



Bästa medlemmar!

Det är konstigt att tiden går så fort även om man inte kan göra så mycket. Nu är det redan senhöst och snart står vi inför ett nytt år. Efter sommaren då det såg ut som smittspridningen i samhället stabiliserat sig tändes ett hopp om att vi skulle kunna få träffas igen. Vi började planera för att kunna starta några aktiviteter i mindre grupper och med stor försiktighet. Men det blev inte som vi hoppades. Nu är nyheterna återigen fulla av oroväckande information om coronapandemin och vi inser att nu när det också blir mörkt och kallare ute inte kan inbjuda er till några inomhusaktiviteter.

Även om det är mycket vi har fått avstå från att göra hoppas jag att ni har kunnat vara ute och njuta av sommaren, läst många trevliga och intressanta böcker och kanske till och med förkovrat er i att använda digitala verktyg. Vi i styrelsen har testat att hålla digitala möten men jag måste vara ärlig och säga att vi har en bit kvar innan vi behärskar tekniken men det är viktigt att vi alla vågar prova annars riskerar vi att isolera oss.

Besök vår hemsida, SPF Brunnsviken, där kan du hitta tips på olika aktiviteter. Jag kan även tipsa

om en TV-serie i höst "Försök inte lura mig" som är ett samarbete mellan polisen, Brottsofferjouren, PRO, SPF Seniorerna och SKPF Seniorerna för att motverka bedrägerier mot äldre. Serien kommer att sändas under hösten på Kunskapskanalen och finns även tillgänglig på UR Play.

I vårt förra Medlemsblad skrev vi att vi under hösten skulle ringa upp medlemmar som inte har uppgett någon e-postadress. Det visar sig inte så lätt att få kontakt då många inte svarar när man inte känner igen numret som ringer upp av rädsla för att råka ut för någon form av bedrägeri. För att vi snabbt ska kunna nå ut med information uppmanar vi alla som har en e-postadress, och inte har uppgett den tidigare, att göra det nu till Håkan Håkansson med e-postadress hakan.o.hakansson@gmail.com.

Ge inte upp! Det kan vara lätt att känna sig onödig i dessa tider men så är det inte. Vi är alla viktiga för någon/några så håll ut!

Vi tackar för ert stöd till SPF Seniorerna Brunnsviken Solna och önskar alla en God Jul och Gott Nytt År!

Anita du Pau
Ordförande



FÖRENINGENS POSTADRESS:

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

Tel: 076 22 35 823

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Redaktörer: Anita du Pau, Anitha Nilimaa

REDAKTIONENS MEJLADRESS:

anithanilimaa@gmail.com

Intresseanmälan för aktiviteter år 2021

Vi har tagit fram några förslag till aktiviteter och undrar om det finns några förslag som intresserar dig? Gör en intresseanmälan så vi får en hint och kan jobba vidare med planering. OBS! Din intresseanmälan är inte bindande.

Förslag till cirklar



- **Tid för det meningsfulla.** Om åldrande. Studieplan finns. Utgår från Bodil Jönssons bok med samma namn från 2012.
- **Karlar, grabbar, kompisar.** SPF har tagit fram studiemateriel: ”Målsättningen är att genom varierande aktiviteter och studiebesök stilla nyfikenheten och få det sociala behovet tillfredsställt. Träffarna går ut på att lära nytt och vilja umgås med varandra.”
- **Svenska kvinnor historien glömde.** Cirkeln utgår från Stefan Högbergs bok om åtta svenska kvinnor som påverkade sin samtid men som få har hört talas om idag.
- **Svenska drottningar genom tiderna.** Deltagarna väljer själva ut några svenska drottningar, som man vill studera.
- **Lär dig surfa på mobil och surfplatta.** Studiematerial finns. Lär dig surfa steg-för-steg; läsa och skicka e-post och meddelande, fotografera, använda kalender och påminnelser, hålla kontakt med vänner genom sociala medier som Facebook och Skype samt använda kartor och söka resvägar.
- **Musikcirkel.** Vi lyssnar på musik tillsammans. Genre väljer vi själva.

Förslag till övriga aktiviteter

- **Boule**
- **Bridge**
- **Promenad lång, ca 10 - 13 km**
- **Promenad kort, ca 1 tim**
- **Vinprovning och/eller ölprovning**

Har du egna förslag meddela oss.

Välkommen med din intresseanmälan

Senast 7 januari 2021 till

Yvonne Andersson mobilnr 070-595 44 82

e-post e.yvonne.andersson@gmail.com eller

Gunilla Johansson mobilnr 072-375 72 31

e-post gunilla.i.johansson@hotmail.com

Betala räkningar via internetbank?

I tidningen Seniorens som kommer i januari kommer avin gällande medlemsavgiften för år 2021. Vill du slippa registrera det långa OCR numret så kan vi numera betala medlemsavgiften via e-faktura. Samtidigt månar vi om miljön då inga pappersfakturer behöver sändas ut. För att anmäla dig till e-faktura ska du senast 2020-12-31 gå in på ”din” bank.

På årsmötet 27 febr. 2020 beslöts att medlemsavgiften för 2021 skulle vara 330,- (160,- till förbundet, 50,- till distriktet och 120,- till vår förening). Vår höjning gjordes för att vi skulle ha råd med bra och underhållande föreläsare till våra möten. Så när vi kan komma igång igen, efter pandemin, ska vi inte spara i ladorna. Ingegärd Löf/kassör

Årets bästa bussresa. ★★★★★

Första stoppet blev på Diners utanför Arboga där vi kunde dricka kaffe. Efter ytterligare någon timme var det dags för lunch. Den avnjöts i Kumlaområdets mötesplats **Goda Rum**. Här fanns tid att botanisera bland anläggningens blommor.

Därefter utflykt till **Ryttmästarbostället** där major Bernard Englund tog emot oss klädd i karoliner uniform ”ridandes” på en segway.

Vår guide tryckte på en knapp och plötsligt rullades en hel vägg bort. Det var en målad timrad väggtafet. Nu uppenbarades ett nytt rum fyllt med gamla svärd, muskötter, snapsglas m.m. Med ytterligare knapptryckningar så befann vi oss i nya rum med tidsenliga inventarier. Huset var som Pandoras ask. Det var en verklig upplevelse och det blev många Aah och Ooh från oss.

Konst på hög vi guidades runt bland intressanta konstverk på Kvarntorpshögen.

Allt fungerade och vi var tillbaka i Solna efter en mycket innehållsrik resa med **natur, kultur och historia**. //Gun

