



Kära spf-are

När jag skriver detta är det snöglapp och mörkt och kallt ute. Men snart får vi tända adventsljusen och fira jul. Och sedan kommer ljuset tillbaka ännu en gång.

Det har varit en händelserik höst. Vi har haft ett välbesökt födelsedagsfirande. Föreningen bjöd ett trettiotal jubilarer på en god lunch. Väldigt trevligt var det, det tror jag alla närvarande tyckte. Femton medlemmar såg Anders Hansers fina filmer om Stockholm på biografen Zita. En träff med nya medlemmar finns också inbokad i slutet av november. Liksom en julbordsresa till Österbybruk i Solrosens regi. Enligt uppgift så populär att man fått boka en dubbeldäckare.

Efter helgerna drar så våra aktiviteter i gång igen. Det första månadsmötet äger rum den 25 januari. Snart dags för årsmöte också. Torsdagen den 22 februari sker det, *if*-huset. New Generation spelar precis som förra året. Ett härligt gäng underbara musiker!

Men innan dess förstås julhelgerna. Så jag vill önska er alla En god jul och ett gott nytt år!

//Gudrun Wirmark, ordförande

Årsmöte 22 februari 2024

Föreningen håller sedanvanligt årsmöte den 22 februari 2024 kl. 14.00, i *if*-huset, Bergshamra.

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

KPR, Äldreforum-aktuell information.

Höstens första KPR hölls 12 oktober. Omvårdnadsförvaltningens nya chef Helena Åman gav en presentation av kommande nya socialtjänstlagen (SoL) som förväntas träda i kraft 1 juli 2024. Den gamla lagen är från 1982 och mycket är kvar men inriktningen skall förstärkas för gruppen äldre som är i stadigt ökande med mer komplexa behov och mer och fler hälsoproblem när man väl behöver hjälp.

Det är också viktigt med förstärkt samverkan mellan kommun/region inriktad på satsningar gällande God och nära vård för äldre.

Stöd till anhöriga ska också lyftas fram och tydliggöras.

Information om vaccinationsprogrammet för äldre i Solna presenterades av Lena Mäkinen, MAS och Annika Gelinder, MAR. Antalet covidfall är i ökande och personer som är 65 år eller äldre har rekommenderats vaccination mot både covid-19 och influensa med start 7 november. /Gösta Bluhm

OBS!! Ändring av dag för månadsmötet i december p.g.a. dubbelbokning av lokalen.

Vi ses den 12 dec. kl. 15 på Carl Malmstens väg 12 och löser ett Quiz och umgås. Anmälan dagen före till gun.bergman@ownit.nu, 070 776 34 62



Månadsmöte torsdag 25 januari 2024

Apoteket i Bergshamra informerar om bl.a. blodtrycksmediciner.

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

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



Bild. Ingegärd Löf

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.

Långa stunder är det alldeles tyst i lokalen när alla är koncentrerade. Vid fiket kommer snacket igång och vi byter erfarenheter med varandra. 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



Vinprovning på M/S Cinderella. Resa 26-27 februari 2024.



Van eller ovan att prova viner – Alla är lika välkomna!

Pris: 890 kr /person i delad insides hytt, insides enkelhytt: 1085 kr, delad utsides hytt: 1015 kr/person, utsides enkelhytt. 1240 kr. I priset ingår även: frukostbuffé, Skärgårdsmeny (tre rätter) inkl. 2 glas vin/öl, kaffe/te, konferensrum för vinprovning med sommelier av 3 viner med passande tilltugg.

Observera att 260kr/person som avser vinprovning ej återbetalas vid avbokning senare än 21 dagar före avresa.

Incheckning i terminalen: kl. 14.15 - Gruppledaren (Ina Churchill) delar ut hyttnycklar/biljetter. **Ombordstigning: kl. 15.00.** Viktigt att alla går ombord i samlad trupp från Gaten (efter säkerhetskontrollen). Sen ankomst betyder att man måste vänta till ordinarie ombordstigning kl. 16.10 och missar därmed vinprovningen! Samling ombord: Gå direkt till konferensavdelningen, plan 9 och ta med era väskor. Hytterna är tillgängliga efter vinprovningen.

Vinprovning: kl. 15.30 – 16.30
Middag: kl. 17.30 i Seaview, plan 8
Frukost: från kl. 07.30 i Buffé, plan 8

GLÖM INTE ATT TA MED GODKÄND ID-HANDLING OCH LÄS NOGA IGENOM PROGRAMMET!!

Anmälan till: inachurchill@gmail.com eller mobil 070 511 49 49. Uppge namn, kön, födelsedatum, nationalitet, postadress, mailadress, telefonnummer, hyttkategori, ev. funktionshinder/allergier samt menyval, kött/fisk/vegetariskt. **Sista anmälningsdag: 23 januari, 2024**

OBS! Bokningsbekräftelse och faktura skickas från Björcks Resor, grupp@bjorcks.se, tel.nr. 08-550 192 15. Väl mött ombord - vi finns i SPF-appen!! //Ina Churchill, reseansvarig SPF Seniorerna Brunnsviken, Solna. I samarbete med SPF Solrosen och SPF Skytten

Norge – en skönhetsupplevelse med båt och tåg



Den 3 oktober flög 28 glada seniorer till Bergen. Under en promenad genom staden beundrade vi de gamla färgglada handelshusen "Bryggen" och besökte fiskmarknaden med många goda men fula fiskar. Några tog sig med

spårvagn till Troidhaugen, Griegs muséum och hem, högt beläget med strålande utsikt!

Nästa dag tog tåget oss till Voss och en båttur på den sagolikt vackra Sognefjorden innan vi fortsatte till lilla bedårande Flåm och vidare med Flåmbanan, ett under av ingenjörskonst genom ett förtrollat landskap i strålande sol. Framme i Voss bytte vi tåg till



Bergenbanan och reste över Hardangervidda, genom en vidunderlig natur med snöklädda bergstoppar, glaciärer, tunnlar och massor av spektakulära vattenfall. Vädergudarna var väldigt nådiga så

när som den dag som vi skulle se den berömda utsikten från Steigastein samt besöka en Skansenliknande bondgård. Regnet öste ner och sikten var noll!

Vi hann även med ett besök i Aurland där Nils G. Tveranger, 1926 skapade den populära Penny Loafern, allmänt kallad Aurlandskon. Slutpunkten var Oslo som blivit en arkitektonisk metropol med sitt operahus, Edvard Munch muséet och andra fantastiska byggnadsverk. //Ina Churchill

Vinprovning

Våra två vinprovningssgrupper har haft vardera 4 provningar under hösten. Vi har provat vita, röda och mousserande viner från allehanda länder och i olika prisklasser.

En vinprovning hos oss ger förhoppningsvis lite kunskap om vin men avslutas alltid med lite eftersnack och någon liten godbit för trevlig social gemenskap.

Båda grupperna fortsätter nästa år med start 8 resp. 15 januari. F.n. är båda grupperna fullbokade.

Ansvarig för grupp I är Ina Churchill, inachurchill@gmail.com, mobil 070 511 49 49 och för grupp II Ingvar Glimälv, glimalv@icloud.com, mobil 072 745 04 80.

Studiebesöket den 10 oktober 2023 gick till Birgittasystrarna på Djursholm.

I solsken och härligt höstväder samlades 18 förväntansfulla Brunnsvikens seniorer utanför klostret.



Syster Ida berättade historien om klostret och visade runt bl.a. kapellet. Vi åt lunch som systrarna lagat och vi fick en stund att umgås.

SPF Brunnsvikens **novembermöte** blev väl besökt trots frågetecken om tiden.

Tryckfelsnisse stökade till tiden. Ingrid Thörnqvist höll ett mycket intressant föredrag. Vi fick ta del av **nutidshistoria under kalla kriget**.



En svensk hjälte Carl-Gustav Svingel gjorde stora insatser med att rädda östtyskar igenom Checkpoint Charlie mellan åren 1961 och 1989. Han smugglade bl.a. ett gift par som fick

krypa in i bagageutrymmet i hans bil. Han satte på falska CD skyltar och kunde därför komma igen om från öst- till västsidan.



Rekrytering

SPF Seniorerna Brunnsviken är en aktiv förening där ledamöter förnyas hela tiden

vilket

är bra för föreningsutveckling och blir därmed en intressant förening för medlemmar.

Valberedningen har påbörjat rekrytering av nya ledamöter till styrelsen. Föreningen behöver förstärkning inom programgruppen och kommunikation.

Det är intressant och roligt att kunna påverka tillsammans. Valberedningen kan berätta mer kontakta eva.pira@icloud.com, 070-626 79 78 eller maria.kroon8@gmail.com, 076-026 15 14 eller anithanilimaa@gmail.com, 072-179 37 22.



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)

Styrelsen

Ordförande, Gudrun Wirmark astawi@hotmail.com	070-874 39 01
Vice ordf. Gun Bergman gun.bergman@ownit.nu	070-776 34 62
Kassör, Gunilla Johansson gunilla.i.johansson@hotmail.com	072-375 72 31
Sekreterare, Elisabeth Tidefalk elisabeth.tidefalk@gamlav.se	070-092 11 67
Medl.sekr. Andre Smolentzov asmolentzov@gmail.com	073-044 04 01
Ledamot, Kristina Arvidson Fyrberg krifyr@gmail.com	070-736 89 88

Föreningens postadress

SPF Seniorerna Brunnsviken
c/o Andre Smolentzov
Bergshamra allé 145
170 77 Solna
Tel: 073-044 04 01

Föreningens e-postadress

spfbrunnsviken@gmail.com

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress och mobilnummer till Andre Smolentzov,
spfbrunnsviken@gmail.com

