



Den blomstertid nu kommer!

Styrelsen för SPF Seniorerna Brunnsviken vill med detta vykort sända en sommarhälsning till våra medlemmar och önska er alla en skön och trevlig sommar!

Förhoppningsvis är vi nu vaccinerade mot Covid-19 och kan successivt återgå till ett lite mer normalt liv med möten och trevlig samvaro.

Utöver våra sommaraktiviteter utomhus vill vi också informera om vår planering av olika aktiviteter som kan starta efter sommaren under förutsättning att det inte kommer nya restriktioner.

Våra varmaste hälsningar

Anita du Pau

Ordförande

Sommarprogram

- Sommarfika på Café Sjöstugan varje tisdag kl. 14 fr o m den 15 juni t o m den 17 augusti.
- Korta promenader Bergshamra under juni – augusti.
Vi fortsätter att gå korta promenader fredagar kl. 11 från biblioteket i Bergshamra centrum under sommaren. Vi går ungefär 1 timme, ca 3–5 km. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Vi går i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.
- Korta promenader från Frösundatorg måndagar kl. 10.00 under juni – augusti.

Folkhälsoveckan 17 - 21 maj.

Under en vecka i maj ordnade SPF Brunnsviken, i likhet med övriga SPF föreningar, en folkhälsovecka. Härligt vårväder kryddade bland annat en promenad längs Danderyds sidan av Edsviken, runt Kevingegolfbana och över Stocksundsbron med lunch vid vattnet. Promenad i Hagaparken, boulespel i Bergshamra, guidning i Stocksundstorp och sist men inte minst konstrunda i Bergshamra. Totalt lockades ett trettiotal personer till aktiviteter under folkhälsoveckan.

Cirklar och aktiviteter som planeras under hösten 2021.

- **Tid för det meningsfulla.** Reflektioner om åldrande. Studieplan finns. Bodil Jönssons bok.
- **Karlar, grabbar, kompisar.** Träffas och göra något roligt samt umgås med varandra.
- **Svenska kvinnor historien glömde.** Cirkeln utgår från Stefan Högbergs bok.
- **Svenska drottningar genom tiderna.** Deltagarna väljer själva ut några svenska drottningar.
- **Musikcirkel.** Vi lyssnar på musik tillsammans. Genre väljer vi själva.
- **Promenad lång, ca 10 - 13 km, Bergshamra**
- **Promenad kort, ca 1 tim. Bergshamra och Frösunda**
- **Vinprovning & Ölprovning**
- **Månadsmöten & Studiebesök**
- **Årsmötet 2021** mer information i medlemsblad 4 i augusti 2021.
- **Zoom-kurser** fortsätter under hösten – förbundet ansvarar
- **Bridge.** En bridgekurs planeras under hösten där vi varvar teori och praktik varje vecka under ett eftermiddagspass för att komma igång ordentligt. *Anmälan per e-post eller telefonledes senast 30 juni till gosta.bluhm@gmail.com eller 070-733 70 91.*
- **Resor.** Höga Kusten med tåg & buss 31/8–2/9. Pris 4500kr, enkelrum: 650kr. Anmälan till inachurchill@gmail.com eller 070-511 49 49.
SPF Brunnsviken inbjuds delta i SPF Solrosens "Tidsresan" till Uppland den 4 aug. och SPF Skyttens resa till Carl Larssongården i Sundborn den 20 september.
Läs om resor på SPF Brunnsvikens hemsida eller ring till Ina Churchill 070-511 49 49.

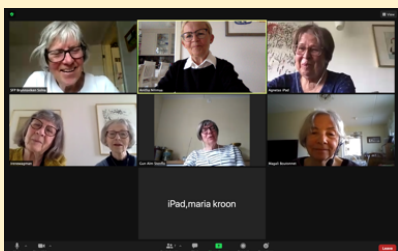
Kom gärna med förslag på aktiviteter till gunilla.i.johansson@hotmail.com, 072-375 72 31

Vi söker också cirkelledare, kom med förslag till e.yvonne.andersson@gmail.com, 070-595 44 82.

Vi jobbar också vidare med att undersöka möjligheterna att anordna aktiviteter kring:

- att utforska nyttan och nöje med mobil och surfplatta
- maten och måltidsmiljön de äldre erbjuds inom äldreomsorgen. Du som tycker det är roligt med mat och näringslära, hör av dig till gunilla.i.johansson@hotmail.com eller 072-375 72 31.
- om det finns möjligheter samverka med Röda Korset i projektet "Träna svenska för invandrare"

Är du intresserad, hör av dig till gunilla.i.johansson@hotmail.com eller 072-375 72 31.



Digital bokcirkel våren 2021, Tid för det meningsfulla, Bodil Jönssons bok. Glatt humör och tålamod övervann strulet med tekniken. Åtta fulladdade hjärnor levererade nya idéer till förening. Läs utvärderingen om bokcirkeln på föreningens hemsida, SPF Seniorerna Brunnsviken.

SPF Seniorerna Brunnsviken

SPF Seniorerna Brunnsviken
c/o Håkan Håkansson
Carl Malmstenväg 14, 170 73 Solna
Tel: 076-223 58 23

FÖRENINGENS e-post:
Hakan.o.hakansson@gmail.com
www.SPF_Seniorerna_Brunnsviken.se

