



Kära medlemmar!

Ett nytt år - 365 dagar som vi kan fylla med allehanda trevliga och intressanta aktiviteter för att hålla oss pigga och friska. Det är viktigt att vi inte skjuter upp det vi vill och kan göra till senare. För senare är inget alternativ för oss seniorer. Föreningen vill också bidra till att göra din vardag innehållsrik och bifogar programmet för våren, se bifogad programfolder.

Efter en vacker höst kom mörkret och vintern med snö och kyla men enligt almanackan har det vänt och vi går mot ljusare tider! Under förra året kunde vi börja träffas fysiskt igen efter pandemier och restriktioner något som jag tror flertalet av oss har upplevt som mycket positivt. Tyvärr kommer det nu signaler om ökad smittspridning så framtiden känns aningen oviss men vi får hoppas på det bästa.

Planeringen inför årsmötet i februari pågår för fullt, se kallelse.

Vi hälsar dig varmt välkommen till ett nytt år tillsammans med SPF Seniorerna i Brunnsviken, Solna!

Anita du Pau
Ordförande.

Kallelse till årsmötet 2023

Styrelsen hälsar samtliga medlemmar välkomna till föreningens årsmöte.

Tid: torsdagen den 23 februari 2023, kl. 14.00
Plats: Bergshamrasalen, *if*-huset, Bergshamra
Ingång via *if*'s huvudentré (registrering)

Program:

- Årsmötesförhandlingar
Årsmöteshandlingar (dagordning, verksamhetsberättelse, revisionsberättelse, resultat- och balansräkning samt budget och verksamhetsplan för 2023) kommer att finnas tillgängliga på föreningens hemsida och hos medlemssekreteraren André Smolentzov, asmolentzov@gmail.com senast två veckor före årsmötet samt i entrén till möteslokalen den 23 februari 2023.
- Kaffe, tårta och musikunderhållning med New Generation.

Anmälan senast den 13 februari till Ingegärd Löf, Ingegerd.lof@gmail.com 070-558 80 58

Eventuella motioner skickas till Anita du Pau, Anita.du.pau@icloud.com senast den 24 januari 2023.

Välkomna!
Styrelsen

Månadsmöten våren 2023

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

Torsdag den 26 januari

Tandhälsa. Munnen, hälsan och pengarna. Får du den tandvård du behöver och har rätt till? Efter föredraget finns möjlighet att ställa individuella frågor till tandhygienister.

Torsdag den 30 mars

Mia Johnsson berättar om sin farfar Ivar Johnsson, en av Sveriges främsta skulptörer och formgivare i det tidiga 1900-talet. Han utförde ett stort antal offentliga uppdrag och finns representerad både i Sverige och utomlands. Han var samtida med Milles och Eldh men har inte fått samma uppmärksamhet.

Torsdag den 27 april

Vi löser tillsammans ett Nutidsquiz.

Korta promenader, Bergshamra

Vi går sakta ca 1–1,5 tim. i närområdet, fredagar kl.10.00

Samling vid Bergshamra bibliotek. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus. Vi går i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31

Långa promenader (6–8 km)

Välkommen att pröva på längre promenader med måndagsgruppen. Samling vid ICA i södra Bergshamra, måndagar kl. 10.00.

Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 tim. och avslutar på något lunchställe. Gruppen bör max vara 10 personer för att det ska fungera med restaurangbesöken. Om gruppen blir för stor finns möjlighet att dela gruppen i två. Kontakta

gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31
gun.alm.stenflo@gmail.com 070 045 57 50

Hälsovecka 8 maj-12 maj

Liksom tidigare år kommer vi att genomföra en folkhälsovecka med särskilt program andra veckan i maj. Vilka aktiviteter vi inbjuder till kommer på hemsidan, SPF-appen och i Medlemsblad 2 2023, gunilla.i.johansson@hotmail.com

Studiebesök våren 2023

Torsdagen den 9 febr. kl.13.45 besök på Vikingamuseet. Samling Djurgårdsstrand 15. Föreningen betalar guidningen ca 45 min samt Vikingatåget.

Du betalar inträdesavgift 145 kr. i entrén. Anmälan senast 7 februari till

gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31.

Åk spårvagn 7 till Liljevalchs/Gröna Lund eller buss 67 från Tekniska högskolan

Det finns möjlighet att äta lunch på restaurang Glöd innan visningen. Var och en betalar sin lunch.

Torsdag den 9 mars kl.12.45 besök på Chokladfabriken på söder Renstiernas gata 12.

Vi får en sopplunch, en rundtur och chokladprovning.

Anmälan senast 2 mars till

elisabeth.tidefalk@gamlav.se 070 092 11 67.

Efter bekräftelse betalar du 330 kr. till SPF Brunnsviken pg 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. Åk från Slussen buss 3 till Tjärhovsplan.

Torsdagen den 20 april kl.13.45 besök i Filmstaden Råsunda. Samling vid portvaxtsstugan.

Föreningen betalar guidningen (promenad i området) eftermiddagsfika + bildvisning i portvaxtsstugan. Minst 15 personer.

Anmälan senast 13/4 till

amhakansson3@gmail.com 073 684 13 99.

Efter bekräftelse betalar du 100 kr. till SPF Brunnsviken pg 463 80 53-1

OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. Åk buss 176,177, 509 till Solna station byt till buss 515 åk till Näckrosen.

Torsdag den 1 juni

Gemensam lunch. Information kommer på hemsidan, SPF-appen och i Medlemsblad 2.

Söndagsmiddag på Småstad, Bergshamra

sista söndagen i månaden kl.18.00. Den 29 januari, 26 februari, 26 mars 23 april och 28 maj

Fredagslunch på K-märkt, Frösunda kl.

13.15. Den 13 januari, 10 februari, 10 mars 14 april och 12 maj.

Bridgeverksamheten

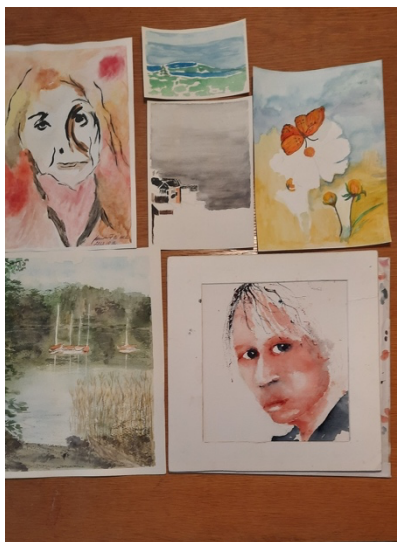
fortsätter under våren på onsdagar i föreningslokalen Mårdstigen 16. Teori och praktik ingår.

Start onsdagen 11 januari kl. 14.00.

Platsantalet är dock begränsat och vi har bara spelat vid två bord hittills men förhoppningsvis kommer vi att kunna utöka. Kontakta

gosta.bluhm@gmail.com 070 733 70 91.

Målargruppen



Vi är 5 "konstnärer" som har träffats varannan vecka under hösten. Alla med olika erfarenheter – inte målat sedan skolan eller tidigare endast olja. Bilden visar påbörjade och färdiga alster. Långa stunder är det alldeles tyst i lokalen när alla är

så koncentrerade. Vid fiket kommer snacket igång och vi byter erfarenheter med varandra.

Vi kommer att fortsätta under våren. Det finns plats för ytterligare 2 personer. Är du intresserad ring till mig så får du information om vilken onsdag vi börjar i januari.

Text och foto: Ingegärd Löf 070-558 80 58

Bokcirkel

Start tisdag 14 februari kl. 13.00 i SPF Seniorerna Brunnsvikens lokal, Mårdstigen 16, Bergshamra. Fem träffar varannan vecka om 2*45 minuter. Cirkelavgift 100 kr för medlemmar och 200 kr för icke medlem, betalas direkt till föreningen vid bekräftelse av start av cirkel. Max 8 deltagare. Anmälan senast 5 februari till cirkelledaren elisabeth.tidefalk@gamlav.se 070 092 11 67.

Vid den första träffen beslutar vi vilken bok vi ska läsa. Bokförslag:

Tjänarinnans berättelse av Margaret Atwood
Dinas bok av Herbjörg Wassmo
Himmel över Alaska av Kristin Hannah
Svärmodern av Moa Hergren
Vad hjärtat aldrig glömmer av Kelly Rimmer

Studiecirkel om fyror - avslutas med en utflykt.

Start onsdag den 8 februari kl. 10.00 i SPF Brunnsviks lokal, Mårdstigen 16, Bergshamra. Fem träffar varannan vecka om 2*45 minuter. Cirkelavgift 100 kr för medlemmar och 200 kr för ickemedlem, betalas direkt till föreningen efter bekräftelse. Max 10 deltagare. Anmälan senast 4 februari till anithanilimaa@gmail.com 072 179 37 22.

Första träffen används till att planera vilken/vilka fyror som studeras och hur utflykten planeras, eventuellt med övernattnig.

Vinprovning



Vinprovninggruppen har haft sin sista provning för 2022. Vi avtackade Ingvar Glimälv som med stort engagemang och inspirationskälla varit ansvarig för gruppen (se bild). Kerstin Storåkers och Ina Churchill axlar manteln tillsammans och hoppas att flera vill vara med.

Vi vill gärna ha tillräckligt många för att starta ännu en grupp och vi har flera som står på väntelista, men då måste det också finnas någon eller några som har ansvar för gruppen.

Är du intresserad hör du av dig till inachurchill@gmail.com 070 511 49 49 eller kerstin@storakers.net 070 674 22 33.

Text och foto: Ina Churchill

STOCKHOLMAREN, med Ekman Resor den 3 maj 2023, ca. 3 tim.



Upphämtning med buss: 09.30 ICA Bergshamra och 09.45 Solna Centrum.

Ända sedan Stockholm föddes har staden bebotts av stockholmare. Livsvillkor och politik har bestämt vad stockholmarna tänkt och tyckt. På vår busstur upplever vi bebyggelse från olika epoker och hör om stockholmarnas värderingar och samhällets idéströmningar genom tiderna.

Vi besöker bl.a. det medeltida Gamla Stan och fortsätter till 1700-talets Södermalm och industrialiseringens Kungsholmen. Lite närmare i tiden ligger 1950-talets Årsta och miljonprogrammet i Östberga för att slutligen ta oss fram till 2000-talets Hammarby Sjöstad och nutidens värderingar bland Stockholmarna.

Pris: 540 kr/person inkl. guidad tur, fika, upp- och av hämtning. Sista anmälningsdag: 18 april 2023 till inachurchill@gmail.com 070 511 49 49. Sista betalningsdag: 24 april 2023 till SPF Brunnsvikens postgiro 463 80 53-1 OBS! ange på talongen stockholmaren och ditt namn.

SPF Solrosen inbjuder SPF Brunnsviken att delta i en resa till Värmland 23–25 maj 2023.



Dag 1	
07.30	Avresa från Solna Centrum
07.45	Avresa från ICA Bergshamra
11.00	Kaffe och smörgås på lämplig plats Nobelmuseet i Karlskoga. Guidning med besök i herrgården och Labbet.
13.15	Lunch på restaurang Strandskanten i Karlskoga. (Fläskfilé m. potatis- gratäng, dryck, kaffe och kaka).
15.00	Guidad visning av Lars Lerins Sandgrund i Karlstad.
17.15	Ankomst till vårt hotell som är Clarion Collection Hotel Plaza i Karlstad.
18.00–20.00	Middagen står framdukad, på hotellet. Varmrätt, sallad samt kaffe.
Dag 2	
06.30	Frukosten öppnar
09.00	Avfärd från hotellet med guiden.
10.00	Guidning av Klässbols Linneväveri samt tid att se sig om i butiken.
11.30	Avresa mot Arvika
12.00	Lunch på Gate Gästgiveri i Arvika. (Pannbiff med gräddsås, potatis, sallad & bröd samt kaffe & kaka).
13.00	Avresa mot Rottneros
14.00	Besök på Rottneros Park. Endast entré (Kikki/Yvonne guidar).
15.30	Avresa mot Mårbacka
16.00	Guidning av Selma Lagerlöfs Mårbacka.
18.00	Avresa från Mårbacka för att vara åter på hotellet ca kl. 19.00.
19.00–20.00	Middagen står framdukad, på hotellet. Varmrätt, sallad samt kaffe.
Dag 3	
06.30	Frukosten öppnar
08.30	Utcheckning från hotellet
09.00	Avresa till Ransäter
10.00	Guidning av Erlandergården Ransäter
11.30	Avresa till Alsters herrgård.
12.30	Lunch vid Alsters herrgård
14.00	Guidad visning av Alsters Herrgård
15.00	Hemresa för att vara åter i Solna omkring kl. 18.45

Pris: 5,195 kr/person (enkelrumstillägg: 1,350 kr)
Anmälan till SPF Solrosen, 08-83 74 63, eller
spf-solrosen.solna@telia.com med namn,
postadress, mailadress, tel.nr och önskemål om
dubbel/enkelrum.
Vi vill ha din anmälan tidigast 10 januari men
senast 21 mars 2023.

NU RESER VI TILL NORGE

**Den 3 - 9 oktober 2023 har ALBATROS
travel** arrangerat en resa tillsammans med SPF
Seniorena Brunnsviken till vårt grannland Norge.

Vi flyger till Bergen och därifrån tar vi tåget till Voss
och en båtutturen på den sagolika Sognefjorden innan
vi fortsätter till det otroligt vackert belägna Flåm.
Dag 4 stiger vi ombord på Flåmsbanan, ett
mästerverk inom norsk ingenjörskonst. När vi
kommer fram till Myrdal station byter vi tåg. Vi ska
upp över Hardangervidda och förbi Norges högst
belägna station, Finse, innan vi kommer fram till
Oslo som blivit en arkitektonisk metropol med
fantastiska byggnadsverk. 6:e och sista dagen tar
vi flyget från Oslo hem till Arlanda.

Det blir en odysseé med naturupplevelser och
många intressanta upptäckter på vägen.

Pris: 10,498kr/person, enkelrumstillägg: 3,798kr
I priset, som är riktigt lågt och bra, ingår
hotellfrukost men inga luncher och middagar. Detta
beroende på att det är svårt att hitta restauranger
som tar stora grupper, men tågen har
restaurangvagn och det kan vara kul att utforska
restaurangutbudet på egen hand.

Du anmäler dig till inachurchill@gmail.com eller
070 511 49 49 med samtliga namn, postadress,
mailadress, tel.nr, födelsedatum, dubbel/enkelrum
och ev. medlemsnummer i Royal Albatros.
*Anmälan senast 24 februari 2023. OBS! Ingen
anmälan till Albatros Travel!*
Bokningsbekräftelse och faktura kommer från
Albatros Travel.

Mer information och detaljerat program hittar du
på: [https://www.albatros.se/resor/norge-langs-
fjordar-och-over-fjall-ina-churchill](https://www.albatros.se/resor/norge-langs-fjordar-och-over-fjall-ina-churchill)



SPF-appen i mobilen/paddan

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).