



Kära spf-are!

Först vill jag önska er alla en riktigt god fortsättning på det nya året. Nu går vi mot ljusare tider och dagarna blir längre. Jätteskönt.

För min del har jullovet inneburit ett oväntat dödsfall. En till synes helt frisk människa som varje dag går långa promenader, badar i havet till i

oktober, krattar löv och lavar flera kubikmeter ved, bakar bröd flera gånger i veckan. Och så inför frukosten som stod framdukad på bordet kom Döden och hämtade henne. Ett skönt sätt att dö på, hon såg fridfull ut, men chockartat för alla nära och kära. En påminnelse om hur skört livet är och att vi måste ta vara på varje dag.

Att gå långa promenader är bra för hälsa och välmående. Men glöm inte broddarna! En fallolycka är så onödig. Kanske promenerar du till någon av alla de aktiviteter som vi har i vår? Första månadsmötet kommer apoteket och informerar och svarar på frågor om mediciner. Vi ses väl då? Och därefter kommer alla våra övriga aktiviteter som du kan läsa om här i bladet.

Varmt välkomna till våra aktiviteter i vår!

Gudrun Wirmark ordförande SPF Seniorerna Brunnsviken, astawi@hotmail.com

KPR, Äldreforum-aktuell information.

Höstens sista KPR hölls 13 december varvid bland annat årets brukarundersökning var på agendan. Protokollet är inte justerat ännu varför närmare information kommer senare.

Senioraktiviteter i januari. Alla aktiviteter är kostnadsfria att delta på och drop in gäller om inget annat anges. Hitta fler aktiviteter på följande hemsidor solna.se/seniortraffar eller bibliotek.solna.se/evenemang.

Aktivitetsprogrammet kan du hämta på seniorträffar, biblioteken och receptionen i Solna stadshus. Programmet är en samverkan mellan den förebyggande verksamheten, konst och kulturmiljö och biblioteken i Solna.
/Gösta Bluhm

Kallelse till årsmötet 2024

Styrelsen hälsar samtliga medlemmar välkomna till föreningens årsmöte.

Tid: torsdagen den 22 februari 2024, kl. **13.45**

Plats: Bergshamrasalen, if-huset, Bergshamra
Ingång via if:s huvudentré (registrering)

Program:

- Årsmötesförhandlingar
Årsmötेशandlingar (dagordning, verksamhetsberättelse, revisionsberättelse, resultat- och balansräkning samt budget och verksamhetsplan för 2024) kommer att finnas tillgängliga på föreningens hemsida och hos medlemssekreteraren André Smolentzov, asmolentzov@gmail.com senast två veckor före årsmötet samt i entrén till möteslokalen den 22 februari 2024.
- Kaffe, tårta och musikunderhållning med New Generation.

Anmälan senast den 15 februari till anithanilimaa@gmail.com, 072 179 37 22

Motioner till årsmötet ska vara inkomna till ordf. Gudrun Wirmark astawi@hotmail.com senast den 25 januari 2024.

Välkomna!
Styrelsen

**OBS!!
Tiden**

Hemsidan: SPFBrunnsviken.se
E-postadress: SPFBrunnsviken@gmail.com

Månadsmöten våren 2024

Månadsmöten med kaffe och diverse tillbehör serveras i lokalen på Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra. Torsdagar kl. 15.00 kostnad 50 kr. Anmälan senast dagen innan till gun.bergman@ownit.nu 070 776 34 62

Torsdag den 25 januari

Bättre koll på läkemedel och regler

En säker och välfungerande läkemedelsanvändning är en hjärtefråga för Maria.

Niss Maria Arthursson, apotekare från Apotek Hjärtat, berättar om *HUR* du får bättre koll på läkemedel och regler. Maria har lång erfarenhet av jobbet inom läkemedel och apotek.

Aktuellt är höjningen av kostnadsskyddet, leveransproblem och byten till billigare leverantör och allt det här kan skapa problem för den enskilde. Maria svarar gärna på frågor och önskar att det blir en livlig dialog.

Torsdag den 21 mars

får vi ta del av Radions 100-åriga historia i ljud och bild. Hans Arnbom, som jobbat under 53 år på SR/SVT, bl.a. med Hans Villius & Olle Häger under 20 år, berättar historien om Radiotjänst. Mycket nostalgi & många roliga bilder utlovas.

Torsdag den 25 april

Gilla din ekonomi

Susanne Eliasson, Senior analytiker privatekonomi, får oss att gilla den ekonomi vi har.

Tisdagen den 14 maj

planerar vi att åter besöka restaurang Jungfrusund på Ekerö för att äta en vårlunch.

Restaurangen ligger vid marinan med bedårande utsikt över fjärden. Vi sitter skyddade mot väder och vind i nybyggd glasveranda.

Vi återkommer i nästa medlemsblad med mer detaljerade uppgifter om pris och vad som ingår.

Anmälan senast 6 maj till

elisabeth.tidefalk@gamlav.se

eller tel.0700 92 1167. Lunchen betalas på plats. Till Jungfrusund åker man med blå buss 176 eller 177 mot Stenhamra. Vid Ekerö centrum tar man buss 303 eller 350 mot Jungfrusund. Stig av vid Jungfrusunds varv. Resan tar ca. 1 timme

Boule, start onsdag 22 maj kl. 11.00

Boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q. Kontakt Nina Engström 070 609 15 87

Studiebesök våren 2024

Torsdagen den 15 febr. kl.10.45

får vi en guidad tur i det nya KMH kungliga musikaliska högskolan på Valhalla vägen. Vi ses inne vid entrén kl. 10.45. Visningen tar ca 1 timme. Kl. 12.30 lyssnar vi på lunchmusik i Kungsalen ca 30 min. T-banan eller buss 4 till Stadion. Kostnad 100 kr. Efter bekräftelse betala via konto pg 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Anmälan senast 13 febr.* gun.bergman@ownit.nu 070 776 34 62.

Torsdagen den 14 mars kl. 11.00

Musikprogram om två speciella människor Christina Nilsson & Hanser Lina, som berör alla. Zita bio Birger Jarlsgatan 37. Kostnad 200 kr. Efter bekräftelse betala via konto pg 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Anmälan senast 7 mars till* gun.bergman@ownit.nu 070 776 34 62.

Tisdagen den 9 april kl. 13.00

guidad visning av konsten på station Stockholm City. Vi träffas utanför entrén till Scandic Hotel Continental på Vasagatan. Visningen startar kl. 13.00 och beräknas pågå till 14.15. Max 25 deltagare. Efter bekräftelse betalar du 100 kr till pg 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Anmälan senast 24 mars till* elisabeth.tidefalk@gamlav.se, 070 092 11 67.

Bokcirkel start 2024 måndagen den 29 januari

kl. 13.00 i föreningslokalen på Mårdstigen 16, Bergshamra.

Vi behöver ett par till som vill vara med. Vi kommer överens om bok när vi träffas. Kostnad 100:- för medlemmar och 200:- för icke medlemmar. Anmälan till irenewagman55@gmail.com

Målargruppen våren 10 januari 2024

Vi är 4 personer som har träffats varannan vecka under hösten -23.

Alla målar efter sin förmåga, det är alltså ingen kurs. Men vi har en erfaren deltagare, som är villig att ge tips och lära ut detaljer vartefter de efterfrågas. Var och en tar med eget material, vilket tas med hem efter varje träff. Vi kommer att fortsätta under våren 2024 med start onsdagen den 10 januari kl. 10.00 -12.30. Varannan vecka t o m 17 april.

Det finns plats för 2-3 personer till. Kostnad 160,- Intresserad? Du är välkommen att ringa till mig. Ingegärd Löf tele 070-558 80 58

Korta promenader, Bergshamra

Vi går sakta ca 1–1,5 tim. i närområdet, fredagar kl.10.00

Samling vid Bergshamra bibliotek. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus. Vi går i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31

Långa promenader (7–9 km)

Välkommen att pröva på längre promenader med måndagsgruppen. Samling vid ICA i södra Bergshamra, måndagar kl. 10.00.

Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 tim. och avslutar på något lunchställe. Gruppen bör max vara 10 personer för att det ska fungera med restaurangbesöken.

Om gruppen blir för stor finns möjlighet att dela gruppen i två. Kontakta

gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31

gun.alm.stenflo@gmail.com 070 045 57 50

NY!!

Promenader i Frösunda 1–2 timmar

Vi ses på Frösunda Torg torsdagar kl.10.00, Start den 25 januari och jämna veckor.

Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus. Vi går i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

Leif.ingstrom@ownit.nu, 070 360 44 18

Hälsovecka 20 maj-26 maj

Liksom tidigare år kommer vi att genomföra en folkhälsovecka med särskilt program andra veckan i maj. Vilka aktiviteter vi inbjuder till kommer på hemsidan, SPF-appen och i Medlemsblad 2 2024,

[Kristina Arvidson Fyrberg](#)

Bridge

Fortsätter i föreningslokalen Mårdstigen 16. Teori och praktik ingår. Start onsdagen 17 januari kl. 14.00. Kontakta gosta.bluhm@gmail.com 070 733 70 91.

Söndagsmiddag på Småstad, Bergshamra

sista söndagen i månaden kl.18.00 den 28/1, 25/2, 31/3, 28/4, 26/5. Betalning 10% SPF rabatt önskas.

Fredagslunch på K-märkt, Frösunda k

Fredagslunch på K märkt kl.13.00 den 19/1, 16/2, 15/3, 19/4, 17/5. Betalning: 10% SPF rabatt önskas.

Vinprovning på M/S Cinderella

Du har väl inte glömt att anmäla dig till Vinprovningen den 26–27 februari 2024.

Läs mer om eventet på hemsidan och i SPF-appen samt medlemsblad nr 3 2023.



Operaresa till Savonlinna 15–19 juli 2024

12 platser är reserverade för våra medlemmar. Preliminärt program är Verdis opera Nabucco och Mozarts opera Don Giovanni. Resan är arrangerad av Ekman Resor och vi färdas till Helsingfors med Viking Line. 1 vecka, pris 16 980kr. Mer och utförlig information kommer när Ekman Resor är klara med hela programmet. Håll utkik på föreningens hemsida och SPF-appen.



SPF-appen i mobilen/paddan

Följ distrikt, förbund och föreningar som är relevanta för just dig. Håll koll på aktiviteter och få push-notiser när nyheter publiceras på hemsidan. Du kan också se kontaktinformation, länkar och annan information som föreningar har lagt på hemsidan.

Appen har såklart även stöd för utökad läsbarhet. Appen finns **gratis** att hämta i App Store (för iOS) och Google Play (för Android).

1/3 av föreningsmedlemmar använder SPF-appen Har du laddat ner den?

FÖLJ MED PÅ EN VÅRRESA, 6-7 maj

VADSTENA, ALVA STRA KLOSTER & ELLEN KEYS STRAND



VADSTENA är en av de klart lysande historiska pärlorna i Östergötland. Här befinner du dig mitt i historien, bland slott, kloster och medeltida byggnader. På Sancta Birgitta Klostermuseum får vi följa med på en tidsresa från tidig medeltid till idag. Under en stadsvandring från klosterområdet till Rådhusorget får vi veta mera om staden Vadstena och dess långa historia.



ALVA STRA KLOSTER grundades 1143 av franska munkar som tillhörde den mäktiga Cisterciensorden. Från Clairvaux i Frankrike till svenska Östergötland förde de med sig moderna metoder för administration, teknik och byggnadskonst. Idag är Alvastra klosteruin en del av det östgötska kulturlandskapet och öppet för besök i munkarnas medeltida spår.



Inte långt från Alvastra kloster ligger **ELLEN KEYS VACKRA HEM STRAND**, byggt 1911. Huset är en blandning av Ellen Keys många inspirationskällor såsom jugendstilen, Italien och den svenska herrgården, inte minst hennes eget barndomshem Sundsholms herrgård utanför Västervik. Efter många år utan permanent hem, gjorde hon som så många andra vid denna tid, byggde sig ett eget drömhush där hon kunde slå sig till ro.

Program

Dag 1 – måndagen 6 maj

- 07.30 Avresa från Bergshamra, ICA-butiken
- 07.45 Avresa från Solna Centrum
- 09.30 Kaffe och smörgås på Stavsjö krog & kafé
- 11.30 Guidad visning av Sancta Birgitta klostermuseum
- 13.00 Lunch på Vadstena Folkhögskola
- 14.00 Guidad stadsvandring i Vadstena
Tid på egen hand
- 16.00 Avresa mot hotellet
- 17.00 Incheckning på Örserumsbrunns Gestgiveri
- 19.00 Middag på hotellet

Dag 2 – tisdagen 7 maj

- 09.15 Avresa från hotellet
- 10.00 Guidning Alvastra och naturområdet Omberg
- 12.00 Visning av Ellen Keys Strand, Ödeshög
- 13.30 Lunch på Ombergs Golfrestaurang
- 14.30 Avresa
- 16.00 Besök på Lundby trädgård
- 17.00 Avresa för att vara åter i Solna ca kl. 19.00

(Vi reserverar oss för eventuella programändring som ligger utanför vår kontroll.)

Hotellinformation:

Örserumsbrunn gestgiveri är vackert beläget vid sjön Ören med eget bryggeri, brunnsspark, brygga och sandstrand. Rummen är mysiga, luftiga och individuellt inredda. Det är nio rum på loftet i huvudbyggnaden av hotell och 20 rum i flygelbyggnaden. Rummen ligger både på bottenplan och en trappa upp. Hotellet saknar hiss. Samtliga hotellrum har egen dusch och toalett. I vår huvudbyggnad finns reception, restaurang, pub samt flera sällskapsrum. I källaren huserar vårt microbryggeri Brunnsbryggeriet.

Pris per person: 3.795:- Enkelrumstillägg 350:- (vi har 14 enkelrum)

I priset ingår: bussresa, 1 kaffe och smörgås, 1 natt i delat dubbelrum inklusive frukost, 2 luncher exkl. dryck, 1 middag exkl. dryck, besök, entréer och visningar enligt programmet.

Anmälan till: Ingrid Andersson, hemtillingrid@gmail.com, 0708-28 86 97. Anmälan tas emot från 8 januari till 15 mars.

OBS! Anmälan är bindande. Resekompaniet kommer att skicka ut inbetalningskort anmälda.