



Gott Nytt År!

2020 ett nytt decennium, vi får ta ett år i taget.

Det känns bra att skriva årtalet.

Under hösten hade vi ett födelsedagskalas för våra jubilarer.

Emelie på Berga restaurang räddade festen genom att beställa en Medelhavsmeny. Det blev buffé och alla klarade av att ta mat. Många tyckte att det var bra med buffé för då kunde man ta så mycket, som man ville.

Nytt för hösten var jullunchen på Carl Malmstens väg 12. Vi var 35 personer, som träffades, åt gott och sjöng julsånger. Stämningen var hög.

Styrelsen vill gärna fortsätta med trevliga träffar, men det fordras att det finns medlemmar, som ställer upp. Valberedningen har haft ett styvt arbete med att hitta nya styrelsemedlemmar. Det har varit många telefonsamtal. Ingen vill ställa upp. Svaren blir "Vi har inte tid vi måste passa barnbarnen".

Hur har det blivit så här med barnbarnen? Har mor- och farföräldrar tagit över föräldrarnas ansvar??

Till slut önskar jag er alla **att bara få vara och ha det lugnt och skönt.** *Gun Bergman*

Erfarenhet från valberedningen.

Jag har inte tid....

*Det går genom tiden en säregen fläkt,
En sjukdom som allmänt benämnes jäkt.
Och bannlyst är stunden av ro och av frid.
Man hör bara ständigt: Jag har inte tid.*

*Du äger kanhända en sjuklig vän,
Det sista besöket var länge sen.
Du säger en ursäkt, blir öm och blid
Men tröstar dig med: Jag har inte tid!*

*Kanske har du en mor som är gammal nu,
Vars enda ljuspunkt i livet är du.
Att glömma henne, är du på glid?
Ditt samvete kvävs med: Jag har inte tid.*

*Så lever du livet i stora drag,
Hur skall jag hinna allting idag?
Jäktet förvandlar ditt liv till en strid.
Din slogan har blivit: Jag har inte tid!*

*Men när du har levat ditt antal år,
När döden på tröskeln väntande står,
När man kallar från livets id,
Skall du så svara: Jag har inte tid...*

Torsten Palmqvist



Så kan du hindra fallolyckor

De flesta fallolyckor inträffar i hemmet. Många som faller är äldre och behöver ofta vård på sjukhus eller besöker våra akutmottagningar. Du kan minska risken att falla genom att äta klokt, motionera och ha koll på de mediciner du äter.

Bra mat gör dig starkare. Tänk på tallriksmodellen. Varje dag behöver vi fett, kolhydrater, protein och vitaminer. Om du äter små portioner behöver du mer fett och mindre kolhydrater

Hitta balansen. Med träning, efter din egen förmåga, gå med stavar, sittgympa och styrketräning minskar du risken att falla. Naturligtvis kan alla falla men risken ökar med åldern. Att träna balans och styrka är ett bra sätt att i möjligaste mån hindra olyckliga fall. Rör på dig varje dag, ta i så du blir andfådd. Det är aldrig för sent att börja träna.

Hitta balans i medicinskåpet Vissa mediciner ökar risken för fall. De kan göra dig trött och yr. Därför är det viktigt att veta hur dina mediciner fungerar och hur olika mediciner fungerar tillsammans. Fråga din husläkare eller personal på apoteket.

Fler tips som minskar risken att falla. Ta bort mattor eller lägg halkskydd under dem. Inga lösa sladdar på golvet. Ha en bra nattlampa så du kan orientera dig i mörkret. Halkskydd i dusch/badkar. Ta hjälp med fönstertvätt, byte av glödlampor mm. Kontrollera din syn en gång varje år. Kontrollera även din hörsel en gång varje år.

Vill du veta mer och få bra tips på övningar kan du beställa:

”Så kan du hindra fallolyckor” från Socialstyrelsens Publikationsmaterial. Sök på: www.socialstyrelsen.se/publikationer eller ladda ner den till din dator .

IreneWagman (Ingegärd Löf har laddat ner filen och kan sända den till dig om du hör av dig)

Promenader

För närvarande finns en grupp som promenerar 6-10 km på måndagar och avslutar med lunch.

Ibland promenerar vi i närområdet och ibland reser vi kommunalt till olika delar av Stockholm. Promenaderna har gett oss motion och nya trevliga vänner samtidigt har vi fått se nya delar av staden. Det har framförts önskemål om att vi ska arrangera liknande kortare promenader. Om tillräckligt stort intresse finns kan vi starta en grupp med promenader som är 3-5 km långa. Ring för mer information eller sänd intresseanmälan till

Ingegärd Löf

[Tel:0705588058](tel:0705588058)

Mail: ingegerd.lof@gmail.com

Gunilla Johansson

[Tel:0723757231](tel:0723757231)

Mail: gunilla.i.johansson@hotmail.com

Gun Alm Stenflo

[Tel:0700455750](tel:0700455750)

Mail: gun.alm.stenflo@gmail.com

... senast den 31 januari. Tala gärna om vilka dagar och tider som skulle passa dig bäst så försöker vi finna en dag som passar de flesta.

Gun Alm Stenflo



Vårfest på Frösunda Port

SPF-föreningarna Brunnsviken, Solrosen och Skytten inbjuder till gemensam vårfest för våra medlemmar torsdag den 19 mars kl 17.00 - 20.00 på Frösunda Port, Gustav III:s Boulevard 32, Frösunda.

Buss 509 hållplats Frösunda Port.

Välkommen och njut av en middag med förrätt, varmrätt, kaffe och kaka samt ett glas vin. Mer vin finns att köpa för den som önskar.

Dessutom får vi glad musik av Sättrabälgarna som man både kan lyssna och dansa till.

Pris 390 kr/pers.

Anmälan/betalning senast 3 mars till Anita du Pau tel. 070-233 5006 eller Anita.du.pau@icloud.com och inbetalning till föreningens pg 463 80 53-1.

Välkommen!

Årets bästa bussresa

Natur Kultur Historia 19 -20 augusti 2020

Pris: 2.180 kr/person i dubbelrum,
2.430 kr/person i enkelrum.

I priset ingår 1 natt på Billingeus, inkl. frukost.
1 lunch på Goda Rum i Sjöparken Kumla, 1 lunch på hotell Norra Vättern, Askersund. Besök på Ryttnästorbostället, Simsjön, med guidad visning av major Bernhard Englund som bjuder på tidsenlig middagsbuffé. Dessutom guidad visning av "Konst på Hög" på Kvarntorpshögen, Kumla.

Vi reser med Björcks buss från ICA Bergshamra kl. 8.00 den 19/8 och är tillbaka i Solna nästa dag den 20/8 ca kl. 18.30.

Gå gärna in på hemsidan SPF Brunnsviken och läs mer om programmet.

Jag kan försäkra att det blir en resa med många positiva överraskningar!

Vill du försäkra dig om en plats redan nu så anmäler du dig till

Ina Churchill, mail: inachurchill@gmail.com eller mobil: 070 511 4949.

Beloppet 2.180 kr alt. 2.430 kr. Faktura och bokningsbekräftelse skickas från MK Buss.

Ina Churchill Resansvarig



FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPF SENIORERNA Brunnsviken
c/o Håkan Håkansson Carl Malmstens väg 14 170 73 Solna

Tel: 076-223 58 23

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Redaktörer: Gun Bergman, Ingegärd Löf (ingegerd.lof@gmail.com)

Besök vår hemsida: Sök på – SPF Brunnsviken

PÅ GÅNG

Januari

13 Första vinprovningen.
Kontakt Ingvar Glimälv
072-745 04 80

23 Franskan börjar. Kontakt
Rune Åkerfeldt 070-362 66 97

24 Enkel o lättisam engelska
börjar. Kontakt Maria Kroon
076- 026 15 14

29 Klassisk musik börjar.
Kontakt Gun Glimälv
070-238 35 78

30 SPF MÅNADSMÖTE
kl 15 på Berga. Åsa Sandberg
från Röda korset föreläser

Februari

10 Världspolitikens dagsfrågor
börjar. Kontakt Göran Bäck
070-366 33 62

13 Studiebesök: Mun o
Fotmålarna i Bergshamra
Anmälan senast 9 februari
till Sonja Karlsson
070-530 63 93 eller
sonja.karlsson261@gmail.com

27 SPF ÅRSMÖTE i *if*-huset
kl 15.00. efter mötet får vi
besök av distriktsordförande
Monica Ulfheim..

Mars

12 Studiebesök: Märta Måås-
Fjetterström på Kungliga
slottet. **Anmälan senast**
2 mars till Anne-Marie
Håkansson 073-684 13 99 eller
amhakansson3@gmail.com.

19 Vårfest på Frösunda
Port.(se mer på sid 2)

Mars forts.

26 SPF MÅNADSMÖTE
kl 15 på Berga. Ögat och
synen. Optiker Pierre
Chamoun föreläser.

31 Studiebesök: En helt
ovanlig lunch på Casino
Cosmopol Kungsgatan 65.
Anmälan senast 12 mars till
Gun Bergman
070-776 34 62 eller
gun.bergman@ownit.nu

April

23 SPF MÅNADSMÖTE
kl. 15 på Berga. Fåglarna och
deras kärleksliv. Georg
Högsander berättar.

Maj

6 Studiebesök: Konstvisning
på SEB Arenastaden.
Anmälan senast 30 april till
Sonja Karlsson 070-530 63 93
eller
sonja.karlsson261@gmail.com

28 Vårmingel med vin och
tilltugg på
Carl Malmstens väg 12

För ytterligare information se
bifogad "Grön Folder" eller
besök vår hemsida.
[www.spfseniorerna.se/distrikt/
stockholmsdistriktet/foreningsl
ista/spf-seniorerna-
brunnsviken-solna](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-brunnsviken-solna)

Till hösten kommer

Mary Poppins

till de vackra salongerna
på Svenska Teatern i
Helsingfors!

Tid: 1-3 december 2020

Pris: delad insideshytt 2.195/p,
delad utsideshytt 2.445/p,
enkel insideshytt 2.245/p,
enkel utsideshytt 2.745/p,
delad hytt med fönster mot
promenaden 2.295/p
enkel hytt m. fönster mot
promenaden 2.445/p.

Ingår: Vald hyttkategori,
2 sjöfrukostar, 2 rätters à la
cartemiddag med dryck,
premiumplatser på teatern,
julbord på hemresan.

Avresa: 1 dec. kl 15.15

Ankomst till Helsingfors:
2 dec kl 10.30

Hemresa: 2 dec. kl 17.00

Ankomst till Stockholm:
3 dec kl. 09.45

15 platser är reserverade för
oss på Siljaline och
matinéföreställning på teatern.
På vår hemsida:

SPF Brunnsviken kan du läsa
mer om resan.

Anmälan till: Ina Churchill,
inachurchill@gmail.com
eller mobil 070-511 49 49

**Ange namn, födelsedatum,
adress, mailadress, tel.nr och
hyttval.**

Föreställningen är fullbokad
sept.-nov. så skynda dig att
boka – risk finns att vi måste
lämna några av våra
reserverade platser längre
fram.

Ina Churchill Resansvarig

