070 820 42 88 eller e-mail gunnarhm@gmail.com, eller Monica Andersson, tel 070 475 21 17.



Fredag 14/4 Vandring Rudan - Trylen - Rudan.

Samling vid Evabergsvägen kl 10:00 för samåkning till Rudan. Vandringsstart kl 10:30 från Rudans gård. Ca 5 km.

Ledare: Torbjörn Jansson 070 377 51 65.

Måndag 17/4 Promenad på Persudde och Fornudden i Trollbäcken.

Buss 807 Brandbergen C kl 10:03 till Trollbäckens C hpl. Promenadstart kl 10:25. Promenad på småvägar och grönområden.

Ledare: Greta Bäck. 070 306 59 33.

Fredag 21/4 Vandring i Balingsta vid sjön Ormlängen.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Vandringsstart från Balingsta gård kl 10:25.

Ledare: Gunnar Hellström. 070 820 42 88.

Måndag 24/4 Promenad Farsta Centrum till Farsta strand utefter Magelungen.

Buss 834 kl 10:09 från Brandbergen C till Bragevägen. Byte till 830 till Farsta C.

Återfärd från Farsta strand pendelstation till Vega eller Handen och buss därifrån.

Ledare Rita Sandstedt. 073 984 46 50.

Fredag 28/4 Vandring Trollbäckens IP - Skälsätra - Måndalsfortet - Marsvägen.

Buss 807 10:10 från Brandbergen C, byte vid Sofieberg till 824 10:25 till Trollbäckens IP.

Vandringsstart 10:35. Återfärd med 824 från Marsvägen.

Ledare Gunda Strömsten. 073 318 80 70.

Fredag 5/5 Vandring i Gamla Tyresö från Strandtorget.

Buss 807 10:03 från Brandbergen C, byte i Trollbäckens C till 819 10:33 till Strandtorget hpl. Vandringsstart 11:02. Vandring på småvägar och stigar förbi Snusbullraeken i Gamla Tyresö och i Tyresö Slotts omgivning. Återfärd från Tyresö kyrka hpl.

Ledare: Greta Bäck, 070 306 59 33.

Måndag 8/5, Promenad runt nedre Rudan

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00 till Rudan. Vandringsstart kl 10:30 från Rudans gård.

Promenad runt nedre Rudan, motsols denna gång.

Maxingeslingan och en liten extra sväng.

Ledare Lisbeth Nylund, 070 716 78 71.

Fredag 12/5, Vandring i Sandemar.

Buss 834 10:09 från Brandbergen C. Byte vid Klockarleden till 839 10:18 till Svärdsnäsviken. Vandringsstart 10:40. Stig och strandängar som kan vara leriga. En stätta. Stövlar rekommenderas. Vårblommor och fåglar.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Måndag 15/5, Promenad i Lill-Jansskog.

Buss 807, kl 10:03 från Brandbergen C. Byte vid Gullmarsplan till T-bana och igen vid Slussen till T-bana 14 till Tekniska Högskolan. Promenadstart 11:05.

Ledare: Zenia Hellström 070 836 55 51.

Fredag 19/5, Gökotta vid Ramsjön.

Samling i korsningen Ramsdalsvägen/ Annebergsvägen kl 7:00. Vi går till Ramsjön och ett par andra platser och upplever naturen på morgonen. Tag med morgonfika och gärna en kikare.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88

Måndag 22/5, Promenad Norra Begravningsplatsen.

Buss 807 från Brandbergen C 10:03. Byte till Buss 4 vid Gullmarsplan och till buss 3 vid Skanstull för färd till Karolinska Sjukhuset Norra. Promenadstart från busshållplatsen ca 11:40.

Ledare: Monica Svedberg 070 595 53 32.

Fredag 26/5, Vandring på Björnö vid Gälö.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. Vandringsstart kl 10:20 och parkering enligt anvisningar från Anders D. Vandring på småvägar och skogsstig i ramslöksdoftande strandskog.

Ledare: Anders Dahlin, 070 557 57 28.

Kulturpromenader och kulturvandringar vår, sommar 2023 forts.

Måndag 29/5 Promenad Årstavikens norra Strand
Buss 807 från Brandbergens Centrum kl 10.03. Byte till 4:an vid Gullmarsplan till Hornstull. Promenadstart från Hållplats Hornstull kl 11:00. Vi går 4 km efter stranden mot Gullmarsplan.

Återfärd från Skanstull med buss 4:an till Gullmarsplan.

Ledare: Monica Andersson 070 475 21 17

Fredag 2/6 Vandring på Södra Muskö

Samåkning från Evabergsvägen kl 10:00. till Högvägen 26 på Muskö. Vandringsstart kl 10:45. Vandring i karg skärgårdsnatur på småvägar och stigar i glesbebyggt fritidshusområde. Avslutande medhavd fika på Gunnar och Zenias altan.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88

Måndag 5/6 Promenad på Östermalm

Buss 807 10:03 från Brandbergen. Byte till T-bana till Hötorget. Promenadstart 11:00 från uppgång Tunnelgatan. Återfärd börjar med spårvagn 7 från Nybroplan.

Ledare: Håkan o Karin Nyström: 076 347 33 45.

Fredag 9/6, Vandring runt sjön Öran.

Samåkning kl 10:00 från Evabergsvägen. Parkering i Riddartorp. Vandringsstart 10:25. Vandring på småvägar och stigar runt sjön.

Ledare: Torbjörn Jansson. 070 377 51 65.

Måndag 12/6, Promenad Fornslingan vid Årsta slott, södra delen

Samåkning kl 10:00 från Evabergsvägen. Promenadstart 10:30 från stora runstenen vid Årsta slotts parkering. Promenad på gångvägar, något backiga.

Ledare: Gunnar Hellström 070 820 42 88.

Måndag 21/8 Promenad i Södra Handen.

Buss 838 kl 10:02 från Brandbergen C till Haninge C. Promenadstart kl 10:20 från Kulturhusets entré.

En runda i södra Handen, passerar Slätmosse Naturpark. Vägar och stigar, inga backar.

Ledare: Lisbeth Nylund, 070 716 78 71.

Fredag 25/8 Vandring Tyresö-Flaten runt från Nyfors.

Samåkning från Evabergsvägen kl 10.00. Promenadstart vid Nyfors naturreservatets entré i Tyresö ca 10.30. Runt Tyresö-Flaten. Rast vid Lillsjön.

Härlig skogsmiljö. Tillgänglighet: Stenig backe ca 30 m sedan lättgången väg 5 km.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Måndag 28/8 Promenad utefter Strandvägen och Djurgårdens västra strand.

Buss 807 10:03 från Brandbergen. Byte till T-bana till Östermalmstorg uppgång mot Birger Jarlsgatan. Promenadstart 11:05 just utanför spårrarna i T-banehallen. Promenad Strandvägen Galärvarvet, Djurgårdsstaden, Beckholmen. Återfärd börjar med spårvagn 7 från Djurgårdsskolan.

Ledare Rita Sandstedt. 073 984 46 50.

Fredag 1/9 Vandring Stegsholm, Gålö

Samåkning från Evabergsvägen kl 10.00. Vandring från Stegsholms Gård, Gålö ca 10.20. Vandring 4 km genom ko- och hästhagar.

Ledare Monica Andersson 070 475 21 17

Studiecirklar och utbildningar vår, sommar 2023

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

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

Anmälan till cirkelarna görs till respektive ledare eller till vårt studieombud *Irene Weibull*
Tel 072 721 45 45 E-post: irene.weibull45@gmail.com

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

Alla kan göra något...! (cirkel)

Här får du konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid. Det mesta som är bra för vår miljö är också bra för plånboken.

- Hållbara kläder och hem
- Hållbara transporter
- Social hållbarhet
- Hållbart vatten
- Biologisk mångfald

Ledare Anders Dahlin mob. 070 557 57 28

E-post 1.andersdahlin@gmail.com

Ledare Birgitta Brynnel mob. 070 538 81 19

Datum måndag 17/4 och 15/5.

Tid 10.00-12.15 i sammanträdesrummet

Vi spelar sällskapsspel (cirkel)

Människan har i alla tider umgåtts och spelat spel. Sällskapsspelet är en del av vår kulturhistoria. I efterkrigstiden fick sällskapsspelet sitt stora genombrott i Sverige.

Vi kommer att ta del av historien och spela klassiska spel som Alfapet, Fiaspel. Monopol mm.

Ledare Birgitta Brynnel mob. 070 538 81 19

Eivor Dissing Wester mob. 073 362 91 10

Datum onsdag 12/4.



Studiecirklar och utbildningar vår, sommar 2023 forts.

Berättarcafé

Välkommen att berätta om något du varit med om (max 15 minuter) för oss i gruppen. Vi som lyssnar kommer att vara idel öra, och det hela kan säkert utmynna i glada diskussioner.

Anmäl gärna i förväg till Ulrika när du är beredd att berätta! Obs! Du måste inte berätta. Då behövs ingen föranmälan, bara kom med ett glatt humör! Gratis fika med kex!

Ledare Ulrika Ljunglöf mob. 070 996 24 07

Datum tisdag 2/5.

Tid 17.00 – 19.00

Vi läser litteratur (cirkel)

Vi läser romaner och noveller. För noveller använder vi Svenska noveller från Almqvist till Stoor under redaktion av Ingrid Elam och Jerker Virdborg. Programmet bestäms tillsammans varje träff. Obs! Man kan delta i cirkeln utan att komma till mötena. Man blir då uppringd efter träffen för litteratsamtal per telefon.

Ledare Elisabeth Lindmark

Mobil 070 237 07 33

E-post lindmarkelisabeth@gmail.com

Datum tisdag 18/4 och 23/5.

Tid 09.45 – 12.00

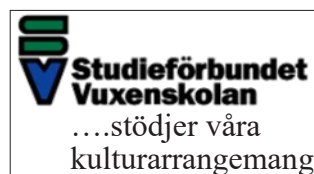
Tisdagsföreläsningar vår, sommar 2023

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

Lokal: Albatrossvägen 76 nb. Kostnad: 40 kr per tillfälle (kaffe och kaka ingår)

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

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



Tisdagen den 25 april 13.00

Möjligheter till äldreboenden i Haninge?

Ann Börjesson med en kollega kommer och berättar om hur det ser ut.

Tisdagen den 23 maj 13.00

Pärlor av vårtexten i vår svenska litteratur.

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

Tisdagen den 15 augusti 13.00

Föreläsning om Röda korsets arbete generellt och i Haninge kommun.

Österhaninge Röda Korsets ordförande Gunilla Bodin kommer med en kollega och berättar.

Korta promenaden

Varje torsdag kl 10:00 från Evabergsvägen/Mariebergsvägen.

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

Ledare: Per Nilsson, 070 738 88 97.



Seminariedag tisdag den 24 oktober 2023

Tema: Att vara senior på 2020-talet

Hur utvecklas sjukvården?

Vilka krav på digital kunskap ställs?

Hur kan vi hjälpa varandra?

Vilka frågor vill du att vi belyser?

Mer information i nästa medlemstidning.

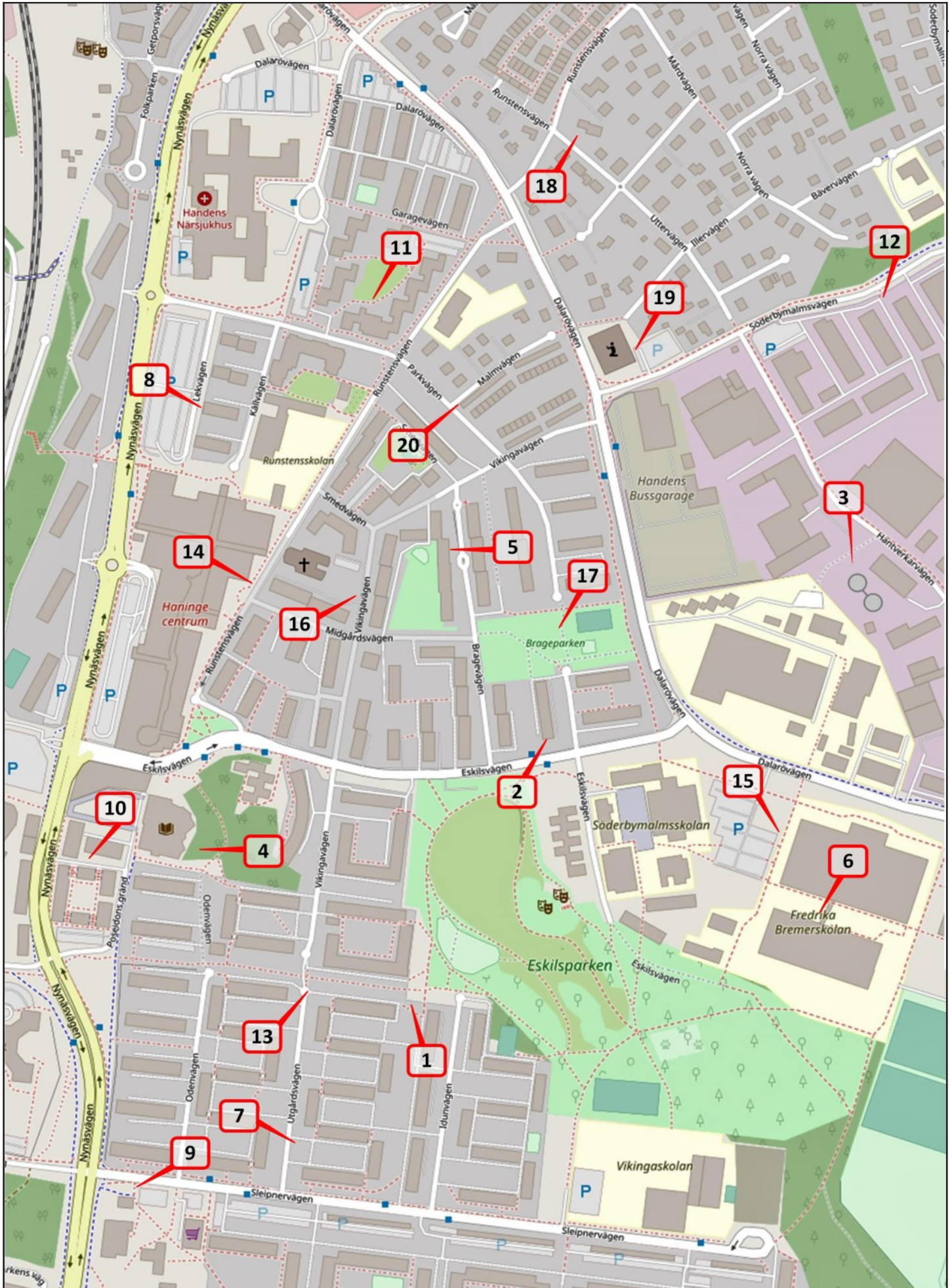
Det finns 20 kontroller inritade på kartan numrerade från 1 till 20. Sök dig fram till en kontroll och försök att lista ut vilken bild som hör till just den kontrollen och notera kontrollens nr och bildens bokstav/bokstäver.

Skicka gärna in resultatet senast 7 augusti med e-post till spf.vendelseo-brandbergen@telia.com eller med brev till. SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen Albatrossvägen 78 136 66 Vendelsö och märk med Promenadorientering 2023:3 så får du ett fint diplom om det är första gången du Promenadorienterar.

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

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



Tack till Tobba Jansson för denna orientering

© [OpenStreetMaps bidragsgivare](#)

Festligheter

Välkomna!

Pub 76:an blir bara mer och mer populär. Nästa Pub blir den 26 april och sedan festlig avslutning den 31 maj. Sedan återkommer Puben den 30 augusti.
Pub 76:an firar 15 år den 27 september!



Välkomna till Kafé 76:an

Vårens sista kafé blir den 25 maj, sedan återkommer kaféet den 7 september.

Som vanligt söker vi fler värdinnor/värdar som vill ställa upp och ha hand av kaféet.



Lilla grillfesten fredag den 5 maj kl 17

Vi börjar vid grillplatsen utanför föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Ta med ett gott humör och vad du vill äta och dricka. Föreningen bjuder på kaffe och kaka i lokalen. Det behövs ingen anmälan.

Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 627 29 61



Vinprovning fredag 12 maj kl 17

Välkommen till vår lokal Albatrossvägen 76. Rosévinsprovning med goda tilltugg. Anmälan till Inger Brunnling 076 297 37 95 eller inger.brunnling@telia.com. Anmälan senast 28 april. Pris: 250 kronor som betalas efter bekräftelse att du fått plats, senast 5 maj till Pg 4408028-1 eller Swish 123 157 57 37. Ange namn och vinprovning.



Tårtfest lördag 13 maj kl 13.00 - 16.00

SPF Vendelsö-Brandbergen fyller 45 år. Vi firar med att föreningen bjuder på kaffe och tårtbuffé lördag 13 maj kl 13.00-16:00. Välkommen till festlokalen Albatrossvägen 36. Mer information i Veckobrevet. Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 627 29 61.

Vår lunch tisdag 30 maj kl 13 Tyresta by

Vi börjar med en tipspromenad kl 12 och samlas vid Handelsboden vid grillplatsen. Kl 13 äter vi en lätt och god lunch bestående av paj med västerbottenost eller köttfärs eller fetaost och spenat. Vi avslutar med kaffe och kaka. Pris: 125 kronor. Anmälan till Gunnar Fallmark 070 627 29 61 eller gunnar.fallmark@gmail.com senast 15 maj. Betalning görs efter bekräftelse att du fått plats, senast 23 maj. Postgiro 4408028-1 eller Swish 123 157 57 37. Ange typ av paj, namn och Tyresta.



Nationaldagsfirande tisdag 6 juni kl 12.00

Vi träffas i Evabergsparken. Startar med en tipspromenad som vi brukar. Det blir tal och sång. Grillen är tänd så tag med det du vill äta och dricka. Det finns möjlighet att spela boule efteråt. Vi hoppas på sedvanligt fint väder.

Det behövs ingen anmälan. Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 627 29 61



Midsommarafton fredag 23 juni kl 13.00

Välkommen till Evabergsparken. Medtag egen mat och dryck samt gott humör.

Ingen grill är tänd idag. Vi hoppas på bra väder.

Det behövs ingen anmälan. Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 627 29 61.



Kräftskiva fredag 4 augusti kl 17.00

Välkommen till vår lokal Albatrossvägen 76. Om vädret tillåter sitter vi ute annars inne i lokalen. Medtag det du vill äta och dricka. Efteråt bjuder föreningen på kaffe och kaka. Det behövs ingen anmälan.

Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 627 29 61.



Surströmmingsfest fredag 25 augusti kl 16.00

Vi äter surströmming med mandelpotatis, lök, tunnbröd, gräddfil och naturligtvis Västerbottenost.

Plats Föreningslokalen, Albatrossvägen 76 nb

Kostnad 175 kronor. Betalas till plusgiro 440 80 28-1 Ange namn och surströmming på talongen

Anmälan till Birgitta Brynnel 070 538 81 19, e-post brynnel.birgitta@telia.com eller Eivor Dissing-Wester 073 362 91 10, e-post eivor@dissing.se

Sista anmälningsdag är 20 augusti



Festligheter forts.**Lilla grillfesten fredag den 1 september kl 17.00**

Vi börjar vid grillplatsen utanför föreningslokalen, Albatrossvägen 76. Ta med ett gott humör och vad du vill äta och dricka. Föreningen bjuder på kaffe och kaka i lokalen. Det behövs ingen anmälan.

Klubbmästare Gunnar Fallmark 070 6272961.

**Gubbträffen**

Vi träffas i lokalen, Albatrossvägen 76, fyra gånger per termin för att gemensamt bestämma program med intressanta aktiviteter typ studiebesök eller utprovning av lunchstäl-
len. Målsättningen är att skapa kontakter, få uppslag och göra saker tillsammans.

Vi träffas nästa gång i lokalen klockan 12.30 - 13.30 den 27/4, fler datum kommer senare.

Vi brukar avsluta med en gemensam fika i kaféet.

Programförslagen inför sommaren, hösten är: Sjöhistoriska muséet, och måltid på restaurang Himlen i "Skatteskrapan", Kulturhuset Sergels Torg och Nynäshamns Ångbryggeri.

För mer info kontakta gärna Jan Larsson på tel 072 716 76 14, eller jannelarsson2009@hotmail.com

Tjejrträffen

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
13/4, 4/5 och 8/6.

Hoppas att vi ses, Eivor Dissing Wester
tel: 073 362 91 10 e-post: eivor@dissing.se

**Kök och Bar, Klenavägen 2**

Vi fortsätter med gemensamma luncher på Kök och Bar. Var och en beställer och betalar för sig själv. Fredagar den 21 april, 26 maj kl. 13:00
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

I vår förening har vi bildat en grupp som arbetar mot ofrivillig ensamhet och isolering, olika sätt att bryta denna samt olika sätt att mötas. Gruppen består av

Elisabeth Lindmark 070 257 07 33 Ella Persson 073 396 12 37

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

Bodil Cederborg 070 399 48 15 Birgitta Brynnel 070 538 81 19

Telefonsamtal

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.



Livsberättargrupp är en studiecirkel som kommer att starta i höst om deltagare finns. Cirkeln kommer att följa en utarbetad kursplan med olika teman. Omfattningen är tio tillfällen och vi träffas varje vecka. Vid första tillfället görs en överenskommelse att allt som sägs stannar inom gruppen.

Cirkeln är avgiftsfri och föreningen bjuder på kaffe.

Intresseanmälan till Elisabeth Lindmark lindmarkelisabeth@gmail.com 070 237 07 33.

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 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.

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Den 8/5 - 13/5 ska vi verka extra mycket för allas vårt välbefinnande. Kärnan är mycket rörelse, klokt vald och lagom kost, hälsokunskap och social samvaro.

Förbundet SPF Seniorerna har fem webinarier på hälsotema under veckan. Se dem klockan 10-11 varje vardag i veckan, eller senare då de finns inspelade på Webben. Ämnen:

- Måndag 8 maj:** Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla
- Tisdag 9 maj:** Seniorer och diabetes typ 2.
- Onsdag 10 maj:** Läkemedel och äldre.
- Torsdag 11 maj:** Vår stillasittande livsstil – vad betyder den för vår hälsa?
- Fredag 12 maj:** Vad ska man göra för att må bra?

Stegutmaning. Hur långt kan vi gå?

Notera sträckor du går i veckan 8/5-12/5, rapportera i formulär till förbundet för att summera och vara med i lotteri. 15 minuter annan fysisk aktivitet räknas som 1 km. Rapportera senast 25/5.

För att hitta föreläsningarna live eller på webben och mer info och rapportformulär för stegutmaningen, sök "SPF Folkhälsoveckan 2023" på webben eller gå till <https://www.spfseniorerna.se/folkhalsoveckan>

Delta extra flitigt i föreningens verksamhet i veckan 8/5-13/5 för att förverkliga folkhälsoveckans mål!

Allt vi gör bidrar till folkhälsan. Notera dina sträckor under vardagarna till stegutmaningen. Här är en påminnelse. Se ordinarie annonser i detta nummer för detaljer:

- Hela veckan:** Ta extra många kontroller i Promenadorienteringen (sid 10, 11).
- Måndag kl 10** Kulturpromenad runt nedre Rudan (sid 7).
- Måndag kl 10** Boule (sid 6)
- Tisdag kl 13** Månadsträff med info om Folkhälsoveckan (sid 3).
- Onsdag kl 9:30** Stavgång till Tyresta by (sid 6).
- Onsdag kl 10** Boule (sid 6).
- Torsdag kl 10** Korta promenaden (sid 9).
- Fredag kl 10** Kulturvandring i Sandemar (sid 7).
- Lördag kl 10** Boule (sid 6).
- Lördag kl 13** Jubileum med 45-årsfika, med återblick, info och umgänge (sid 12).

Vi planerar för en loppmarknad

Inom vår förening arbetar vi aktivt med hållbarhetsfrågor.

Ett sätt är att återanvända saker i stället för att slänga.

Vi kommer i september att anordna en



Du kan skänka eller köpa saker.

Behållningen kommer att gå till välgörande ändamål.

Mer information kommer senare.

Tävlingsresultat

Resultat Promenadorientering Rudan i Medlemstidning nr 1:2023

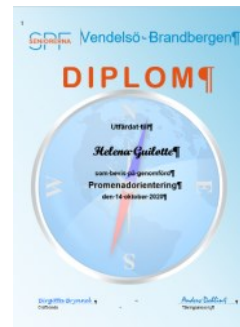
På grund av ändrad verklighet efter det att kontrollbilderna togs så blev orienteringen lite svårare än beräknat.

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

Första pris: **Ella Persson** Andra pris: **Marianne Blomqvist** Tredje pris: **Bernt Austrell**

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

Denna gång är det 10 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:	D	E	V	U	C	R	S	O	M	K	H	N	A	B	G	J	T	F	P	L

Information från Haninge kommuns pensionärsråd (HKP)

HKP den 14 mars 2023

Information från Södertörns överförmyndarnämnd

Nämnden består av sex kommuner och ligger i vårt kommunhus. Uppdraget är att utöva tillsyn över, rekrytera och utbilda gode män och förvaltare, som ska stödja och hjälpa personer som saknar rättslig handlingsförmåga. Huvudmän kallas de som får hjälp, oftast äldre personer men det kan vara t.ex. ensamkommande barn. En god man har en person frivilligt, och det fordras alltid samtycke. Gode mannen ska hjälpa sin huvudman att förvalta egendom, att betala räkningar, göra upp budget och hjälpa till vid skuldsanering och försäljning av bostäder. Gode mannen ska också sörja för att huvudmannen kan öka eller bibehålla sin livskvalitet. Gode mannen redovisar varje år till överförmyndarnämnden och måste ansöka om tillstånd för mer omfattande ekonomiska beslut. Förvaltare får en person som är helt ur stånd att vårda sig eller sin egendom och då förlorar personen helt sin rättshandlingsförmåga. En förvaltare utses av tingsrätten. Det saknas gode män och förvaltare, så vi uppmanades att tänka efter om det skulle kunna vara en uppgift för oss.

Vega skola och aktivitetshus

Huset invigs i augusti med valspråket Lära, Upptäcka, Mötas. Det kommer att bli ett fantastiskt hus på 14000 kvadratmeter, tre våningar och med en idrottshall överst. Huset ska vara öppet till 22 varje dag och alla lokaler ska kunna användas dubbelt och för en mängd skiftande verksamheter. Det kommer att bli möjlighet för föreningar att hyra mötesrum och det kommer att finnas både bibliotek och cafeteria.

Äldrevägledare

Kommunen har äldrevägledare som man som äldre kan vända sig till och få stöd i olika frågor.

Mer information kommer senare.

Äldreomsorgslyftet

Utbildning för vårdpersonal inom äldreomsorgen har skett som projekt sedan 2021 med statligt bidrag. 2023 är sista året som dessa bidrag utdelas. 25 personer förväntas bli färdiga undersköterskor under 2023 i den kommunala vården. Fyra chefer har gått ledarskapsutbildning.

Man fortsätter att utbilda personal inom demensvården via Stiftelsen Silviahemmet.

Birgitta Brynnel

Elisabeth Lindmark

Vi vill gärna bli fler i föreningen och hoppas att alla hjälper till.

Du kan väl fråga dina vänner och bekanta (som inte är medlemmar) om de vill gå med SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen som har en så fantastisk programverksamhet.

Skicka potentiellt nya medlemmar ett ex av medlemstidningen så får de direkt en uppfattning om vår verksamhet. Kontakta Anders Dahlin andersdahlin@gmail.com och be om Medlemstidningen som pdf.

Vi behöver också fler funktionärer. Känner du att du har tid, ork och lust att lägga lite tid i föreningen så hör av dig till Lennart Sundberg, lennart@knowledge.se, tel 070 540 24 00

Resor och utflykter

Ekebyhovs slott och slottspark tisdag 18 april

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

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

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



Taxinge Slottspark med S/S Ejdern den 16 maj



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

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

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

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

Anmälan till Monica Andersson senast 17 april tel 070 475 21 17 eller e-post till monica.andersson.49@gmail.com.

Notera om ni vill bli hämtad från Källvägen.



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

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

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

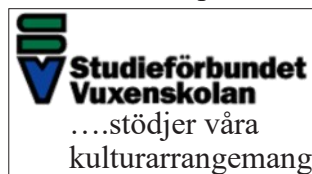
Anmälan senast 14 april till Monica Andersson tel 070 475 21 17 eller e-post till monica.andersson.49@gmail.com.

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

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



Hammershus fästning på Bornholm



Resor och utflykter forts

Visingsö tisdag-onsdag, 22-23 augusti



Avresa från Brandbergens C kl 07.50 och Källvägen kl 08.00. Vi åker via Strängnäs och Eskilstuna. En förmiddagsfika i Kungsör på Himmelsberga Hembakt. Vi följer Bergslagsdiagonalen förbi Askersund och vidare till Medevi Brunn där vi äter lunch. Resan går vidare till Övralid, det är här som författaren och nobelpristagaren Verner Von Heidenstam bodde i slutet av sitt liv. Vi får en guide som visar runt i huset. Vi åker den sista biten fram till Gyllene Uttern, (det var Sveriges första Motell) där vi äter en gemensam middag innan det är dags att sova. Efter frukost på hotellet åker vi den korta

biten in till Gränna och färjan över till Visingsö.

På Visingsö har vi två turer att välja på. Antingen åka hästkärra "remmalag" till Kumla kyrka. Under turen passerar Örtagården, Visingsborgs slottsruin, gravfält, ekskogen och öns centrum med affärer och skolor. Eller också åker man landsvägståg till öns södra udde där Näs borg finns. Det är en ruin efter Sveriges första kungaborg, byggd på 1100-talet av kung Sverker den äldre under tiden då de Sverkerska och Erikska ätterna kämpade om kungamakten. Visingsö var ett viktigt maktcentrum. På vägen ser vi ekskogen, södra gravfältet med Hällekistan och Hagahögen, Sverkerseken och stora idegranen. Vid båda turerna medföljer guide som berättar om vad vi passerar och om målen för turerna. Ange i anmälan vilken tur du vill vara med på. "Centrum" eller "Näs". Vid mycket ojämn fördelning genomförs endast turen som de flesta valt.

Åter i Brandbergen ca 19.00.

Kostnad för resan är 3300 kr per person, tillägg för enkelrum 500 kr.

Anmälan till Monica Andersson 070 475 21 17 eller mail monica.andersson.49@gmail.com senast 16 juni.

Ange om du vill åka från Brandbergen C eller Källvägen, och vem du vill dela rum med.

Betalning till Sundbergs Busstrafik AB tillhanda senast 20 juni på bankgiro 5127-2417.



Kalendariet april - augusti 2023.

Plats: A = Albatrossens festlokal Albatrossvägen 36, C = Kafé, S = Styrelserum, M = Mårtensbergsskolan, T = Träffpunkten Djurgårdsplan, K = Jesu Kristi Kyrka, E = Evabergsparken

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
apr	må, on, lö	5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29	10:00 - 12:00	Boule	E	6
apr	måndag	17	10:00 - 12:15	Alla kan göra något... (Hållbarhet) (S)	S	8
apr	onsdag	5, 12, 19, 26	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
apr	torsdag	6, 13, 20, 27	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
apr	tisdag	11	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
apr	onsdag	12	13:00 - 15:30	Sällskapsspel	C	8
apr	torsdag	13	13:30 - 15:00	Kafé 76:an	C	12
apr	torsdag	13	12:30 - 13:30	Tjejträff	C	13
apr	fredag	14	10:00 - 12:30	Kulturvandring Rudan - Trylen		7
apr	måndag	17	10:00 - 13:30	Kulturpromenad Trollbäcken Persudde		7
apr	tisdag	18	08:45 - 14:30	Utflykt till Ekebyhov på Ekerö		16
apr	tisdag	18	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	9
apr	torsdag	20	12:00 - 14:30	Vårlunch i Tyresta by		12
apr	fredag	21	10:00 - 14:00	Kulturvandring Balingsta		7
apr	fredag	21	13:00 - 15:00	Lunch på Vendelsö Kök&Bar		13
apr	måndag	24	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Farsta C - Farsta strand		7
apr	tisdag	25	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	9
apr	onsdag	26	17:00 - 19:00	Pub 76:an	C	12
apr	torsdag	27	12:30 - 13:30	Gubbträff	S	13
apr	fredag	28	10:00 - 13:30	Kulturvandring Måndalsfortet		7

Kalendariet april - augusti 2023.

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
maj	må, on, lö	1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31	10:00 - 12:00	Boule	E	6
maj	tisdag	2	17:00 - 19:00	Berättarcafé	C	9
maj	onsdag	3, 10, 17, 24, 31	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
maj	torsdag	4, 11, 25	13:30 - 15:00	Kafé 76:an	C	12
maj	torsdag	4, 11, 18, 25	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
maj	torsdag	4	12:30 - 13:30	Tjejträff	S	13
maj	fredag	5	10:00 - 14:00	Kulturvandring från Strandtorget i Tyresö		7
maj	fredag	5	17:00 - 19:00	Lilla grillfesten		12
maj	måndag	8	10:00 - 12:00	Kulturpromenad runt nedre Rudan		7
maj	må - fr	8, 9, 10, 11, 12	10:00 - 11:00	Webbinarium om hälsa från SPF		14
maj	tisdag	9	13:00 - 15:00	Månadsträff	K	3
maj	fredag	12	10:00 - 14:00	Kulturvandring Sandemar		7
maj	fredag	12	17:00 - 19:00	Vinprovning	C	12
maj	lördag	13	13:00 - 16:00	45 års Jubileumsfika för vår SPF i 36-an (A)	A	12
maj	måndag	15	10:00 - 12:15	Alla kan göra något... (Hållbarhet) (S)	S	8
maj	måndag	15	10:00 - 14:30	Kulturpromenad i Lill-Jansskogen		7
maj	tisdag	16	07:45 - 17:15	Utflykt m buss och båt till Taxinge Slottspark		16
maj	fredag	19	07:00 - 10:00	Gökotta vid Ramsjön		7
maj	måndag	22	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Norra Begravningsplatsen		7
maj	tisdag	23	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	9
maj	tisdag	23	09:45 - 12:00	Vi läser litteratur	C	9
maj	fredag	26	10:00 - 14:00	Kulturvandring bland Ramslök på Björnö vid Gålö		7
maj	fredag	26	13:00 - 15:00	Lunch på Vendelsö Kök&Bar		13
maj	måndag	29	10:00 - 14:00	Kulturpromenad på Årstavikens Norra Strand		8
maj	tisdag	30	12:00 - 14:00	Vår lunch i Tyresta By		12
maj	onsdag	31	17:00 - 19:00	Pub 76:an	C	12
jun	torsdag	1, 8, 15, 22	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
jun	fredag	2	10:00 - 14:00	Kulturvandring Södra Muskö		8
jun	må, on, lö	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28	10:00 - 12:00	Boule	E	6
jun	måndag	5	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Östermalm		8
jun	tisdag	6	12:00 - 13:30	Nationaldagsfirande		12
jun	onsdag	7, 14, 21, 28	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
jun	torsdag	8	12:30 - 13:30	Tjejträff	C	13
jun	fredag	9	10:00 - 14:00	Kulturvandring Öran runt		8
jun	måndag	12	10:00 - 12:30	Kulturpromenad Fornslingan södra delen vid Årsta slott		8
jun	fredag	23	13:00 - 14:30	Midsommarfirande	E	12
jun	mån-fre	26, 27, 28, 29, 30	Heldag	Bornholm		16
jul	må, on, lö	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31	10:00 - 12:00	Boule	E	6
jul	onsdag	5, 12, 19, 26	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6

Kalendariet april - augusti 2023 *forts.*

Månad	Veckodag	Datum	Klockan	Aktivitet	Plats	Sida
aug	må, on, lö	2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	10:00 - 12:00	Boule	E	6
aug	onsdag	2, 9, 16, 23, 30	09:30 - 12:00	Stavgång Svartbäcken - Tyresta tor		6
aug	fredag	4	17:00 - 19:00	Kräftskiva	C	12
aug	torsdag	10, 17, 24, 31	10:00 - 12:00	Korta promenaden från Evabergsvägen/ Mariebergsvägen		9
aug	måndag	21	10:00 - 13:30	Kulturpromenad i södra Handen		8
aug	tisdag	15	13:00 - 14:00	Tisdagsföreläsning	C	9
aug	tis-ons	22, 23	Heldag	Visingsö		16
aug	fredag	25	10:00 - 14:00	Kulturvandring Tyresö-Flaten runt från Nyfors		8
aug	fredag	25	16:00 - 18:00	Surströmming	C	12
aug	måndag	28	10:00 - 14:00	Kulturpromenad Strandvägen och Djurgården		8
aug	onsdag	30	17:00 - 19:00	Pub 76:an	C	12
sep	Fredag	9	17:00 - 19:00	Lilla grillfesten		13
sep	Fredag	9	10:00 - 14:00	Kulturvandring Stegsholm, Gålö		8

Medlemmars bilder

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

Bilder lämpliga till webb-sida och Medlemstidning skickas via e-post till

spf.vendelsö-brandbergen@telia.com.

På hemsida finns ett [Bildgalleri](#) med fototävlingens alla insända bilder, samt bilder från aktiviteter mellan 2009-2010.

**Caféet i Tyresta by**

tele: 073 077 86 36

www.cafeetityrestaby.se

facebook.com/cafeetityrestaby



Hej alla Spf:are!

Vi bjuder på kaffe
och kaka i samband
med köp av lunch.

Gäller vardagar tom 10 maj
Varmt välkomna önskar
Lena med personal



~~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