



Nr.3, hösten 2013

MINNEBERG

Nyhetsbrevet från Minnebergs Samfällighet - ISSN 1653-1612

Nu kan du utöva
YOGA i området

Snart drar
Pubkvällarna
igång i Badviken

Grannverksamhetens
funktion i Minneberg



Nu lider sommaren mot sitt slut och det blir mörkare för var dag som går men vi får försöka hålla kvar värmen från årets fantastiska sommar som bjöd oss på sol, värme och skön badtemperatur. Ja, sommaren var precis så fin som man minns att barndomens somrar "alltid" var. Den nyinköpta badflotten har verkligen kommit till användning i sommar vilket är glädjande. Jag hade satt fast en skurborste på flotten för att de som var där skulle ha möjlighet att borsta bort "visitkorten" från fåglarna. Tyvärr var det ett gäng ungdomar som inte tyckte att den skulle vara där och kastade den i sjön.

Under sommaren har vi snyggat

upp våra festlokaler, se separat artikel i detta blad.

Våra farhågor om hur kommun skulle sköta sin mark i Minneberg har tyvärr besannats. Jag och fler andra i styrelsen har fått många samtal från boende som tycker att det ser förfärligt ut i parken nedanför busshållplatsen. Jag kan bara hålla med, det har inte sett ut som det gjort förr om åren när vi själva ansvarade för skötseln. Men det är inte till styrelsen ni ska ringa och klaga utan till kommunen som är ansvarig. Felanmäl till 08-651 00 00 eller på webben www.stockholm.se/felanmalan. Jag är övertygad om att era anmälningar gör mer nytta än styrelsens ständiga påpekanden. I vecka 37 fick planteringen vid statyerna en liten ansiktslyftning. I samband med det togs tyvärr fontänen som vi hade ställt dit bort. Någon förståsigpåare på kommunen tyckte att fontänen störde och gjorde så att statyerna inte kom till sin rätt och det är ju faktiskt kommunens mark.

Kommunen har satt ut ett par nya och något större soptunnor vid badviken. Men givetvis gäller samma sak som tidigare. Vid full tunna

så tar man soporna med sig hem. Inga soppåsar utanför tunnorna, fåglarna är väldigt duktiga på att ta reda på vad påsarna innehåller.

I tidningen "Mitt i Bromma" fanns det en artikel med rubriken **Pendelbåt kan kasta loss från Ulvsunda om tre år**. En av de föreslagna angoringsplatserna var Minneberg. Vi kommer troligen att föreslå kajen rakt nedanför busshållplatsen som en lämplig brygga. Den är nyligen renoverad och ligger centralt i vårt område. Jag ser fram emot att kunna ta båten in till stan om ett par år.

De nyinköpta delarna i vår sop-sugsanläggning har tyvärr inte fungerat fullt ut. Vi har haft ett antal stopp i systemet som då resulterar i att soporna står kvar i sopnedkassen och det börjar lukta illa i trapphuset. Det är beklagligt men vi hoppas få ordning på det inom kort.

Minneberg håller på att bli ett riktigt hälsocenter med många olika aktiviteter för att må bra och det inns säkert något för alla. Se artiklar i bladet.

Snart drar Pubkvällarna igång!

Det var ett tag sedan . . . men nu "ryktas" de om att våra populära Pubkvällar snart är tillbaka.

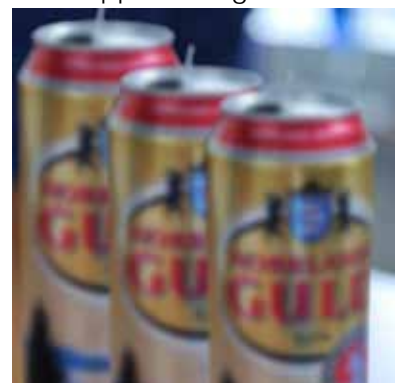
Vid pubkvällarna "förr i tiden" (för den sista var faktiskt i juni 2011) hade vi ibland ett livs levande band som stärkte mysfaktorn. Men även om det kanske inte alltid kommer att finnas ett musikband på besök, så är pubkvällarna fantastiska tillfällen för att möta andra Minnebergare som vill delta i "snackiset"! Och som alltid . . . kommer ölen att vara

riktigt kall och till självkostnadspris. Lite tillugg kommer också att finnas på plats och har vi inte levande musik så kommer det ändå strömma musik ur "väggarna" . . . men diskret . . . så att man kan höra vad man säger.

Så boka in nästa Pubkväll i din almanacka. . . .

Plats: Badviken
Datum: 3 oktober
Tid: 19.00 - 22.00

Alla är hjärtligt välkomna, och ta med dina vänner och grannar och släpp loss några timmar.



Grovsopor får bara inte placeras utanför soprummet!

Under söndagen den 8 september var det omöjligt att ta sig in i grovsoprummet eftersom "taggarna" inte kunde låsa upp dörren till soprummet.

På eftermiddagen hade det då ackumulerats en mängd kartonger och påsar på trottoaren och brädor och annat intill

komposten.

Men är det inte ganska självklart att om man inte kommer in i grovsoprummet . . . då kan man inte bara slänga soporna på trottoaren utanför . . . i stället får man komma tillbaka vid ett annat tillfälle då dörren kan öppnas.



Bredband, Ip-telefoni och TV ingår i din månadsavgift

I din månadsavgift ingår mer än ett dussintal analoga TV-kanaler: SVT 1, SVT 2, SVT 24, SVTB, Kunskapskanalen, TV-4, TV-4 Sport, TV-5, TV6, TV-8, TV-9, TV-10, TV-11, Finsk TV, Öppna Kanalen, Minnebergs egen TV-kanal och Axess TV. För att kunna se Axess TV, ring ComHem och beställ ditt programkort . . . helt gratis.

Du har också gratis bredband och tillgång till gratis Ip-telefoni genom Bredbandsbolaget. Du betalar endast samtalskostnaden.

Ett bredbandsuttag är redan installerat i din hall, och när du tecknar ett personligt avtal får du tillgång till Ip-telefoni och trådlös wi-fi med upp till 100 Mbit/s

Avtalet är nyligen förlängt och uppgraderat. Det innebär att vi snart kommer att få 100 Mbit/s både upp och ner. Avtalen med Comhem och Bredbandsbolaget upphör samtidigt 2016-03-31 varför en ny upphandling där kan ske där dessa kan matchas mot varandra.

MİNNEBERG

Medlemstidningen är utgiven av Bostadsrättsföreningarna

Sandvik, Svartvik, Tangen & Tranan

Nr 3, 2013 - ISSN 1653-1612

Ansvarig utgivare: Berth Josefsson

Redaktör: Marie Barrymore

**Adress: Svartviksslingan 59,
167 38 Bromma**

Hemsida: www.minneberg.com

e-post: samfalligheten@bredband.net

SAMFÄLLIGHETENS STYRELSE

Ordförande:

Berth Josefsson Brf. Tranan

Vice Ordförande:

Curt Cederborg Brf. Tangen

Ekonomiansvarig:

Michael Lennfors Brf. Sandvik

Sekreterare:

Klas Johansson Brf. Tangen

Drift:

Curt Cederborg Brf. Tangen

Rolf Lindblad Brf. Tangen

Michael Lennfors Brf. Sandvik

Erik Govers Brf. Svartvik

Björn Martinussen Brf. Svartvik

Fredrik Nevenius Brf. Tranan

Ekonomi:

Michael Lennfors Brf. Sandvik

Berth Josefsson Brf. Tranan

Curt Cederborg Brf. Tangen

Agnetha Lund Brf. Svartvik

Rolf Lindblad Brf. Tangen

Lars Larsson Brf. Svartvik

Medlem:

Klas Johansson Brf. Tangen

Karin Gustafson Brf. Sandvik

Margaretha Lindahl Brf. Tangen

Fredrik Nevenius Brf. Tranan

HSB:

Mats Falkenäng Förvaltare

Erike Kenne Förvaltare

Gert Bergman Teknisk Förv.

Grannverksamheten i Minneberg

Vi har nog alla sett skylten där det står att vi som bor i Minneberg är medlemmar i den lokala grannverksamheten. Detta är en aktivitet som leds i samverkan med Bromma Polisen, men det är vi som bor här i området som har ansvaret och ska vara uppmärksamma och rapportera "skumma typer" med ovanligt beteende. Men det är inte alltid till polisen som vi bör vända oss om något händer.

Har du haft inbrott i ett källar- eller vindsförråd, eller misstänker någon som "stryker omkring" i området, då bör du genast meddela styrelsen i din förening, så att en varning kan gå ut i Minneberg. Likaså, om din cykel, bil eller motorcykel har försvunnit, eller vandaliserats, bör du också ta kontakt med föreningens styrelse. Det är ju oftast så att en brottsling återkommer om han finner det lätt att stjäla i området. Beroende på värdet av den förlorade egendomen, bör kanske också polisen tillkallas.

För lägenhetsinbrott, bör man naturligtvis först kontakta polisen, men även i sådana fall, vill föreningens styrelse också veta om vad och hur inbrottet gick till.

För pågående brott i bostadsområdet, kan man även ringa 010-56 902 21. Det samtalet går då direkt till polisradion i Stockholm.

SNART BLIR DET OCKSÅ
MÖJLIGT ATT
LÄSA POLISENS
INFORMATIONSBLAD
PÅ SAMFÄLLIGHETENS
HEMSIDA!

Se upp . . . säger polisen . . .
i sina nyhets brev från i år.

- * Se upp för oseriösa och falska försäljare, lurendrejare som står längs vägarna och säljer smycken, "äkta dyra" märkeskläder och även emailjerade kastruller och "exklusiva" köksknivar av "kända dyra" producenter. Vilket fynd tänker du, när försäljaren ivrigt visar upp "samma" märke och produkter på en hemsida i sin mobil. Men allt är inte guld som glimmar
- * Håll koll på din mobiltelefon och förvara dina kort och kontanter på ett ställe dit ficktjuven inte hittar och tänk på att ficktjuvarna oftast jobbar i grupp.
- * Försök att få din bostad att se bebott ut om du själv ska resa bort. Be dina grannar om hjälp att ta hand om din post, och skaffa någon sorts automatisk installation som tändar och släcker vissa lampor i ditt hem.
- * Förvara dina mest värdefulla tillhörigheter i ett bankfack eller hos någon hemmavarande släkting/bekant under din frånvaro.
- * Och har du inte skrivit en inventarieförteckning över dina ägodelar, ja då är det verkligen dags! Sedan ska den förstås förvaras i säkerhet.
- * Varför inte öppna ett nytt e-postkonto, som du endast använder för att lagra dina viktigaste dokument och foton ute på nätet. På så sätt får du ett privat "moln" utan att betala extra för tjänsten.

SÅ SKYDDAR DU DIG MOT BEDRÄGERIET PÅ NÄTET . . .

På polisens hemsida www.polisen.se, under filken "Så skyddar du dig mot bedrägerier på nätet", finns det flera exempel på de vanligaste bedrägerimetoderna, och hur man skyddar sig.

Ett av de värsta är kanske . . . när din dator plötsligt låser sig, och ett meddelande dyker upp från Rikspolisstyrelsen som meddelar att du har begått ett brott på internet och att du måste betala för att datorn ska låsas upp sig igen.

Händer detta, stäng ner datorn och tillkalla en datorexpert. Sådär arbetar verkligen inte Rikspolisstyrelsen.

Läs mer på polisens hemsida. Kanske deras exempel och rekommendationer kan rädda dig för ett allvarligt bedrägeri på nätet.

VIKTIGA TELEFON- NUMMER NÄR DU ÄR I NÖD!

Ring 010-56 902 21 för att tipsa polisen om ett inbrott.

Detta är ett telefonnummer som går direkt till polisradion i Stockholm och är [enbart för tips om bostadsinbrott](#).

Ring 114 14 när ditt ärende inte är akut och för att få kontakt med personer i ditt närpolisområde.

Ring 112 under pågående inbrott, men du når inte endast polisen på detta nummer, utan också brandförsvaret och ambulanspersonal.

Motion I Minneberg informerar



I lokalen där Motion I Minneberg håller till, finns det en mängd maskiner, vikter och redskap.

Vår motionslokal och bastu i badviken har fått sig en rejäl ansiktslyftning under detta år och det har resulterat i rekordartat antal medlemmar i Motion i Minneberg Ideell Förening. Vid utgången av augusti hade Mahlin Rasmussen som är ansvarig för medlemsfrågor registrerat in totalt 275 medlemmar vilket tyder på att den renovering som gjorts varit mycket lyckad. Båda bastuavdelningarna har totalrenoverats med nytt kakel, nya duschutrymmen och ny bastupanel samt att motionslokalen har målats om helt och hållet. Det har verkligen blivit fint och uppskattat av samtliga som nyttjar bastu- och motionsavdelning.

Motion i Minneberg har dessutom fått tilldelat sig ytterligare ett rum att disponera. Den nya avdelningen har försetts med mjuka mattor för att det skall stimulera lättare och mer motionsinriktad träning. Genom det ökade antalet medlemmar och höjd medlemsavgift har Motion i Minneberg efter önskemål kunnat köpa in ytterligare en Crosstrainer, en roddmaskin, tyng-

re hantlar och kettlebells. Björn Martinussen i styrelsen har ombesörjt inköp av ny stereo som skall monteras i både bastu- och motionsavdelning. Det är efter önskemål från medlemmarna beställt en motioncykel med lägre insteg och som kan visa tid/distans mm. Det finns för övrigt en stor efterfrågan bland våra medlemmar på ytterligare en "draghiss" alternativt en Cable Cross, styrelsen arbetar på denna fråga och hoppas få till en bra lösning på detta inom kort (den vänstra draghissen på bilden ovan är på prov).

För kommande år 2014 är medlemsavgiften beslutad till 400 kr per hushåll och per kalenderår. Medlemsavgiften för kalenderåret 2014 skall betalas under januari (alternativt december 2013).

Om senare betalning sker riskeras att "taggen" avregistreras vilket

medför att medlem inte får tillträde till lokalen. **Att betala i tid medför lättare administration både för Mahlin och HSB så var vänliga och respektera detta.** På samfällighetens hemsida framgår postgironummer, trivsel- och säkerhetsföreskrifter.

Styrelsen i Motion i Minneberg önskar självklart att så många som möjligt blir medlemmar (krav att bli medlem är dock att man bor i Minneberg) och för att det skall fungera måste det också finnas några som tar del i styrelsearbetet. Vill ni vara med och påverka hur det skall fungera eller känner någon som kan vara lämplig så hör gärna av er till Birgitta Klasson (070-5498334) eller till Ulf Viklund (0709-294861).

*Ha en skön träningshöst
önskar Ulf Viklund och styrelsen
i Motion i Minneberg*

Söker du en parkeringsplats?

Anmäl då ditt intresse på Samfällighetens hemsida

www.minneberg.com

Träning utan långa pass!

Känd som närmast till ett fitness mirakel, TABATA intervallträning är något att pröva på om du verkligen vill tappa några av dina extra kilon.

Det har viskats lite då och då att TABATA är ett mirakel i intervallträning, och det bästa med TABATA är att du kan utöva det i gymmet med maskiner, men också hemma eller utomhus, med eller utan redskap.

Allt du behöver ta ställning till är vilken eller vilka träningsformer

som du vill utöva. Men tänk på att du måste kunna göra träningen i rask takt.

Börja sedan ett intervallpass med 20 sekunder snabb träning . . . vila sedan i 10 sekunder . . . och fortsätt så här för 5-10 gånger eller längre, beroende på din kondition.

Dessa träningsintervaller bör göras några gånger per dag och några gånger i veckan för att uppnå resultat, men varje pass behöver inte ta mer än 5 - 10 minuter åt gången.

Har du internet kan du lätt leta fram en mängd TABATA träningsexempel och mer information.

5:2 metoden . . . inte en fad utan en livsstil . . .

Det är väl ingen som inte har hört talas om den nu så omdebatterade 5:2 metoden . . .

Man ska naturligtvis inte förändra sina dryck- och matvanor om man inte är frisk eller om det kan påverka de mediciner man tar, och det ska vara något som man endast gör för sin hälsa, och ett beslut man själv tar utan påtryckning från sin omgivning.

Men forskarna har länge påpekat, att är man överviktig, om även så litet, bör man reducera sitt vardagliga kaloriintag. Så enkelt är det!

Vill du pröva på 5:2 metoden, så finns det lite tips och genvägar som kan underlätta.

För det är inte så lätt att plötsligt börja fasta under några dagar i veckan. Det kan ta flera veckor innan du orkar, och när du väl börjar, gör det då på dagar då du är ledig, eller inte behöver vara helt fokuserad och alert.

Så börja därför lite sakta med att ta bort något smått som du äter eller dricker dagligen, men vet att du borde och kan undvika.

Var sträng mot dig själv, och ta gärna bort all dryck med socker och mjölk, om du fortfarande besitter sådana vanor. Vatten är det bästa, och du kan dricka det varmt eller kallt, och det kan smaksättas på så många olika sätt, men det får inte vara med något som innehåller socker förstås.

Efter någon vecka kan du försöka att ta bort något annat "onödigt" från dina matvanor, och snart har

din kropp vant sig vid lite mindre kalorier och har accepterat dina förändrade dryck- och matvanor.

Då är det dags att börja med 5:2 metoden. Och tillsammans med din TABATA träning (se ovan) är du på väg mot ditt mål, och en ny livsstil. En personvåg är också viktig, så att du kan se hur hektona och sedan kilona bara rasar. Det motiverar verkligen!

5:2 metoden är inte för alla, men den fungerar, säger författaren till denna artikel, som sedan Midsommar har tappat 7 kilon.

FÖR INFORMATION

Gymnastiken med Aerobics i Badviken tar en paus under höstterminen 2013.

NU KAN DU ÄVEN UTÖVA YOGA HÄR I MINNEBERG!



Foto: Yogainstruktör Maggie Berndtsson - Fotograf & collage © Marie Barrymore

Takbelysningen är dämpad, små levande ljus brinner runt om i lokalen, och det finns ett märkbart lugn som stryker sig över en när man besöker Maggie Berndtsson inför ett Yogapass i Badviken.

Maggie är en Yogainstruktör som har utbildat sig vid Yoga Point i Stockholm. Hon har också ett 200RYT certifikat från Yoga Alliance (en internationellt erkänd organisation) och det betyder att hon är en registrerad Yogalärare med 200 timmars utbildning. Men hon har utövat Yoga långt innan dess. I över 10 år har hon lärt ut sin personliga filosofi under resor i både Asien, Australien, Europa och Kanada. Men nu vill hon dela med sig av sin passion för Yoga och även främja en mer hälsosam livsstil på samma gång som hon sprider glädje till alla utövare här i Minneberg.

Är du också intresserad av att lära dig . . . eller kanske du redan praktiserar Yoga . . . men söker en instruktör i området som du kan träna med, då kan du boka in dig för en intensiv 8-veckors kurs, där Maggie kommer att fokusera på styrka, balans och flexibilitet som ska ge tonade muskler, mjuka upp leder, förbättra kroppshållningen, minska stressnivån, öka kroppens energiflöde och även ge en mer positivt attityd.

Yogapositionerna är anpassade för elevernas kroppstyp och flexibilitetsgrad, och passar de flesta kvinnor och män över 15 års ålder.

Inför Yogapassen behöver du ha på dig lediga kläder som kan "andas" och "följer med" de olika Yogapositionerna.

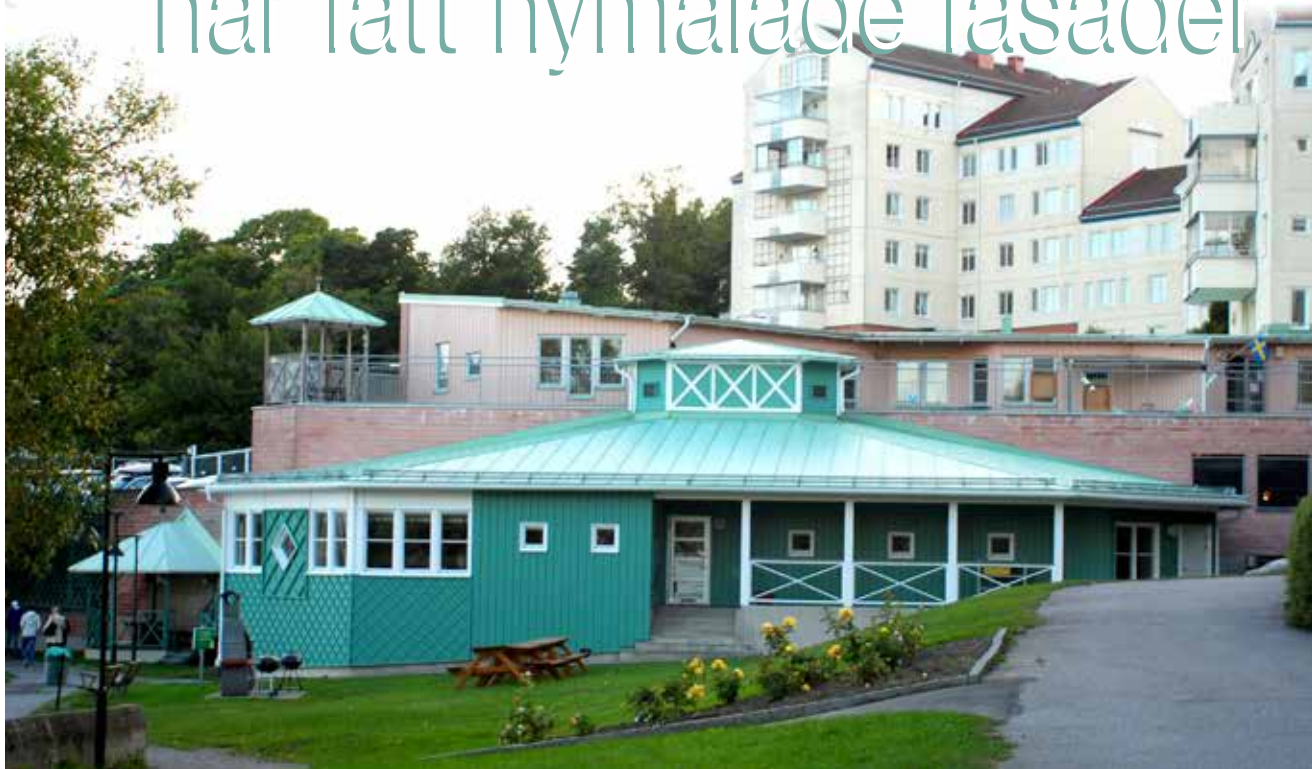
Ta också gärna med din egen Yogamatta om du har en sådan, annars finns det några att låna.

Maggies Yogapass är på måndagar mellan 17.15 - 18.30 och 19.00 - 20.15, och för en 8-veckors kurs (75 min/ggr) är kostnaden 800kr. Men vill du endast pröva på, eller betala varje gång, är det också möjligt, men då kostar varje pass 120 kr.

För mer information, kontakta gärna Maggie på 070 - 144 22 35 eller e-posta henne till maggieberndtsson@gmx.com. Hon finns också på Facebook: "Yoga Moves Sthlm".

Notera att kurserna är på engelska. Yogapositionerna kommer att förklaras i detalj för alla nybörjare och även nämnas i Sanskrit. Också andning och avslappningstekniker ingår.

Båtviken och Badviken har fått nymålade fasader



Nu har fasaderna på Båtviken och Badviken målats om och Badviken har fått en ny altan.

De senaste åren har Minnebergs båda föreningslokaler undergått flera renoveringar och en uppgradering av möblerna.

Under 2011 fräschades köken upp med nya skåpluckor och besticklådor, och samma år målades även taket om på Båtvikens lokal.

2012 köpte man in nya stolar och bord till Badviken, och under våren 2013 var det dags att byta ut Båtvikens gamla möbler mot en nyare variant.

Nu under sommaren blev det då också dags att byta ut fasadvirket på delar av Båtviken innan man tog fram målarpytsarna och målade om de bägge festlokalerna. Och som ni kanske redan har märkt, så skiljer sig den nya gröna färgen åt från den tidigare, men det är precis så som det var tänkt. Den gröna färgnyansen är vald med omsorg, och är nämligen den ursprungliga nyansen från 1985.

Sommaren var en av de bästa på många år, och under de ljuva sommarkvällarna var det många som njöt lite extra med en picknick i det gröna, och grillarna användes flitigt. Vilket härligt liv vi har i Minneberg!