



## GOTT NYTT ÅR!

I år kommer en del förändringar att ske.

Detta Medlemsblad delas ut av våra flitiga "brevduvor". Men även duvor blir äldre och orken avtar. Det blir också svårare och svårare att lägga Medlemsbladet i brevlådan p.g.a. att portarna till hyreshusen är kodade.

Vi kommer att dela ut ett tryckt blad två gånger per år ett i januari och ett i augusti. Augustinumret måste vi skicka brevldeles. Portot kommer att kosta 9 kr/brev. För att minimera kostnaden har vi endast råd med två utskick per år. Vi

kommer att sända medlemsbladet via e-mail i april och i november. Det är därför viktigt att du uppger din e-mail adress.

Ni får även information på vår hemsida [spfseniorerna brunnsviken](http://spfseniorerna-brunnsviken.se).

Förbundet kommer att höja medlemsavgiften med 30 kr. I dag betalar en medlem 270 kr varav 100 kr går till vår förening, 40 kr till distriktet och 130 kr till förbundet. På årsmötet tar vi upp frågan om avgiftshöjning för vår förening för år 2019.

Vår förhoppning är att vi även i framtiden ska kunna erbjuda våra medlemmar intressanta träffar och studiebesök.

Ni, som kommer på månadsmöten har kanske undrat över varför någon föredragshållare får en *liten* blomma. Det beror på att föredragshållaren får ett arvode Någon annan får en blomma och ev. en flaska vin. Då utgår ingen betalning.

Under hösten har 8 medlemmar hjälpt till på Sockerbiten på tisdagar kl.10-14. Vi har kokat kaffe, brett smörgåsar och pratat med besökare. Det har inte varit betungande utan trevligt. Vi kan vara fler, som hjälper till. Hör av er till mig.

**Den sociala gemenskapen är väldigt viktig.**

Hoppas att vi möts i vår !

*Gun Bergman ordf.*

## Ett axplock ur vårens program

Målsättningen för oss i programgruppen är att ta fram ett omväxlande program som ska locka många medlemmar att delta. Detta är lite om några av vårens intressanta studiebesök och föredrag.

**Bokbytarbord i januari.** Många av oss har böcker vi läst och skulle gärna byta ut. På förslag från flera föreningsmedlemmar gör vi nu ett försök på månadsmötet 25 januari att byta böcker. Tag med en bok och byt ut den mot en annan, ingen bok lämnas kvar.

**Den 15 mars** beger vi oss till Stora Moskén på Södermalm. Moskén invigdes år 2000 i en tidigare omformningsstation för Stockholms EI-verk. Byggnaden är ritad av Ferdinand Broberg. Förutom de religiösa funktionerna inryms idag bland annat bibliotek, bokhandel föreläsningsslokaler och restaurang.

Bönen är en viktig del av islam och till fredagsbönen i moskén kommer ca 2000 besökare. Vi får en guidad visning av byggnaden och en inblick i religionen islam. Moskén tar idag emot ca 20 000 studiebesökare per år. Vid huvudingången tar man av sig skorna och tänk på att ha klädsel som täcker armarna.

**Vid månadsmötet i mars** kommer Hyben Soyd-Helander och berättar om kvinnorna hos H. Söderberg och A. Strindberg, både i deras liv och också författarskap. Hyben är en nyfiken person som gillar att fördjupa sig i olika ämnen som arkitektur, litteratur och klimat. Hyben är sedan länge Bergshamrabo och medlem i vår förening.

**Den 12 april** åker vi till Norrtälje där vi får en guidad visning av färghandlare Nordströms museum som visar ett borgarhem från första delen av 1900-talet. Torsten Nordström blev färghandlaren vars största intresse var att samla olika föremål och hans dröm var att skapa ett litet museum. Vi har nu ett unikt tillfälle att se samlingarna då museet endast tar emot förbokade grupper. Museet är beläget i den gamla stadskärnan. I Norrtälje finns fler trevliga ställen där man kan fika eller äta.

Leg. psykolog Vasilis Bakolas håller en föreläsning i "Åldrandet och minnet" på **månadsmötet i april**. Ett axplock av vad föreläsningen fokuserar på "Hur kan minnesfunktionen förstärkas", "vilka typer av stimulans är välgörande för hjärnan och minnet" och "vad är det som gör att vi glömmet". Vasilis kommer att ge oss en mycket innehållsrik föreläsning. För vidare info se foldern.

*Sonja Karlsson*  
för programgruppen

## Tycker du om att spela Sällskapsspel?

Frågan har väckts av medlemmar i vår förening. Det kan vara allt från Mahjong till Schack. Klubblokalen på Mårdstigen 16 i Bergshamra är ledig på fredagar. Det skulle kunna bli ett härligt och glatt gäng som träffas, tar en kopp kaffe och spelar olika sällskapsspel varannan fredag.

Är du intresserad kontakta Irene Wagman på 073-995 20 46 eller mejla:

[irene.wagman@ownit.nu](mailto:irene.wagman@ownit.nu)



## Bridge

Bridgeverksamheten inom SPF har nu pågått ett drygt år och intresset hos deltagarna har varit gott. Vi har dock varit ganska få stundtals, det har rört sig om 8-10 ordinarie deltagare men ibland har en eller flera varit frånvarande av olika naturliga skäl. Stämningen är dock alltid god men det finns plats för flera deltagare och bridgeintresserade SPF:are är hjärtligt välkomna.

Vi spelar från 14 på tisdagar och håller på ett par timmar. Lokalen ligger i souterrängvåningen Björnstigen 101. (PRO-lokal som vi får hyra t.v.)

*Gösta Bluhm*

## Sommarpromenader

SPF Brunnsviken söker en volontär som kan leda sommarpromenader under juli. Svar till [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu)

## Planerade Resor

### Försommarutflykt till Åland

Tillsammans med SPF Solrosen föreslår vi en resa till Åland med Eckerölinjen i maj 2018. Buss från Cityterminalen till Grisslehamn med avresa kl 10.00 till Eckerö, Åland. Guidad tur till ex. Bomarsunds fästningsruiner, Smakbyn och Kastelholmens slott. Lunch förslagsvis i Geta.

Vi återkommer med pris och närmare beskrivning av programmet.

### Endagsresa

#### Villa Akleja – ett tidlöst konstnärshem

#### Torsdagen den 3:e maj, 2018 , k l

**11.00** är vi inbjudna till Villa Akleja där konstexperten Claes Moser bjuder på 1½ timmes färgsprakande sekelskiftesevenemang i konstnären J.A.G. Ackes hem som numera bebos av paret Moser. Vi får möta Ackes vänner Anders Zorn, Carl Larsson, Bruno Liljefors, Gustaf Fröding och Verner von Heidenstam.

Vi tar oss dit med SL buss 670 från Danderyds sjukhus på egen hand och stiger av vid hållplats: Timmermansvägen, där vi samlas kl 10.40 för en kort promenad till Villa Akleja.

**Kostnad: 300 kr inkl. föredrag, kaffe, smörgås och kaka.**

Anmälan görs till: Ina Churchill, mobil 070 511 4949 eller mejl: [inachurchill@gmail.com](mailto:inachurchill@gmail.com) samtidigt som ni betalar 300 kr/p till plusgiro: 463 80 53-1. Glöm inte att ange ditt namn och Villa Akleja på inbetalningen.

### Algarvekusten 8 dagar

Tillsammans med SPF Solrosen och med MKbussresor som researrangör gör vi denna resa någon gång i oktober 2018, möjligen slutet av september. Tiden beror på när vi kan få prisvärda flygstolar.

Vi bor i Albufeira alla nätter och gör rundturer i omgivningen men får också några dagar med egen tid för sol och bad eller kanske en dagstur till Lissabon.

Vi besöker Europas sydvästligaste punkt Kap Sankt Vincent och Lagos, känt för sitt sardinfiske. Ett besök på porslinsfabriken, Porches Pottery i Porches måste vi göra och likaså ett stopp i Silves, Algarves tidigare huvudstad. En vinprovning på Adega do Cantor liksom ett besök på en korkfabrik är ett måste och i Moncarapacho provsmakar vi olivolja.

Ett måste är också Faro, universitetsstad med Katedral och Stadshus.

Vi beräknar priset till ca 9000 kr och återkommer när pris och utförligt program är fastställt men lämna redan nu plats i er kalender för en resa till årets populäraste resmål.

Har du frågor eller vill veta mer, hör av dig till Ina Churchill, mobil 070 511 4949 eller [inachurchill@gmail.com](mailto:inachurchill@gmail.com).

### Champagne 7 dagar

SPF Solrosen tar gärna emot intresseanmälan till sin resa **den 2 sept. 2018** till Champagne och Alsace.

Resan går med flyg till Frankfurt/Main och med buss hem via TT-lines färja till Trelleborg.

Resan går med buss från Frankfurt till Pfalz och till vinfesten i Kallstadt. Övernattning i vinbyn Grosskarlbach med utflykt till Champagne och champagneprovning.

Vidare med bussen till Reims och Alsace, med vinprovning och övernattning i Mutzig innan hemfärd genom Tyskland till Travemünde.

Övernattning på färjan.

Pris ca 9000 kr pp

Intresseanmälan till: Birgit Åman, [bigge.aman@gmail.com](mailto:bigge.aman@gmail.com).

*Ina Churchill / Resansvarig*

## Studiecirklar

### Lokal Mårdstigen 16 Bergshamra.

**Franska:** Torsdag kl 10.00 varannan vecka med start 18/1. Ca. 7 gånger.

Kontakt: Rune Åkerfeldt 070-3626697

**Klassisk musik:** Onsdag kl 13.00. 31/1, 28/2, 28/3 och 25/4.

4 gånger.

Kontakt: Ingrid Arvidson 08-858675

**Världspolitikens Dagsfrågor:** Måndag kl 10.00 22/1, 19/2, 19/3, 16/4 och 14/5.

5 gånger.

Kontakt: Göran Bäck 070-3663362

**Vinprovning:** Måndag kl 17.00. 22/1, 5/2, 5/3, 9/4 och 7/5.

5 gånger.

Kontakt: Marianne Sterner 070-5475477

**Bridge:** Tisdag kl 14.00, start 9/1. Plats PRO:s lokal Björnstigen 101 en trappa ned.

Kostnad 30 kr/gång (kaffe ingår) samt årsavgift 280 kr (medlemsavgift i PRO).

Spel en gång/vecka.

Kontakt: Gösta Bluhm 070-7337091

**Boule:** Inf. via hemsidan och mail.

## Socketbitens Veckoprogram Januari- juni

**Måndagar** 09.00 – 10.30 Senioryoga start 29/1

Anhörigforum

**Tisdagar** 10.00 – 15.00 Hantverksdag kom och prova på måleri och keramik

10.00 – 11.00 Cirkelträning med Stella. 11.00 – 14.00 Drop-in gym

13.00 – 14.00 Allsång jämna veckor.

Seniornet start 30/1 13.00 – 14.00 Snickeri med föreningen Snick

**Onsdagar** 10.00 – 12.00 Seniornet, drop-in start 31/1

10.00 – 12.00 Gilledans, förkunskaper i vals, schottis och polka bör finnas.

Start 17/1

**Torsdagar** 09.00 – 10.00 Senioregymnastik start 25/1.

10.00 – 13.00 Drop-in gym. 12.00 – 15.00 Seniornet start 1/2

13.00 – 14.30 90+ träning start 25/1

#### FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPFseniorerna Brunnsviken

c/o Håkan Håkansson

Carl Malmstens väg 14

170 73 Solna

Tel: 076 22 35 823

#### FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Redaktör: Clas Örjan Spång

#### REDAKTIONENS MEJLADRESS:

clas.spang@outlook.com