

# Nobba Brass & Nubbes medlemsbrev nr 1 2016



## Kultur- och idrottsbiljetter

Tack vare god vilja hos olika teatrar och idrottsföreningar, brukar vi kunna erbjuda biljetter till både teatrar och olika sport- och idrottsevenemang. Vi fick under förra året biljetter från Scala, Dramaten, Stadsteatern, Scen Kaskad, Teater Brunnsgratan Fyra och en del andra. Vad gäller idrottsbiljetter samarbetar vi bl a med de tre stora Stockholmsklubbarna.

## Håll regelbunden koll på Nobbas hemsida

Är det något ämne som du vill fördjupa dig i och lära dig mera om? Eller har du själv något du vill dela med dig av till oss andra? Kom gärna med förslag, så får vi se vad vi kan göra...



### Victor som personlig tränare

Victor lär ut självförsvar för tjejer. Han hjälper dig gärna också att komma igång med din träning. Lördagseftermiddagar efter kl 13. Upplev känslan av att ha en personlig tränare.

**Öppettider**  
Må - to 09:00 - 19:00  
Fre 09:00 - 17:00  
Lördagar 12:00 - 19:00  
Röda dagar 13:00 - 19:00

**Du ska förstås betala medlemsavgiften?!  
300 spänn, det är faktiskt mindre än 1 kr om dagen!**



Hur ofta har Nobbas café öppet? Hur länge? Var ligger gymmet? Hur stor är medlemsavgiften? Hur ofta måste den betalas? Läser du medlemsbrevet regelbundet? Håller du koll på Nobbas hemsida?

Om du känner dig osäker på mer än 2 eller 3 av svaren, är det nog ett tecken på att du inte kommer ner på Nobba så ofta som du borde.

### Kära medlem!

*Det är ditt engagemang och dina idéer, som styr Nobba och dess verksamhet i framtiden. Berätta gärna mer om vad du vill ha för verksamhet för att Nobba ska kunna bli en ännu roligare och ännu mer levande förening.*

### Nästa Medlemsbrev kommer i din brevlåda i april



### Nobba Brass & Nubbe

Box 38125, 100 64 Stockholm  
Besöksadress: Björngårdsgatan 1B  
T-bana: Mariatorget Pendeltåg: Södra Station  
Tel: 08-720 10 10 / 720 10 85  
Epost: [info@nobba.nu](mailto:info@nobba.nu) Hemsida: [nobba.nu](http://nobba.nu)

Med reservation för eventuella skrivfel.

# Nobba Brass & Nubbes medlemsbrev nr 1 2016



Nu är det vinter, och fötterna slinter, och vi har väl så smått börjat vänja oss vid mörkret (något **nöje** är det ju inte)... och snart får vi kanske snö och kyla också. Med årstiden följer ju också vinteraktiviteter... ..kasta snöboll, slipa iskanor, åka griller i Kungsan och på Medis, klämma lagg på Wollmar Yx, vid Hellasgården och i Kungsberget. Sedan får vi väl bara hoppas att alla får vara pigga och krya. Och det finns en del att göra, så att humöret hamnar på topp.

Hösten gick ju fort, med bl a Halloweenfesten, som fyllde Nobba med en rejäl bunt otäcka små monster. Skräckematet hängde tyvärr i ett tag, november följde upp med en fredag den trettonde som var ovanligt otäck! Musikkvällen den 14/11 blev trots det succé! Skrattyogan garvade på som vanligt, den vanliga yogan gick meditativt tillväga, datakursen låg lite sent – sista träffarna spiller över till januari. Och gitarrkurserna lirade på som de alltid brukar göra. Liksom gymmet.

Hösten kröntes sedan med julfesten i våra egen föreningslokal, med årets snyggaste tomte... för att sedan tonas ner inför årsskiftet på Nyårssupén när 2015 ska tona ut till nya året 2016... .. och så avrundar vi nu helgsäsongen med julgransplundring lördagen 16 januari kl 13 – 15. Alla barn är mycket välkomna. Läs mer på sidan 2.



**Dags att betala medlemsavgiften!  
300 spänn, mindre än 1 kr om dagen!**

## Nobbas verksamhet våren 2016

### Julgransplundring

Slutet på årets, eller snarare förra årets, julhelg – julgransplundring. Och alla får påsar! Lördagen den 16 januari 2016 mellan kl 13-15. Se sid 2. **Välkomna!**

### Öppen Scenkväll 13/2

Invigning av vår nya scen – med en salig blandning av sång och musik – egna texter och andras, vilketdera du föredrar.

### Slalomåkning i Kungsberget 19 mars

Häng med Nobba och kläm lagg en dag i Kungsberget, det brukar vara populärt. Möjlighet finns till både slalom på skidor och på snowboard. Vi återkommer på hemsidan och per epost om exakt datum och tid. Vi har väl din epostadress?

**"FLYGANDE KILOMETERN I KUNGSBERGET?"**

**Våra öppettider**  
Må - To 09:00 - 19:00  
Fr 12:00 - 19:00  
Lö 12:00 - 19:00  
Röda dagar 13 - 19

**Skrattyogan** börjar redan den 13 januari, medan **meditationsyogan** drar igång den 23 februari, och **gitarrkursen** pågår ju i princip varje tisdag, cirka 50 veckor om året.

När vårsolen börjar ge sig till känna, ska vi ut på stärkande och allmänbildande **stadsvandringar** i staden under ledning av Ulf Esbro.

I slutet av februari drar vi troligen igång vårens **Datakurs** – det beror på om det kommer in några intresseanmälningar.

Bland våra övriga idéer och funderingar kan du hitta **Schackturnering**, **Ridning** på små och stora hästar, **Målarcirkel** och **Smyckekvällar**.

Vi lyssnar så gärna om du har egna förslag till fritidsaktiviteter.

**Glöm inte Nobbas årsmöte den 20 mars! Lämna in din motion senast 6 februari. Kom hit och utöva lite föreningsdemokrati!**

# Nobba Brass & Nubbes medlemsbrev nr 1 2016

## På Nobba är det nu dags för Julgransplundring för alla barn!

**Lördagen den 16 januari**

**Årets Julgransplundring** firar vi givetvis som sig bör, med att rycka kottarna av granen, placera alla kulor i sina rätta kartonger, smälla smällkarameller, äta varmkorv, dricka saft och äta glasstårta. Alla får också prova lyckan i fiskdammen, och alla får påsar!

Lördagen den 16 januari 2016 mellan kl 13-15.  
**Välkomna!** Gratis för alla barn!

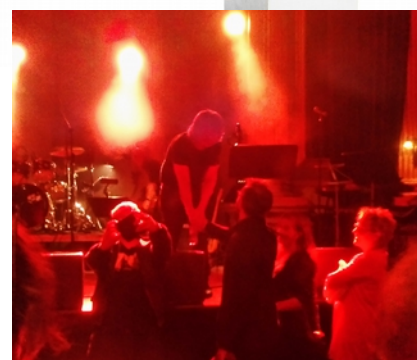
## Invigning av NBNs nya scen 13/2

Blandade musikanter musicerar musikaliskt multiinstrumentellt.

**Bra sväng utlovas – kom och kolla om det stämmer!**

## Live karaoke 27/2

Karaokekväll kl 17 – 22 med liveband i stället för skivspelare.  
**Minst lika roligt!!**



## Påskfest på Nobba den 26 mars

En riktigt äggande trevlig och hemskt rolig fest på Nobba för alla åldrar. Traditionell påskmat och traditionellt påskfirande. Äggjakt och kanske äggpickning... få inte pippi för det, men kläd dig gärna i något vårligt. Och se upp för alla marskatter – en del av dem har ärliga avsikter.

### Pris och anmälan

Hela kalaset stannar på 100 kr per person för alla som fyllt minst 13 år. Kom in och berätta att du vill komma, och betala i förskott, senast den 20 mars.

## Nobbas medlemsmöte söndag 12 januari!

Tisdag den 12 januari har vi medlemsmöte kl 17. Föreningens generalsekreterare **Ulf Esbro ger dig också hjälp att formulera** motioner inför Årsmötet den 20 mars.

## Årsmöte den 20 mars

Söndagen den 20 mars kl 13:00 har vi vårens Årsmöte. Kom hit och utöva föreningsdemokrati, gör din röst hörd. Hjälptill att styra din förening åt det håll du önskar, **kom på Årsmötet!**

**Du har väl betalat medlemsavgiften?! Det är bara de som betalt avgiften, som får rösta på Årsmötet. 300 kronor i små, lätt räknade valörer – det är faktiskt mindre än 1 krona om dagen!**

**Kom ihåg att inte glömma Nobbas årsmöte söndag 20 mars!**



Med reservation för eventuella skrivfel.

# Nobba Brass & Nubbes medlemsbrev nr 1 2016

## Kurser

Håll koll på Nobbas hemsida: **nobba.nu** eller kom in, eller ring oss på 08-720 10 10. Som vanligt är **kurserna gratis**, däremot krävs någon form av medlemskap i NBN för att du ska få delta. Alla kurser håller till i Nobbas lokaler, Björngårdsgatan 1B. T-bana Mariatorget. Pendeln till Södra station, utgång Swedenborgsgatan.

## Måndagar

**Gitarrekurser** grund- och fortsättningskurser under ledning av Tomas. Unga, Vuxna nybörjare, Vuxna fortsättning. Tag gärna med din egen gitarr!

Nybörjarkurs barn och vuxna kl 19:00 – 19:45  
Fortsättningskurs kl 20:00 – 21:00 (eller längre)

**Datakurs** Anmäl ditt intresse, så vi får ihop till en kurs. Ledare blir Mattias. Skynda, det ska vara högst 6 st deltagare per kurs. Prata med Anette 08-720 10 10.

## Tisdagar

**Meditationsyoga** pågår kl 17 – 18:30 under perioden 25 februari – 3 maj. Kursledare José.

## Onsdagar

**Skrattiyoga** pågår 13 januari – 21 maj, kl 17:30 – 18:30.

Ledare är Irene. Drop-in.  
Icke medlem betalar 40 kr per gång direkt till kursledaren.

## Utomhusridning i grupp

Nobba har presentkort till förmånspris, som gäller för gruppridning utomhus på Gärdet /Djurgården. Finns både för nybörjare och för vana ryttare. Prata med Marilyn på 720 10 10.



## Motionera dig till trivselvikt...

**Man ska trivas med sin vikt – det kan gälla även om den minskar lite grand...**

## Badminton

Vi har rabatterade badmintonbiljetter, som gäller i Badmintonhallen i Eriksdal. Gäller vardagar, sista tiden startar 15:30.

## Biljard

Vi har ett Brunswickbord, kom in och slå ett par bollar.

## Boule

Man använder bollar/klot av ungefär samma storlek som i biljard, men man slipper hålla reda på kön. Vädret är väl nu sisådär, men det finns ju inomhushallar där man kan spela boule året runt och träna sig inför sommarn.

## Innebandy

Om du vill spela innebandy, finns det ett lag som spelar varje tisdagskväll kl 20 – 22 i gymnastiksalen i Björkhagens skola. Tala med Mattias Kamgren på 073 55 167 99.

## Gymmet

Gymmet håller öppet vardagar kl 9.30 – 18.30, lördagar 12.30 – 18.30. Där finns löpband och andra maskiner och apparater, vikter och säckar. Ett gymkort kostar 300 kr per år, plus att du på något sätt ska vara medlem i Nobba.



## ”Ett gott skratt förlänger livet”

Skrattiyoga utarbetades av Dr Madan Kataria, som både i Indien och i USA forskat kring skrattets positiva effekter på hälsan.  
Varje onsdag kör vi Skratklubben på NBN.  
- Ett skrattiyogapass ger väldigt mycket energi, det är träning för hela kroppen, som ett lättare aerobicspass.

## Känner du dig sockerberoende!?

Du som är sockerberoende och vill ha stöd och hjälp – hör av dig! Vi är några medlemmar som har samma problem, så vi tänker träffas och stötta varandra några kvällar i månaden. Prata med Anette på tel 08-720 10 10.

Vi ska genomföra flera **stadsvandringar** på olika håll i stan när vädret blir lite varmare. Vi får vägledning av Ulf Esbro, som är väl bevandrad i staden.