

Nobba Brass och Nubbes medlemsbrev nr 1 2011

Hej Hopp alla kära medlemmar!

Det känns som att våren redan är här fast det bara är slutet av Januari.

Snön har tinat på vissa ställen och trottoarerna kändes några dagar torra och sköna att gå på.

Fast jag inser att det nog var för tidigt att ropa hej. Snart fick vi ta fram snöskyffeln igen. Men som alla vet, det finns inget dåligt väder, bara värdelösa kläder... eller hur var det nu?

Och på tal om väder så kan vi med all rätt klaga på våra långa, mörka och kalla vintrar. Ändå kommer ofta den första snön som om det var något helt nytt, bilar kör av vägen, köer uppstår och tågen blir försenade. Många fryser och blir blöta om fötterna. Mössa är bra att använda eftersom cirka 70% av kroppsvärmen går ut genom huvudet.

Vi kan också ställa våra problem i proportion till andra länder. Tänker närmast på Australien och dess översvämningar. Eller på Haiti som ett år efter jordbävningen nu är drabbat av koleran som sprider sig som en löpeld i tätlägren.

Men hur som helst, en sak som jag säkert vet är att vi har ett helt nytt år framför oss som vi kan göra till det bästa. Många bra och roliga saker hände i föreningen förra året. Nu fortsätter vi samma kurs även detta år med sikten på att allt som är bra kan bara bli bättre. Så låt mig börja berätta om vad vi startar med:

Live band

Lördag 5 februari kl 19:30 kommer Stefan Sundström och spelar för oss.

Toni Holgersson kommer i april. Mer information om datum och tid kommer senare.

Sedan har vi en del andra som kommer men vi har inga bestämda datum. Håll koll på "aktuellt" på hemsidan. [Http://nobba.nu](http://nobba.nu).

Föreläsningar

Micke Lundh f.d polis, numera författare och föreläsare, kommer till Nobba måndag 14 mars kl 17:00 och berättar om sitt gamla yrkesliv som polis.

Micke Lundh var känd som en av hårdingarna inom piketen vid Norrmalmspolisen i Stockholm: "Vi betraktade buset som sopor och använde ofta för mycket våld. Jag var förblindad av grupptricket och av den brutala poliskultur jag skolades in i".

Till dessa evenemang krävs medlemskap och entrépriset är endast 20 kronor vilket går till artisterna/föredragshållarna.



Välkommen till Musikkväll på Nobba! Lördagen den 19 februari.

Mat och överraskningar – Öppet hus – Entré bara 30 kr – Självklart nolltolerans som vanligt.

Vill du veta mera, prata med James!

**Medlems- och årsmöte hålls den 27 mars.
Ta med medlemskort!**

Bland vårens kurser har flera startat och ett par av dem startar inom kort.

Måndagar

Kurserna startar 24 januari och avslutas 7 juni.

Gitarrkurs för barn 7–12 år, kl 17:30–18:15

Vi sjunger och lär oss spela enkla ackord tillsammans.

Gitarrkurs för vuxna nybörjare, kl 18:30–19:15

Vi sjunger och lär oss spela enkla ackord tillsammans. Du kan också lära dig att stämma gitarren.

Gitarrkurs fortsättningskurs, kl 19:30–20:45

Vi fortsätter med ackordspel och övar rytm och takt. Vi provar också att ackompanjera andra sångare/sångerskor. Du som ”bara” vill öva sång till gitarrackompanjemang är också välkommen.

Medtag gärna en egen gitarr, då det endast finns ett fåtal instrument att låna på NBN.

Tisdagar

Meditationsyoga startar 22 februari kl 17:00–18:30 yogaledare José B Venezuela

Gymnastik, meditationer och andra kroppsövningar hjälper individer att utvecklas fysiskt och mentalt. Det stärker ditt hjärta, din kropp blir smidigare, inre organ och blodomloppet stimuleras. Du får bland annat lära dig övningar som stärker ryggen, ger dig en snyggare kropp och kroppshållning. Inga förkunskaper behövs.



Kurs allmän Musiklära startar 25 februari-19 april kursledare är Adam Heinefors.

Grundläggande kunskaper i notläsning, rytmik, intervaller och hur ackord, treklanger är uppbyggda.

Max antal 6 personer tisdagar kl 19:00-20:30

Onsdagar

Skrattyoga, kl 17:30–18:30 Yogaledare Lena och Zannah

Skrattyoga är gymnastik för de inre organen och ett bra sätt att sätta igång positiva processer i kroppen.

Några av skrattets effekter: minskar stress, ökar stresståligheten, lindrar oro, rädsla, stärker immunförsvaret med mera. Inga förkunskaper behövs.

Torsdagar och fredagar

Datakurs, torsdagar kl 18:30–20:30, fredagar kl 18:00–20:00, kursledare är Paul Michna.

Datakursen startar igen torsdag 3 februari, den omfattar **16 gånger under 8 veckor**.

Grundkursen vänder sig i första hand till de medlemmar i NBN som aldrig suttit vid en dator. Har du aldrig använt en dator? Äger du en dator men drar dig för att starta den, eftersom du är osäker på vad du kan göra? Funderar du på att köpa dator men vill veta mer innan du handlar? Detta är kursen för dig!

Endast 6 personer vid varje kurs.

Kursinnehåll: Kom igång med Windows 7 och din dator. Inställningar. Filhantering. Olika program som finns i Windows. E-post. Internetanvändning. Säkerhet.

Kursen bör bokas i tid. Vi tar ut en deposition på 300 kronor som återbetalas efter avslutad kurs.

Lördagar

Karaoke, kl 18–23 under en lördag i månaden, under ledning av Mats och Jörgen. Håll ett öga på hemsidan, eller ring Nobba..

Söndagar

Söndagar har vi öppet för våra medlemmar mellan 1230–1830.

Stefan och Micke sköter ruljansen.

Medlems- och årsmöte hålls den 27 mars.
Ta med medlemskort!

Övriga aktiviteter

Utflykter i vinterlandet, om det finns intresse?

Vad är det som säger att man inte kan ha "picknick i det vita"? Vi planerar att ge oss ut, utan skyddsnät, och pröva på snökvalitén. Vad sägs om en kopp choklad, en nyskalad apelsin och att sola mot en södervägg? Det må vara vid Hellasgården, Lida eller Kungsberget.

Studiebesök på museer

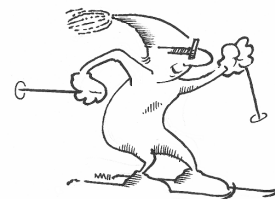
Mindre sportiga utflykter vi har i tankarna i vinter är Hallwylska Palatset, Polismuseet (bara för vuxna), Polismuseet för barn, Livrustkammaren, Junibacken och senare något cirkusbesök. Till självkostnads-pris.

Motion & rörelse

Simning i Farsta Simhall på torsdagkvällar kl 20:30–22:00

Billiga **badmintonbiljetter** köper du på Nobba för 80 kronor, de gäller i Erikshalshallen.

Innebandy spelar vi i Björkhagens skola, kl 20:00–21:30. **Medtag egen klubba.**



Gymmet

Besök vårt välutrustade gym, det kostar **bara 300 kronor. Om året!**

Biljetter till teater, sport och idrott

Som vanligt försöker vi tillgodose allas intresse av kultur, och gör vad vi kan för att få ihop biljetter till aktuella evenemang, antingen det gäller bandy, opera, ishockey eller teater. Berätta för Nalle vad du är intresserad av, och skriv upp dig på biljett- och väntelistor. Kolla hemsidan ofta, liksom vår anslagstavla i entrén.

Välkommen till Nobbas nya Sportsbar!

Fotboll och hockey på vår nya storbilds-TV!

Vill du veta mera, prata med James!

Juristrådgivning

På **tisdagar** har vi **juristen** hos oss, kl 17:30–19:30. **Ring eller kom in för att boka tid.**

Väl mött på det nya året!

**Medlems- och årsmöte hålls den 27 mars.
Ta med medlemskort!**



**Medlems- och årsmöte hålls den 27 mars.
Ta med medlemskort!**