



Kära medlemmar

Sommaren lider mot sitt slut. Det har varit en period med mycket regn, men också sol och värme. Jag hoppas ni kunnat njuta av detta.

Men nu stundar en ny termin med massor av aktiviteter. Jag ser fram emot att träffa er på våra månadsmöten och studiebesök. Under hösten ska vi bland annat besöka Birgittasystrarna, se film på Zita av fantastiska Anders Hanser och åka på julresa till Österbybruk med Solrosen. Och så alla grupper som vi har! Så många är engagerade på olika sätt i vår förening och det känns mycket bra.

Varmt välkomna till höstens aktiviteter hos oss i SPF Seniorerna i Brunnsviken, Solna! /Gudrun Wirmark, ordförande

### KPR, Äldreforum-aktuell information.

Senaste KPR hölls 15:e maj. Aktuella frågor som togs upp rörde det brottsförebyggande arbetet och färdtjänstfrågor. En ny medicinskt ansvarig sjuksköterska, Lena Mäkinen presenterade sig. Äldreforum höll sitt första månadsmöte efter sommaruppehållet 25:e augusti. Socialdemokraterna var inbjudna till mötet och Solnakoalitionens regeringsprogram för Äldreomsorg 2022–2026 presenterades. Viktiga målsättningar var bland andra att öka antalet heltidsanställda och minska andelen timanställda samt att ta fram en anhörigpolicy och utveckla anhörigstödet. /Gösta Bluhm



### NYTT! Samtalsgrupp startar i höst!

Vill du vara med i en samtalsgrupp där vi delar minnen från våra

liv?

Hur var det när du var liten och växte upp? Vuxenliv och åldrande. Glädje och sorg. Besvikelser och stunder av lycka. Hopplöshet och hopp.

Syftet med gruppen är att ge samvaro och ökad livslust och självmedkänsla. Gruppen erbjuder ett tryggt sammanhang som kan öppna upp för att dela med sig av minnen, tankar och känslor med fokus på existentiella frågor. Varje träff har ett tema som gruppen pratar och diskuterar utifrån.

Vi startar onsdagen den 27/9 kl. 10-12 i samlings salen Gamla vägen 9, ingång från baksidan. Vi träffas sedan ytterligare 5 gånger, på onsdagar i ojämn vecka dvs. den 11/10, 25/10, 8/11, 22/11 och 6/12. Max 8 deltagare.

Avgiften är 150 kr för medlemmar, som betalas direkt till föreningen vid bekräftelse om start av samtalsgruppen. Anmälan senast den 20 september till ledare [gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com) eller mobil 072-375 72 31(helst SMS).



### Om Hemberedskap

Hemberedskap är att vara förberedd innan kriser sker.

**28 september kommer** Civilförsvarsförbundet och informerar oss om hemberedskap.

Vi ses i **Samlingssalen Bergshamra kyrka kl. 14.00**



## Jul i Österbybruk

SPF Solrosen bjuder in till julresa till

Österbybruk onsdagen den 29 november. Upplev Österbybruks historia genom guidens berättelser om herrskap och smeder. Julvisning i herrgården samt i smedsbostaden. Vi hälsas välkomna med ett glas glögg och pepparkaka.

Vidare äter vi en jultallrik i stämningsfull 1700-tals miljö samt kaffe med lite julgodis. Vi besöker också butikerna på herrgårdsområdet, kanske blir det ett julklappsinköp eller två.

Anmälan senast 7 november till Ingrid Andersson, [hemtillingrid@gmail.com](mailto:hemtillingrid@gmail.com) eller mobil 070 828 86 97.

Betalas senast 14 november till SPF Solrosen, plusgiro 430 70 15-0. Uppge ditt namn och Österbybruk på inbetalningen.

Avresetid och fullständigt program hittar du inom kort på vår hemsida



## Vem ligger närmast "lillen"?

Vi diskuterar och bedömer. Vi tar inte fram något måttband och mäter utan vi

tar ögonmättet.

Ibland är vi 2–5 spelare som träffas på boulebanan i Bergshamra.

Några är väldigt flitiga att komma.

Vi startade den 10 maj och har spelat så gott som varje onsdag kl. 11.00.

Vi planerar att fortsätta under september.

Det är bara att komma ta gärna med egna klot. /Gun Bergman

## Studiebesök: 10 oktober klockan 11.00

Vi besöker **Birgittasystrarnas kloster** i Djursholm, Burevägen 12, som tillhör Birgittinerorden instiftad av Heliga Birgitta. Systrarna berättar om klostrets historia och verksamhet. Vi äter lunch på klostret.

Maxantal 15 personer. Kostnad för medlemmen är 200 kr och då ingår visning av klostret, förrätt, lunch och kaffe. Betalas på plats.

Anmälan senast 2 oktober till Kerstin Lundin Hagblom, [keluha@telia.com](mailto:keluha@telia.com)

Resväg: Buss 601 från Danderyds sjukhus mot Svalnäs, hållplats Framnäsvisken. Från busshållplatsen är det en kort promenad uppför en brant backe till klostret. Samling utanför klostret 15 min före visningen (10:45).

## Vinprovning

Den 14 juni avslutade våra vinprovningssgrupper traditionsenligt vårterminen med en gemensam träff i Brf



Bladets fina trädgård på Barks väg. Vi avnjöt en god måltid med passande viner och trivdes i det vackra vädret.

Nu stundar en ny termin som för grupp I startar den 4e och för grupp II den 11 september.

Ansvarig för grupp I är Ina Churchill, [inachurchill@gmail.com](mailto:inachurchill@gmail.com)

och för grupp II Ingvar Glimälv, [glimalv@icloud.com](mailto:glimalv@icloud.com) /Ina Churchill

Bilder från  
sommaren 2023  
SPF Brunnsviken.  
Samvaro, nya  
erfarenheter och  
många skratt.



Duktiga guider har berättat om lotsverksamheten i Landsort, Briggen Tre Kronor samt om Dragets Kanal.



Tack till  
SPF Solrosen för  
den  
trevliga utflykten

Skicka in foton när  
ni deltar i  
aktiviteter  
tillsammans med  
SPF Brunnsviken.

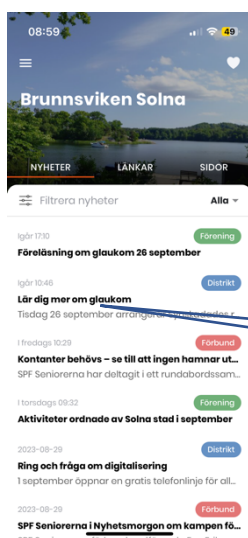
\*\*\*

Många fler  
trevliga aktiviteter  
har genomförts  
men det saknas  
foton.

Vårtecken



## Månadsmötet den 26 november presenterar SPF-appen och Mötesglädje.



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

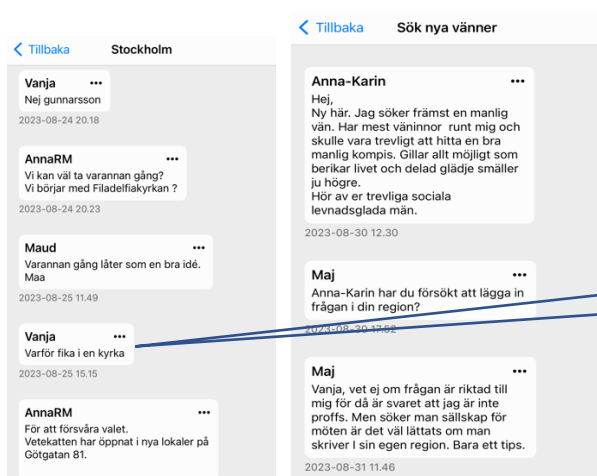
Följ distrikt, förbund och föreningar som är relevanta för just dig. Håll koll på aktiviteter och få push-notiser när nyheter publiceras på hemsidan. Du kan också se kontaktinformation, länkar och annan information som föreningar har lagt på hemsidan.

Lär dig mer om glaukom



Mötesglädje istället för ensamhet.

Nu är appen "**Mötesglädje**" färdig. Det är ett projekt från förbundet som startade 2021. Appen "Mötesglädje" är tänkt att motverka ofrivillig ensamhet. Presentation och beskrivning finns att hitta på SPF Seniorerna Brunnsvikens hemsida.



Varför fika i en kyrka

### 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](mailto:spfbrunnsviken@gmail.com)

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress och mobilnummer till Andre Smolentzov, [spfbrunnsviken@gmail.com](mailto:spfbrunnsviken@gmail.com)